



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE (UTN)

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT**

CARRERA: PSICOLOGÍA

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

TEMA:

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS
EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ARTES PLÁSTICAS 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: Jully Vanessa Benavides Angamarca

Director: Msc. William Saud Yarad Salguero

Ibarra -Noviembre – 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	1004503544	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Benavides Angamarca Jully Vanessa	
DIRECCIÓN:		Santa Lucía del Retorno y Nazacota Puento	
EMAIL:		jullybenavides24@gmail.com	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0994626517
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:		INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ARTES PLÁSTICAS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	
AUTOR (ES):		Jully Vanessa Benavides Angamarca	
FECHA: DD/MM/AAAA		24/11/2025	
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. Anabela Galárraga/Msc. Saud Yarard	

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 24 días, del mes de noviembre de 2025

EL AUTOR:

Firma

Nombre: Jully Vanessa Benavides Angamarca

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 24 de noviembre de 2025

Msc. Saud Yarad S.

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)

Willim Saud Yarad Salguero

C.C.: 1002209748

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, principalmente a Dios por permitirme culminar una etapa más de vida y gracias por la salud y por ayudarme a seguir adelante a pesar de todos los obstáculos que se presentaron en el camino.

Este trabajo está dedicado a mis padres y mis sobrinas que con su esfuerzo diario han sido un apoyo constante y guía a lo largo de este camino.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme estar, asimismo a mis padres por apoyarme en cada decisión que he tomado, gracias a mi padre por estar ahí siempre, a mi familia por permitirme cumplir con satisfacción el desarrollo de mi tesis.

Resumen

El estudio tiene como fundamento la necesidad de comprender la relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte, considerando la importancia de las habilidades emocionales en la gestión del estrés y sus posibles efectos en los hábitos alimenticios. El objetivo general fue analizar la correlación entre ambas variables, utilizando pruebas estadísticas como el coeficiente de correlación de Spearman y las pruebas de U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis para evaluar las diferencias en función de variables sociodemográficas. La muestra consistió en 129 estudiantes de la carrera mencionada, y se recolectaron datos sobre los niveles de inteligencia emocional y los patrones alimentarios de los participantes, a través del test de WLEIS y EAT 26. Los resultados revelaron una correlación negativa débil entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias, con una prevalencia significativa de riesgo moderado en las conductas alimentarias de los estudiantes. Además, se observó que el sexo de los estudiantes influye en sus conductas alimentarias, mientras que la edad y la etnia no mostraron diferencias significativas. Las conclusiones más relevantes indican que fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes podría ser una estrategia útil para promover hábitos alimentarios más saludables, aunque otros factores también influyen en estas conductas. La investigación destaca la importancia de integrar el desarrollo emocional en los programas universitarios para mejorar el bienestar integral de los estudiantes.

Palabras clave: inteligencia emocional, conductas alimentarias, estudiantes universitarios, correlación, estrés académico, hábitos alimentarios.

Abstract

This study is based on the need to understand the relationship between emotional intelligence and eating behaviors in Fine Arts students at the Technical University of the North, considering the importance of emotional skills in stress management and their potential effects on eating habits. The overall objective was to analyze the correlation between these two variables, using statistical tests such as Spearman's rank correlation coefficient and the Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests to assess differences based on sociodemographic variables. The sample consisted of 129 students from the aforementioned program, and data on the participants' emotional intelligence levels and eating patterns were collected using the WLEIS and EAT 26 tests. The results revealed a weak negative correlation between emotional intelligence and eating behaviors, with a significant prevalence of moderate risk in the students' eating habits. Furthermore, it was observed that the students' sex influences their eating behaviors, while age and ethnicity did not show significant differences. The most relevant findings indicate that strengthening students' emotional intelligence could be a useful strategy for promoting healthier eating habits, although other factors also influence these behaviors. The research highlights the importance of integrating emotional development into university programs to improve students' overall well-being.

Keywords: emotional intelligence, eating behaviors, university students, correlation, academic stress, eating habits.

Índice de Contenidos

Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Índice de Contenidos.....	ix
Índice de tablas.....	xi
Índice de Figuras.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
El problema.....	4
Justificación.....	6
Objetivos.....	7
Problemas o dificultades.....	8
CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO.....	9
1.1 La Psicología.....	9
1.1.1 Concepto e Importancia.....	9
1.1.2 Psicología Clínica.....	9
1.1.3 Habilidades Emocionales.....	10
1.1.4 Definición e Importancia.....	11
1.1.5 Teoría Base.....	12
1.1.6 Dimensiones.....	13
1.2 Inteligencia Emocional.....	14
1.2.1 Definición e Importancia.....	14
1.2.2 Teoría Base.....	15
1.2.3 Dimensiones o Factores.....	16
1.3 Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico.....	17
1.4 Conductas Alimentarias.....	17
1.4.1 Definición e Importancia.....	19
1.4.2 Teoría Base.....	20
1.4.3 Dimensiones o Factores.....	20
1.4.4 Las Conductas Alimentarias y el Desarrollo Físico y Emocional.....	21
CAPÍTULO II MATERIALES Y MÉTODOS.....	23
2.1 Tipo de Investigación.....	23
2.2 Técnicas e instrumentos de investigación.....	23
2.3 Preguntas de investigación y/o hipótesis.....	24
2.4 Población.....	30

2.4.1 Muestra.....	30
2.5 Procedimiento de análisis de datos.....	31
CAPITULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	33
3.1 Estadísticos Descriptivos	33
3.2 Conductas Alimentarias	34
3.3 Niveles de Inteligencia Emocional.....	36
3.4 Diferencias entre la Inteligencia Emocional con variables sociodemográficas	40
3.5 Diferencias entre las conductas alimentarias y las variables sociodemográficas	44
3.6 Correlación entre Variables de estudios	48
Conclusiones	50
Recomendaciones.....	51
Referencias.....	52
ANEXOS	57

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Matriz de Operacionalización de variables</i>	27
Tabla 2 <i>Estadísticos Descriptivos</i>	33
Tabla 3 <i>Resultados Prueba Kolmogorov-Smirnov</i>	34
Tabla 4 <i>Resultados de variación de habilidades emocionales en los participantes</i>	37
Tabla 5 <i>Inteligencia emocional en función del sexo</i>	39
Tabla 6 <i>Medias aritméticas de inteligencia emocional</i>	40
Tabla 7 <i>Rangos de inteligencia emocional</i>	40
Tabla 8 <i>U de Mann Whitney Inteligencia Emocional y Sexo</i>	41
Tabla 9 <i>Rangos promedio y medias según grupos de sexo de Inteligencia emocional</i>	41
Tabla 10 <i>Kruskal-Wallis: Inteligencia Emocional Kruskal-Wallis: Inteligencia Emocional/Grupos de Edad</i>	42
Tabla 11 <i>Rangos promedio y medias según grupos de edad de Inteligencia emocional</i>	42
Tabla 12 <i>Kruskal-Wallis: Inteligencia Emocional/Etnia</i>	43
Tabla 13 <i>Rangos promedio y medias según grupos étnicos de Inteligencia emocional</i>	43
Tabla 14 <i>U de Mann Whitney Control Alimenticio y Sexo</i>	44
Tabla 15 <i>Rangos promedio y medias según grupos de sexo de Control Alimenticio</i>	44
Tabla 16 <i>Kruskal-Wallis: Control Alimenticio/ Grupos de Edad</i>	45
Tabla 17 <i>Rangos promedio y medias según grupos de edad de Control Alimenticio</i>	46
Tabla 18 <i>Kruskal-Wallis: Control Alimenticio/Etnia</i>	46
Tabla 19 <i>Rangos promedio y medias según grupos étnicos de Control Alimenticio</i>	47
Tabla 20 <i>Correlación entre variables de estudio mediante Rho de Spearman</i>	48

Índice de Figuras

Figura 1 <i>Porcentaje de Niveles de Conducta Alimentaria</i>	35
---------------------------------------------------------------------	----

INTRODUCCIÓN

Una de las motivaciones para la presente investigación son las problemáticas que existen en la actualidad, puesto que atraviesan por diferentes procesos de adaptación que no solo se refiere a lo académico, sino que involucran una reestructuración de sus hábitos, relaciones interpersonales, y gestión emocional. En este período, emergen desafíos que pueden impactar en el equilibrio mental y físico de los jóvenes, como son el manejo de las emociones ante la presión del rendimiento académico y los cambios en los hábitos personales y de socialización. A medida que los estudiantes se enfrentan a estos retos, pueden surgir desajustes emocionales que afecten su bienestar, manifestándose mediante conductas poco saludables, tales como alteraciones en la alimentación.

A partir de estas observaciones surge la inquietud por investigar la relación entre inteligencia emocional y conductas alimentarias en estudiantes universitarios. En ese sentido se pone el interés en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte los cuales, no sólo tienen que lidiar con las exigencias p del sistema educación superior, sino también con las tensiones de la formación habidas en la abrupta naturaleza que tiene que tocar y va tocando los aspectos emocionales de su formación. En esta tesitura, las emociones tienen todo que ver, primero porque van a la par con el proceso creador que les compete y, segundo, porque pueden detonar o facilitar conductas de tipo alimentario que, si no se controlan adecuadamente, pueden atañera síntomas de trastornos (es decir, peligrosos y alarmantes puntos de partida de planteamientos aún más graves de problemáticas con la alimentación).

A la hora de abordar este tipo de población seleccionada es importante tener en cuenta una realidad que no se suele considerar porque, por su propia naturaleza vinculada a lo que podría ser la expresión emocional con la formación universitaria, pareciera tener incluidos en su andar a los estudiantes que cursan o han cursado en el estudio creativo de las artes o estudiantes de carreras artísticas que tal vez pudiesen estar más propensos a la aparición de desequilibrios de la salud alimentaria en comparación con otras áreas de conocimiento educativo.

No obstante, existe una notable escasez de investigaciones que analicen la correlación entre estas variables de manera conjunta y bajo un enfoque empírico, lo que conlleva a cuestionarse sobre la necesidad de llevar a cabo este proyecto de investigación, con la intención de no solo poder describir el comportamiento emocional a luminario de los estudiantes, sino también tratar de comprender cómo las distintas variables sociodemográficas (sexo, edad, autodefinición étnica, etc.) tienen una importancia en el comportamiento emocional y alimentario de los estudiantes.

El problema que se estudia parte de la escasez de evidencia científica que existe sobre la interacción entre la inteligencia emocional y la conducta alimentaria en una población universitaria artística. La ausencia de evidencia científica sobre las variables está interrelacionada hace más difícil el verificar cómo el nivel de madurez emocional puede actuar

como un factor frente a la adopción de conductas alimentarias disfuncionales (o, por el contrario, como un factor de riesgo para la adopción de éstas).

La principal preocupación es que la etapa de la formación universitaria sea el momento en el que no solo se va a definir un futuro profesional, sino también se va a analizar el bienestar psicológico y físico de las personas estudiantes. Entender la relación que existe entre las emociones y la alimentación puede contribuir a prevenir la aparición de trastornos de la alimentación, los cuales pueden tener graves implicaciones para la salud mental y física no solo a corto sino también a largo plazo en jóvenes si no son tratados a tiempo.

La justificación de este trabajo reside en su interés educativo, psicológico y social. En el ámbito educativo, la investigación ofrece información cuantitativa que lleva a conocer mejor la realidad emocional y alimentaria de los jóvenes estudiantes. En lo psicológico, permite detectar aquellos factores que concurren en el bienestar y que, cuando se aprecian, pueden ser objeto de atención a través de programas preventivos. En el área social, puede servir como ayuda para la elaboración de estrategias institucionales que lleven a la formación integral, no solo del desarrollo intelectual, sino del bienestar emocional y físico de los jóvenes estudiantes.

Los impactos previstos de esta investigación son variados. En primer lugar, visibilizar una problemática que normalmente es minimizada o naturalizada en el ámbito universitario. Asimismo, los resultados obtenidos servirán como insumo para las autoridades de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología para evaluar la conveniencia de poner en marcha programas de apoyo emocional y de educación nutricional de estudiantes de carreras creativas. También, el estudio puede cumplir el rol de introducir estos contenidos en los currículos de formación universitaria, mediante la incorporación de la inteligencia emocional y la intervención para el adecuado manejo de los hábitos alimentarios en el ámbito de la educación integral de los estudiantes.

El objetivo general de la investigación fue analizar la relación entre inteligencia emocional y conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la UTN. Por eso se formularon distintos objetivos específicos: describir la inteligencia emocional, identificar las conductas alimentarias más frecuentes y estudiar si hay diferencias significativas de acuerdo a características sociodemográficas como edad, sexo, semestre o autodefinición étnica, así como también describir la existencia de correlaciones significativas en estos aspectos.

La investigación encontró ya desde su desarrollo varias dificultades. La principal barrera fue la escasa voluntad de ciertos estudiantes al momento de rellenar los cuestionarios; al punto de que algunos de ellos llenaban los instrumentos de forma rápida, sin pensar ni reflexionar de forma consciente en cada ítem. Esta actitud y forma de actuar puede estar condicionada, en parte, por una regular cultura de investigación en la formación académica del alumnado, o por falta de sensibilidades en su relación con la necesidad de conocer sus emociones y conductas

alimentarias. Superando todo tipo de obstáculos la investigación fue capaz de hacerse y de producir un conjunto de hallazgos significativos.

Los resultados indican una distribución variada de los niveles de inteligencia emocional, así como de las conductas alimentarias, lo que permite trazar a través de los datos diferentes perfiles de los estudiantes. Estos hallazgos refuerzan la hipótesis de que existe una relación entre ambas variables e, igual de importante, que el fortalecimiento de las competencias emocionales puede ser una vía válida para disminuir el riesgo de padecer trastornos alimentarios. La inteligencia emocional, lejos de ser un complemento más, puede considerarse una herramienta básica para la vida académica, social y profesional. De ahí que, la comprensión de su relación con la práctica alimentaria para los estudiantes permita avanzar hacia una educación superior más consciente, más humana y más comprometida con la salud integral de la comunidad educativa.

El Problema

El vínculo entre la inteligencia emocional (IE) y los patrones alimentarios ha suscitado cada vez mayor interés en el ámbito psicológico, ya que poseen una relación fundamental en la consecución del bienestar integral. La Inteligencia Emocional puede definirse como la capacidad del individuo para identificar, comprender y regular sus propias emociones, así como las de los demás, que permiten elaborar respuestas adaptativas a una situación estresante (Goleman, 2013). Por el contrario, ante la carencia de tales capacidades, los individuos tenderán siempre a emplear estrategias de afrontamiento disfuncionales, como el "comer emocional" o caer en restricciones alimentarias poco saludables (Romero, 2023).

En cuanto se refiere al contexto universitario, la llegada de los estudiantes afecta de diferentes formas, presenta una serie de condiciones que propician su desarrollo, como puede ser la presión académica, la auto exigencia o la ausencia de redes de apoyo emocional, que pueden llevar a un mal manejo emocional, derivando en patrones de conducta alimentarios perjudiciales, en especial el proceso de adaptación de estudiantes que provienen de otras provincias. Lobo et al. (2021) subrayan que las decisiones alimentarias no están guiadas únicamente por el hambre fisiológica, y esto se ve mediado por un contexto social y psicológico.

En carreras relacionadas con el arte, como las de artes plásticas, la sensibilidad afectiva inherente al perfil del estudiante puede incrementar estos fenómenos. Tal y como indica González (2023), el arte es un vehículo que permite expresar las emociones internas, por lo que resulta muy emocional y puede incrementar la vulnerabilidad a trastornos de la conducta alimentaria.

En este sentido, la realidad de la Universidad Técnica del Norte puede reflejar estos riesgos, tal y como alerta Sanz (2024), quien indica que los bajos niveles de IE incrementan la probabilidad de tener problemas alimentarios. Por lo que estudiar esta relación y poder poner en marcha ciertas medidas de la institución para potenciar y regular la IE da prioridad a las buenas prácticas alimentarias con los estudiantes.

Este estudio se sitúa dentro del marco teórico de la inteligencia emocional, tomando como referencia el modelo propuesto por Salovey & Mayer (1990), quienes la conciben como un conjunto de capacidades que tienen que ver con el hecho de percibir, comprender, utilizar y regular las emociones propias y las ajenas. Esta aproximación nos ayuda para conocer cómo las competencias emocionales pueden incidir sobre la toma de decisiones alimentarias.

Desde otro enfoque complementario, se tienen en cuenta las aportaciones de Berrocal & Cabello (2021), los cuales mantuvieron que los factores emocionales pueden impactar sobre los hábitos alimentarios; de un modo análogo, revisiones recientes han encontrado que situaciones de estrés y de inadecuada regulación emocional pueden llevar a conductas alimentarias poco saludables, como han encontrado Alfaro & Alvarez (2024).

La delimitación temporal de la presente investigación abarca el periodo escolar de 2024-2025, ya que es en el transcurso del ciclo escolar que se van a tener que estudiar de qué modo transcurren los procesos académicos, creativos y emocionales de la carrera de artes plásticas, y la forma en que éstos impactan sobre la relación entre la inteligencia emocional y la conducta alimentaria.

La delimitación espacial de la investigación se centra únicamente en la Universidad Técnica del Norte, de la ciudad de Ibarra, Ecuador, y más concretamente en los estudiantes de la carrera de artes plásticas, que tienen las particularidades del perfil estudiantil en esta disciplina, en la cual la carga emocional, la presión académica y la exigencia creativa son factores de riesgo importantes. La literatura de educación artística nos muestra que estas características impactan de forma importante sobre la salud emocional y la conducta alimentaria (Martínez, 2023).

Justificación

El presente estudio nace debido a la necesidad de entender cómo inciden las habilidades emocionales en los estereotipos alimentarios de los universitarios y, en especial, de aquellos que estudian carreras artísticas, donde el procesamiento emocional se convierte en una herramienta esencial para el desarrollo de los y las alumnas. La investigación tiene importancia no solo por su vertiente científica, sino también por su posible capacidad de impactar el bienestar de los y las estudiantes en el contexto universitario de la Universidad Técnica del Norte.

De hecho, la relación que existe entre inteligencia emocional (IE) y conducta alimentaria ha sido revisado por diferentes autores, como el propio Goleman (2013), quien asevera que una buena gestión de las emociones o de la IE disminuye las probabilidades de caer en mecanismos desadaptativos como puede ser el comer emocional. A la vez, Martín-Cárdaba et al. (2022) instauran que carencias en la IE pueden hacer que se configuren comportamientos alimentarios poco saludables que, a su vez, impactan en la calidad de vida y el rendimiento académico.

En este sentido, los alumnos de artes plásticas constituyen una población de especial vulnerabilidad debido a la elevada carga emocional propia de su formación. La expresión creativa, la exigencia académica y la sensibilidad emocional consustancial con su perfil profesional pueden dar lugar a un contexto emocional propenso a desequilibrios que se configuran desde la alimentación, o como indica Martínez (2023) en su investigación de experiencia artística universitaria.

Los beneficiarios directos de esta investigación serán los/las estudiantes de la carrera de Artes Plásticas y quienes podrían acceder a estrategias de desarrollo emocional que den como resultado la regulación de su afectividad y favorezcan hábitos de vida más saludables. A nivel institucional, los resultados ayudarán a proponer intervenciones para el sostenimiento de entornos académicos sostenibles emocionalmente que, a su vez, contribuyan a la reducción de potenciales indicadores de riesgo como la deserción o el bajo rendimiento académico.

Así mismo, esta investigación puede ser un referente para otras carreras con características similares, lo que ampliaría su aplicabilidad a otros contextos educativos. Desde el plano investigativo, también se generaría evidencia empírica relevante para contribuir al campo de la psicología educativa y la salud mental universitaria al tratar un tema aún poco abordado en el contexto ecuatoriano.

Finalmente, la factibilidad del proyecto está garantizada por los recursos humanos y materiales disponibles en la Universidad Técnica del Norte, así como por el interés y disposición de la población estudiantil para participar en iniciativas que promuevan su bienestar integral institucional.

Objetivos

Objetivo General

Examinar la relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias de los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte, en el período académico 2024–2025.

Objetivos Específicos

- Caracterizar los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la FECYT de la Universidad Técnica del Norte.
- Identificar cuáles son los tipos de conductas alimentarias que manifiestan los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la FECYT de la Universidad Técnica del Norte.
- Analizar si existen diferencias en los niveles de inteligencia emocional y en las conductas alimentarias de los estudiantes según diferentes variables sociodemográficas: edad, sexo, autodefinición étnica y semestre académico.
- Establecer la relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la FECYT de la Universidad Técnica del Norte.

Problemas o dificultades

Los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas hubo dificultades en la coordinación de horarios para poder tomar los respectivos test debido a que de primero a cuarto se encuentran estudiando en el colegio Universitario UTN y de quinto a Octavo están estudiando en posgrados, por lo que era complicado poder coordinar un horario fijo debido a las diferentes actividades que ya tenía programadas con anterioridad.

Durante el desarrollo de la investigación se enfrentaron varias dificultades. Uno de los obstáculos principales fue el escaso compromiso por parte de algunos estudiantes al momento de responder los cuestionarios, quienes llenaron los instrumentos con prisa, sin reflexionar de manera consciente sobre cada ítem.

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO

1.1 La Psicología

La psicología puede abordarse desde dos perspectivas principales: un enfoque científico, estructurado y sistemático, y otro basado en conocimientos cotidianos, intuitivos y menos organizados (Myers & DeWall, 2018). La psicología cotidiana se fundamenta en experiencias personales, intuiciones, tradiciones y prácticas culturales como refranes, fábulas y mitos, además de expresiones artísticas (música, literatura o pintura). A pesar que no provienen de un método científico riguroso, los conocimientos que aquí se exponen permiten entender cómo las personas interactúan entre sí, aportando una mejor intervención por parte de nosotros hacia las personas (Santrock, 2003).

1.1.1 Concepto e Importancia

La psicología es una ciencia que se encarga de conocer cómo piensan, sienten y actúan las personas. La razón por la que la psicología se encuentra en proceso de transformación es la misma que permite que expongamos cuál es su principal objetivo: el de conocer la mente humana y su comportamiento en lo individual y en lo social.

La psicología ya no es la misma que la de sus orígenes, cuando era parte de la filosofía, pues la psicología actual utiliza sus métodos de ciencias específicas que permiten observar, analizar y explicar los procesos mentales de forma objetiva (Goleman, 2013). Así, la psicología no se ha conformado únicamente con describir cómo se comporta una persona, sino que ha ido un poco más allá porque también intenta conocer las causas del comportamiento y, con ello, anticipar conductas y poner en práctica estrategias para resolver problemas emocionales, sociales o cognitivos. Por eso la psicología asegura su posibilidad de aplicación no solo teórica sino también práctica: en los ámbitos de la educación, la salud, el trabajo y la vida cotidiana.

Definir la psicología con una única definición ha sido una de las constantes de la disciplina, y no es para menos dado que la naturaleza del ser humano es extremadamente compleja y hay un cúmulo de enfoques que coexisten dentro de la disciplina; pero a la vez esta diversidad ha enriquecido a la psicología: el estudio de la mente humana se puede explicar desde distintos enfoques como la neurociencia, el psicoanálisis, el conductismo o la psicología humanista (Santrock, 2003). A pesar de la diversidad existente, la psicología busca comprender el comportamiento humano, asegurar el bienestar del ser que la estudia y, por extensión, contribuir al bienestar de las personas. Esta finalidad práctica es la que da respuesta a su importancia en la sociedad actual.

1.1.2 Psicología Clínica

La psicología clínica es una subdisciplina que establece el diagnóstico, el tratamiento, la prevención y el estudio de los trastornos mentales y del malestar psicológico. Dicha disciplina tiene como objetivo el bienestar emocional promovido a partir de las intervenciones que afectan a la evidencia científica (Sánchez & Viveros, 2008).

A diferencia de otras subdisciplinas de la psicología como la psicología general, cuya área de estudio corresponde a una manera de entender el comportamiento de manera general, la psicología clínica abarca los problemas que afectan a la salud mental, así como todos los determinantes y los síntomas en una forma adaptada y personalizada de cada uno de los trastornos mentales. En general, los trastornos que suelen aparecer en los tratamientos dentro de la psicología clínica son los trastornos de la ansiedad, trastornos del estado de ánimo como la depresión, así como trastornos del sueño, de la alimentación, de las relaciones personales o en el contexto de niños y adolescentes a menudo pueden detectarse problemas relacionados con la atención, la impulsividad y la hiperactividad (Castro & García, 2011).

Es fundamental tener en cuenta que no todas las personas reaccionan de la misma manera frente a las dificultades. Situaciones genéticas, antecedentes familiares y traumas pueden predisponer a la aparición de ciertos trastornos psicológicos. Esta mayor predisposición puede determinar la intensidad y la duración de las personas que se quejan en situaciones de estrés. Además, la incapacidad para expresar emociones o la falta de redes sociales pueden activar y/o mantener los problemas psicológicos. Algunos estudios han evidenciado que la represión emocional o la falta de comunicación aumentan el riesgo de tener síntomas clínicos (Deus & Deví, 2019).

1.1.3 Habilidades Emocionales

Las habilidades emocionales son fundamentales ya que hacen referencia a un conjunto de capacidades psicológicas que permiten la identificación, el entendimiento y el manejo de las emociones, tanto de uno mismo como de los otros. Dichas habilidades no solo inciden en el bienestar personal, sino que son fundamentales para establecer relaciones sociales sanas y adecuadas para hacer frente a las exigencias de la vida cotidiana. Invertir en esas habilidades es clave para mejorar la salud mental, favorecer la comunicación interpersonal y aumentar la resiliencia frente a las situaciones desfavorables (Campos, 2019).

La inteligencia emocional, planteada originariamente por Salovey & Mayer (1990), ha sido central para comprender el rol que tienen las emociones en la actividad humana, ya que para estos autores la inteligencia emocional es la habilidad que tiene una persona para percibir, utilizar, comprender y regular las emociones dentro de un proceso adaptativo. Posteriormente, Goleman (2013) enriqueció este planteamiento y lo popularizó, sosteniendo que la inteligencia emocional es uno de los factores fundamentales, no solo para el éxito, sino, también, para el desempeño laboral y el equilibrio emocional.

En el contexto propuesto, se ha indicado que las personas emocionalmente competentes son quienes son capaces de reconocer sus estados emocionales, conocer como tales estados emocionales llegan a influir en sus pensamientos y comportamientos. Esta conciencia emocional propicia una consecución de decisiones más reflexiva y contextualizada. Además de esto, la capacidad de regular las emociones a flor de piel, en los conflictos o situaciones de estrés, nos

permite mantener el control y evitar respuestas impulsivas o desproporcionadas, lo cual en efecto permite mayor estabilidad (Campos, 2019).

Otra dimensión importante a esta serie de habilidades es la motivación intrínseca. Esta motivación intrínseca se entiende como la tendencia a orientar la conducta y los esfuerzos hacia aquellas metas útiles para la satisfacción de sus necesidades e intereses aun en presencia de barreras o dificultades externas. Además, la inteligencia emocional mejora y fomenta la empatía, entendida como la capacidad de leer las emociones de las personas y responder a las mismas de manera adecuada, favoreciendo así los lazos afectivos que crean relaciones basadas en la comprensión y en el respeto (Bar-On, 2006). El adecuado desarrollo emocional nos permite al mismo tiempo mejorar la interacción social, permitiendo la comunicación efectiva, la solución de conflictos, la cooperación, etcétera, en las diferentes circunstancias de la vida personal y laboral (Inostroza, 2021).

En definitiva, las habilidades emocionales constituyen un recurso básico para el desarrollo personal y la adaptación social. Se aprende y se ejercita cualquier habilidad emocional desde la primera infancia, en todas las circunstancias sociales, incluida la educación formal, dado que tiene un impacto claro sobre el desarrollo integral de las personas.

1.1.4 Definición e Importancia

De tal manera, las habilidades emocionales se han afianzado como una de las bases del bienestar psicológico, de la calidad de las relaciones sociales, del rendimiento en diferentes contextos de la vida. Las habilidades emocionales son aquellas competencias emocionales que permiten a las personas ser capaces de percibir y expresar emociones; de identificar su origen; de poder regularlas y poder responder de la forma adecuada cuando se dan ciertas circunstancias. Al igual que las habilidades sociales, las habilidades emocionales son conocimientos que se pueden cultivar o desarrollar y que van íntimamente ligadas a la salud mental y a contar con mejores herramientas para hacer frente a los retos diarios (Bisquerra, 2003)

Las personas emocionalmente competentes son personas que cuentan con una mayor capacidad para identificar y manejar estados afectivos negativos como puede ser la ansiedad, el estrés o la tristeza. La conciencia emocional temprana da lugar a adoptar estrategias de control preventivas que eviten que dichos estados aumenten o se mantengan a lo largo del tiempo. Del mismo modo, la regulación emocional favorece el hecho de poder mantener el equilibrio en situaciones complejas y problemáticas, reduciendo la probabilidad de una respuesta impulsiva o perjudicial (Gross, 2015).

Uno de los componentes que cobra especial relevancia relacionado con estas habilidades es la resiliencia, la entendida como la capacidad de rebote y recuperación ante las experiencias adversas. Las personas que cuentan con un buen repertorio de habilidades emocionales y para afrontar la crisis, las emplean con mayor flexibilidad y son capaces de encontrar un sentido o un

aprendizaje en el acontecimiento adverso. Este recurso interno a la vez que mejora la adaptación también funcionaría como un factor protector de la salud mental (Luthar et al., 2000).

Con respecto a las relaciones interpersonales, las habilidades emocionales funcionan igualmente como un conector para mejorar el entendimiento. La empatía, por ejemplo, permite conectar con el estado emocional de otra persona favoreciendo una comunicación respetuosa y una resolución pacífica de los conflictos. Las habilidades emocionales para autorregularse durante las discusiones y desacuerdos son también fundamentales para evitar las escaladas de tensión en las interacciones y obtener relaciones más saludables (Salguero et al., 2011).

También en el trabajo, estas competencias tienen importancia. La inteligencia emocional ha sido considerada una variable que predice el liderazgo efectivo, ya que permite llevar mejor las dinámicas grupales, hacer frente a las demandas de los demás y mantener la calma en situaciones de alta presión. En este sentido, las personas con mayor dominio emocional tienden también a tomar decisiones más reflexivas, ya que no son arrastradas fácilmente por emociones muy intensas como el miedo o la ira (Salovey & Mayer, 1990).

El fomento de estas competencias tiene impacto directo en el bienestar. Las personas que logran incluir las emociones constructivamente en su vida diaria son personas con una mayor satisfacción personal, con unas mejores aptitudes ante el cambio y con una mejor capacidad para afrontar el estrés. Estas competencias tienen también una función preventiva, ya que ayudan a detectar y modificar patrones emocionales desadaptativos antes de que puedan llegar a un nivel sintomático clínico y de este modo disminuir el riesgo de desarrollar trastornos como la depresión o la ansiedad (Shields et al., 1994).

Por todo ello, el promover el desarrollo de competencias emocionales desde la infancia se establece como una estrategia eficaz para promover una salud emocional a lo largo de la vida. La educación emocional y la educación acompañada podrían contribuir a una mejor relación con uno/a mismo/a y con las personas con las que se interacciona, contribuyendo así a una vida más equilibrada y satisfactoria.

1.1.5 Teoría Base

El modelo de habilidades de la inteligencia emocional propuesto por Mayer y Salovey en los años 90 es el fundamento más acreditado para el trabajo de las habilidades del tipo emocional. Esta corriente sostiene que las emociones son parte del propio pensamiento racional y actúan como un tipo de señales que llevan información para comprender el entorno, para decidirse por una alternativa o para resolver un problema. Las personas emocionalmente inteligentes pueden identificar sus estados emocionales y los de los demás, utilizar esta información como señal para razonar, apreciar el significado de las emociones en situaciones dadas y regularlas a favor del propio bienestar y de una buena adaptación (Mayer, 2004).

El modelo es característico por desarrollar la inteligencia emocional bajo la perspectiva de ser una forma de inteligencia diferente y más particular que los otros modelos, que se

enmarcan dentro de un enfoque más amplio o mixto, que consideran los rasgos de personalidad. En contraposición, Mayer et al. (2004) defienden que "la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades y capacidades cognitivas que pueden ser objeto de evaluación y desarrollo a través de técnicas educativas o de terapia". Este enfoque ha tenido una importantísima repercusión en la investigación científica y la puesta en práctica de programas de desarrollo emocional en contextos como la educación, la salud mental y las organizaciones del trabajo.

1.1.6 Dimensiones

La definición del desarrollo de las habilidades emocionales puede interpretarse mediante diferentes dimensiones que engloban los aspectos esenciales del funcionamiento emocional y social. De acuerdo con la propuesta hecha por Bisquerra-Alzina & Pérez-Escoda (2007), las dimensiones son áreas interrelacionadas que conducen al equilibrio del sujeto y a una interacción positiva con los otros. Cada una de estas dimensiones incluye competencias específicas que dan la posibilidad a la persona de comprender, gestionar y aplicar sus emociones de forma constructiva y operativa en su vida cotidiana.

La primera dimensión es la conciencia emocional, que hace referencia a la propia capacidad de identificar, por un lado, las propias emociones y, por otro, las de los demás. Esta funcionalidad es esencial para que así se obtenga conocimiento sobre el impacto emocional que las situaciones de la vida cotidiana pueden tener y, además, se actúe en sentido opuesto de forma más atenta y sensible a las emociones de las otras personas.

Sucesivamente, se encuentra la regulación emocional, que se hace alusión a saber manejar las emociones de forma adecuada, ya que de esta forma lograremos mayor estabilidad interna y evitaremos respuestas a la impulsividad en situaciones de tensión o conflicto.

La última de estas dimensiones es la autonomía emocional, entendida como la capacidad de mantener un estado de equilibrio emocional sin depender sólo de los factores externos. Este componente se encuentra unido a la autoestima, a la responsabilidad personal y a tomar decisiones que sean coherentes con los propios valores. Asimismo, la competencia social o las habilidades sociales engloban un conjunto de habilidades que nos permiten establecer relaciones interpersonales satisfactorias, tales como la empatía, la capacidad de comunicación y la cooperación.

Por último, las habilidades para la vida y el bienestar constituyen un ámbito de actitudes y conductas orientadas hacia el mantenimiento de un estilo de vida saludable y que tienen implicaciones en lo físico y emocional. Estas habilidades permiten enfrentarse a problemas, adaptarse a los cambios y facilitar el desarrollo personal integral. Todas estas dimensiones de la personalidad, al estar ligadas, también suponen las bases para favorecer una educación emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional en los planos personal, educativo y profesional.

1.2 Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional representa la capacidad de identificar, entender y gestionar las emociones tanto de uno mismo como de una persona ajena y lo que favorece el equilibrio personal y el bienestar en relación a las relaciones sociales. Esta capacidad permite a las personas controlar sus respuestas emocionales en situaciones estresantes, comunicarse con eficacia, experimentar empatía y resolver los conflictos de una manera creativa. Mediante esta forma de inteligencia, se mejora la toma de decisiones, en la medida en que las emociones no se entienden como obstáculos, sino como pistas que guiarán a la forma de actuar hacia conductas más adaptativas (Mayer et al., 2004).

El concepto cobró gran auge debido a la divulgación que realizó Daniel Goleman a partir de la década de 1990, quien le dio una cierta consideración a la inteligencia emocional al señalar que no sólo influyen en la carrera profesional, sino que son protagonistas para lograr mantener relaciones saludables y resolver los acontecimientos personales de forma más favorable. Desde este punto de vista, una persona con una inteligencia emocional adecuada no solo se convierte en capaz de poder identificar sus propias emociones, sino que si se señala, también es capaz de saber identificar adecuadamente las emociones de los demás, lo que le capacita para establecer vínculos sociales más robustos y responder de manera adecuada a los contextos en los que se encuentra inmersa (Goleman, 1995).

La misma inteligencia emocional ha sido vinculada a una mayor adecuación, una comunicación interpersonal más efectiva, un mejor manejo de la argumentación en situaciones conflictivas. También, los estudios recientes han mostrado que la misma inteligencia emocional está relacionada a la salud mental, ya que favorece la regulación emocional y la disminución de la repercusión negativa de factores tales como la ansiedad o el estado de estrés crónico (Berrocal & Cabello, 2021). Esta forma de entender la inteligencia emocional hace que su importancia sobrepase el contexto personal y pueda ser considerada como una competencia a desarrollar en entornos educativos, laborales y sociales.

1.2.1 Definición e Importancia

La inteligencia emocional es un concepto muy importante, central, e implica cómo las personas se comunican, resuelven y gestionan los conflictos, e incluso crean vínculos perdurables, tanto en sus relaciones personales como profesionales. Esta competencia hace posible conocer y comprender los propios estados emocionales y los de los demás, lo que permite que el intercambio entre las personas sea de mejor calidad, y facilite así una relación más empática y equilibrada. Las personas que tienen una buena inteligencia emocional tienden a generar vínculos más estables, ya que logran expresar adecuadamente sus emociones. Son buenas escuchadoras, y también saben responder de manera sensible a las necesidades del entorno, tal y como nos lo exponían (Mayer et al., 2004).

Un rasgo que caracteriza a las personas que han desarrollado una buena inteligencia emocional es la buena capacidad para hacer frente a la presión emocional. En el caso de las personas que están bajo tensión, logran estar tranquilos porque han aprendido a regular sus emociones y evitar respuestas impulsivas y destructivas. Esta autorregulación no ayuda sólo a disminuir los niveles de estrés, sino que favorece la estabilidad psicológica en el largo plazo. A su vez, al saber y comprender por qué surge una emoción y aplicarla de forma adaptativa, los sujetos pueden abordar desafíos con mayor clarividencia y perspectiva (Gross, 2015).

La inteligencia emocional hace bien no solo a la vida de las personas, sino que también tiene efectos beneficiosos en el ámbito de los negocios. Las personas con un alto nivel de inteligencia emocional tienden a encontrar más valor en las habilidades de liderazgo, trabajo en equipo o resolución de problemas. Gracias a su capacidad de interpretar bien las emociones ajenas y actuar con sensibilidad propician también ambientes laborales más colaborativos y saludables. Los líderes con esas habilidades tienden a motivar a los equipos fácilmente, a generar confianza y a tomar decisiones más equilibradas, en las que se considera tanto el alcance de los objetivos organizacionales como el bienestar de las personas involucradas (Goleman, 1995).

Desde una óptica preventiva, el desarrollo de la inteligencia emocional conlleva a una mejora de la salud mental. Las personas que son capaces de identificar y regular sus emociones tienen menos probabilidades de padecer trastornos del tipo de la ansiedad o la depresión. La conciencia emocional permite saber cuándo surgen las primeras señales de un posible malestar psicológico. Por su parte, la empatía y la resiliencia facilitan una mejor adaptación frente a la adversidad. De este modo, trabajar la inteligencia emocional en la infancia supone una inversión en bienestar a lo largo de toda la vida (Extremera et al., 2019).

Pero más allá de ser una batería de habilidades prácticas, la inteligencia emocional se ha convertido en una herramienta fundamental para la búsqueda de una vida más rica y valiosa. La inteligencia emocional afecta la toma de decisiones, la gestión de conflictos, el establecimiento de relaciones personales significativas y la adaptación a cambios contextuales. A la hora de invertir en el propio desarrollo, las personas no sólo modifican su calidad de vida, sino que también incrementan su aptitud para afrontar, de una forma más consciente, más reflexiva y más equilibrada, los desafíos de cada día.

1.2.2 Teoría Base

El desarrollo de la inteligencia emocional ha ido cimentándose a partir de dos modelos teóricos centrales en la construcción del concepto tal y como lo conocemos. Por un lado, el modelo de habilidades de Mayer y Salovey considera que la inteligencia emocional está formada por un conjunto de determinadas capacidades cognitivas con las que una persona puede percibir, utilizar, comprender y regular las emociones de manera intencionada y estratégica. Desde esta concepción, las emociones son integradas y estructuradas en los procesos de pensamiento racional, y su adecuada gestión va asociada con el desarrollo de una mejor toma de decisiones y del desarrollo personal (Mayer et al., 2004).

En cambio, el modelo mixto que aparece, diseñado y llegado a ser muy notable por Daniel Goleman, amplía la definición de inteligencia emocional, dado que, entre otras cosas, incluye habilidades emocionales como rasgos de personalidad (motivación, empatía, perseverancia o habilidades sociales...).

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional se puede definir como el conjunto de las competencias que pueden afectar a las expectativas de la persona en términos de rendimiento, liderazgo o calidad de las relaciones interpersonales. Según Goleman (1995), es posible aprender estas habilidades haciendo del aprendizaje de las habilidades emocionales un determinante del éxito personal y profesional de los individuos. Si bien ambos modelos difieren en su edad teórica sí que son coincidentes en resaltar el significativo papel que juegan las emociones en la vida cotidiana y el hecho de que su correcta regulación favorece una mejor adaptación a las situaciones sociales y laborales. La confluencia de estos modelos ha enriquecido el estudio de la inteligencia emocional y ha fomentado la aplicación de la misma en ámbitos como el de la enseñanza, la salud mental, la psicología clínica o el trabajo organizativo.

1.2.3 Dimensiones o Factores

El modelo mixto de inteligencia emocional de Daniel Goleman amplía la concepción de comportamiento emocional puesto que contempla tanto habilidades específicas como competencias sociales y motivacionales, y recoge cinco dimensiones fundamentales: autoconocimiento emocional, autorregulación emocional, motivación, empatía y habilidades sociales interrelacionadas. Todo ello favorece la gestión emocional. La primera es la autoconciencia, entendida como la habilidad que permite el reconocimiento y la comprensión de las emociones en el momento en que se producen. Esta habilidad es capaz de identificar cómo los estados de la emoción influyen en el pensamiento y en la conducta, y así favorece una mayor claridad a la hora de tomar decisiones (Goleman, 1995).

La segunda dimensión es la autorregulación, es decir, la capacidad de controlar los impulsos y las emociones negativas, así como la posibilidad de mantener la calma y actuar de manera equilibrada ante situaciones desafiantes. Esta competencia es fundamental para evitar reacciones impulsivas que puedan traer consecuencias indeseadas. Posteriormente, se encuentra la motivación, entendida como el impulso interno que orienta la conducta hacia los objetivos personales y profesionales incluso frente a los obstáculos. Esta motivación no depende únicamente de recompensas externas, sino que se sustenta en un sentido profundo de propósito y compromiso personal (Goleman, 1995).

La empatía es, a su vez, otra de las dimensiones primordiales, puesto que la empatía hace referencia a la posibilidad de entender los sentimientos y puntos de vista de los demás, facilitando las relaciones interpersonales al permitir una mayor sensibilidad ante las necesidades ajenas. Por otro lado, y para terminar, las habilidades sociales engloban la posibilidad de establecer vínculos adecuados, comunicarse con eficacia, trabajar en equipo y resolver conflictos de forma constructiva. Para Goleman (1995), todas estas cinco dimensiones se dan en un

conjunto, reforzando la adaptabilidad emocional del individuo y contribuyendo de forma decisiva al bienestar individual, éxito laboral y calidad de las relaciones humanas.

1.3 Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico

Aunque tradicionalmente se ha asociado la relación con el rendimiento académico con factores como la inteligencia, el trabajo y las condiciones en el contexto educativo, los estudios psicológicos más recientes en el campo de la educación han corroborado la importancia de las habilidades emocionales en los resultados académicos. Esto es, la inteligencia emocional, que se define como la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones, influye en la manera cómo enfrentan las exigencias, cómo manejan el estrés y cómo se relacionan con sus compañeros y profesores (Mavroveli et al., 2009).

En un contexto educativo, los alumnos emocionalmente inteligentes presentan un mayor grado de autorregulación, lo que les permite afrontar la presión de los exámenes, la carga de trabajo o las expectativas de la familia sin que ello suponga una disminución del rendimiento. El manejo de adecuadamente las emociones reduce la probabilidad de presentar bloqueos mentales, niveles de ansiedad desmesurados o desmotivación, que suele afectar negativamente el nivel de concentración y los potenciales resolutivos de un alumno. Del mismo modo, el autoconocimiento emocional facilitará la detección oportuna de emociones que invaden el proceso de aprendizaje, contribuyendo a poner en marcha las estrategias que permitan recuperar el control emocional (MacCann et al., 2019).

Por ejemplo, un estudiante que, en el instante de examinarse, conoce el estado emocional que está viviendo y hace uso de técnicas de regulación emocional como respiración profunda, pensamiento positivo o planificación anticipada, podrá mantener la calma y dar pie a una mayor optimización del rendimiento. Estas habilidades emocionales no sólo promueven la respuesta ante situaciones de pinchazo perentorio, sino que también afianzan el compromiso académico a largo plazo. La motivación intrínseca, otro componente de la inteligencia emocional, se ha relacionado con niveles superiores de persistencia ante las dificultades y una actitud más proactiva hacia el aprendizaje (Parker et al., 2009).

En esta línea, las relaciones interpersonales que se dan en el contexto escolar también se benefician de que los estudiantes desarrollen empatía y habilidades sociales. La buena gestión de las emociones favorece un tipo de clima de convivencia adecuado y disminuye los conflictos, lo que indirectamente también favorece que se produzca un clima apropiado para el aprendizaje. Por estas razones, la implementación de programas de educación emocional en el ámbito escolar empieza a considerarse como una estrategia clave para mejorar la salud emocional de los alumnos y, en consecuencia, el resultado académico.

1.4 Conductas Alimentarias

La alimentación constituye un proceso básico para el desarrollo del ser humano, y su posible alteración puede acarrear importantes consecuencias tanto a nivel físico como emocional

o social. Actualmente, el mundo se enfrenta a la situación crítica de los desequilibrios en la nutrición, desde la desnutrición a la obesidad. La desnutrición puede tener diversas formas de manifestación tales como el retraso en el crecimiento, el bajo peso para la edad o la estatura y la falta de micronutrientes necesarios. Además de comprometer el crecimiento físico, la desnutrición se relaciona con el rendimiento cognitivo y las posibilidades de la inclusión social, en especial durante la infancia y la adolescencia (Malnutrition, n.d.).

Por otro lado, el aumento global de los casos de sobrepeso y obesidad plantea otra cara de la moneda. Estas condiciones son el resultado de un exceso en la cantidad de energía que se ingiere frente a la energía que se gasta, y se asocian generalmente a las pautas alimenticias inadecuadas y a estilos de vida inactivos. Estas consecuencias en la salud pública son evidentes, ya que la presencia del exceso de peso se asocia con muchas enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos cánceres (Ng et al., 2014). La forma de alimentación, denomina el modo cómo se alimentan las personas, y también hace referencia al placer o a la forma de alimentarse, con la introducción de la forma del problema, esto es, por tanto, una característica de la alimentación.

Hay diferentes formas nutricionales en función de las diferentes etapas arqueológicas (en base a la indoeuropea, o en Croacia, por ejemplo) que justifica la existencia de problemas nutricionales por un déficit o una carencia de nutrientes. También hay problemas con la forma de alimentarse, porque tenemos problemas psicológicos relacionados con la forma de alimentarse, y eso también se convierte en un problema muy grande para la salud mental de las personas.

Los trastornos de alimentación (bulimia nerviosa, anorexia nerviosa, etc.), que están explicados por muchas variables, ya sean biológicas, psicológicas y contextuales (la comprensión puede ser por el contexto, o por los procesos temporales que tiene la conducta, por ejemplo, la bulimia se puede saber que es un problema que tiene una dificultad para alimentar de acuerdo con una situación contextual).

Por consiguiente, en el caso del trastorno por atracón, por ejemplo, podríamos ver un incremento del hecho de que la alimentación se ve cortocircuitada por una pérdida del control, y esto a su vez genera estados de malestar emocional en las personas, así como un incremento en el riesgo de que la persona desarrolle obesidad (Gempeler, 2005).

Por otro lado, entre los problemas relacionados con la forma de alimentarse, decir que los estudiantes universitarios son la población susceptible de manifestar los problemas con la forma de alimentarse. Factores como los cambios de entorno, las altas exigencias académicas, la escasa supervisión por parte de la familia y la exposición a nuevas rutinas, constituyen factores predisponentes para el establecimiento de hábitos alimentarios inconstantes. Existe una mayor prevalencia de conductas como el consumo emocional de alimentos, el ayuno con restricciones o incluso la alimentación impulsiva en este grupo etario, lo que pone de manifiesto la necesidad de operar desde una perspectiva de prevención educativa (Varela-Mato et al., 2012).

1.4.1 Definición e Importancia

Las conductas alimentarias hacen referencia al conjunto de hábitos, elecciones y comportamientos que se relacionan con la elección, preparación y consumo de alimentos. Las conductas alimentarias están influenciadas por múltiples factores, tales como biológicos, emocionales, sociales o culturales, y desempeñan un papel esencial en el mantenimiento de la salud (tanto la física como la mental).

La etapa universitaria abarca un periodo de marcados cambios en la vida de los jóvenes, ya que comienzan a tener una mayor autonomía y deben adaptar su vida a nuevas demandas académicas y sociales. El paso a la etapa universitaria no solo plantea retos intelectuales, sino también implica unos hábitos cotidianos que sufren transformaciones importantes, entre los que se encuentran los hábitos alimentarios.

La forma de alimentarse de los estudiantes universitarios se refleja de forma directa en su salud física y psicológica, así como en el rendimiento académico. Los desafíos académicos, la falta de tiempo, la deslocalización del centro familiar o el estrés social son factores que alteran los patrones de alimentación y las pautas que perviven entre los estudiantes de los cuales puede verse perjudicada su integridad psicológica (Poínhos et al., 2015).

Realizar una alimentación equilibrada es fundamental para lograr un correcto rendimiento cognitivo. El cerebro, tal como órgano con una gran demanda energética, tiene que recibir una nutrición adecuada para asegurarse que se pueda realizar el adecuado rendimiento del mismo. Un buen número de autores han corroborado que una nutrición rica en nutrientes fundamentales favorece la atención, la memoria y la rapidez de procesamiento de la información, mientras que una mala alimentación podría comprometer, la atención sostenida, inducir cansancio o rebajar la capacidad para la solución de problemas, la cual es muy importante para el rendimiento académico (Pesantez, 2025).

Los hábitos alimentarios saludables de las personas que realizan desayunos completos, así como de las que comen alimentos con un alto contenido en carbohidratos complejos, en proteínas y en grasas insaturadas, permiten mantener un nivel de glucosa en sangre sostenido. La estabilidad de esta energía es muy importante para evitar las variaciones del rendimiento cognitivo durante el día. Por el contrario, el alto consumo de azúcares simples, de bebidas energéticas o de comidas ultra procesadas suele dar lugar a picos de energía que pueden terminar en grandes desfallecimientos que alteran mucho el aprendizaje y el estado de ánimo (Varela-Mato et al., 2012).

En el contexto universitario, es común que los estudiantes desarrollen hábitos alimentarios inadecuados caracterizados por el consumo frecuente de comida rápida, la omisión de comidas y la elección de alimentos de baja calidad nutricional como estrategia para enfrentar la falta de tiempo o el cansancio. Estos patrones alimentarios no solo afectan el estado

nutricional inmediato, sino que también incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, incluyendo alteraciones metabólicas y cardiovasculares, especialmente cuando se sostienen a lo largo del tiempo (Rangel-Caballero et al., 2017).

1.4.2 Teoría Base

Una de las teorías de la que se puede hablar con mayor claridad para entender las conductas alimentarias en torno a sus trastornos relacionados es la cognitivo conductual. Este enfoque sostiene que los patrones disfuncionales de pensamiento, en particular aquellos asociados a la imagen corporal, el peso y la comida, intervienen en el origen y mantenimiento de la problemática de la conducta alimentaria. Fairburn (2008), explica que las personas que padecen trastornos como la anorexia nerviosa, bulimia o el trastorno por atracón presentan creencias rígidas y distorsionadas sobre su cuerpo y su valía personal, que se reflejan en conductas extremas de conducta alimentaria como el ayuno, los atracones o la purga.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) constituye uno de los abordajes con mayor respaldo empírico en el tratamiento y la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria, dado que se centra en la identificación y modificación de pensamientos disfuncionales relacionados con el peso, la comida y la imagen corporal, junto con la incorporación de conductas más adaptativas. Su aplicación en contextos preventivos ha mostrado resultados favorables, especialmente en población adolescente y universitaria, al reducir factores de riesgo como la insatisfacción corporal, la restricción alimentaria y los síntomas bulímicos, con efectos que pueden mantenerse incluso varios meses después de la intervención (Iturbe et al., 2022).

1.4.3 Dimensiones o Factores

Las conductas alimentarias están determinadas por una interacción de entidades -tales que pueden englobarse en 3 dimensiones fundamentales, la biológica, la psicológica y la sociocultural. Desde la dimensión biológica se nos dice que algunas personas poseen una cierta predisposición genética para desarrollar algunos trastornos alimentarios que pueden agruparse con alteraciones de los mecanismos neuroquímicos que regulan el apetito y la saciedad. Estas características del grupo de personas alimentarias pueden afectar el metabolismo, la sensibilidad hacia ciertos estímulos alimentarios y la forma de afrontar el acto de comer (Stice et al., 2010).

En la dimensión psicológica, se ha observado que la baja autoestima y la insatisfacción corporal están significativamente relacionadas con conductas alimentarias disfuncionales entre estudiantes universitarios, y además se han identificado vínculos con ansiedad, estrés crónico o malestar emocional, lo cual puede llevar al uso de la comida como recurso de compensación o evasión y fomentar patrones como atracones o ingesta emocional (Yan, Su & Li, 2022). Por otro lado, la dimensión sociocultural también desempeña un papel clave: la presión mediática para alcanzar ideales corporales y la internalización de estándares de belleza promovidos en las redes sociales pueden generar insatisfacción corporal y ansiedad social, favoreciendo comportamientos restrictivos o compensatorios (Christian et al., 2022).

En la dimensión psicológica, se ha observado que la baja autoestima y la insatisfacción corporal están significativamente relacionadas con conductas alimentarias disfuncionales entre estudiantes universitarios, y además se han identificado vínculos con ansiedad, estrés crónico o malestar emocional, lo cual puede llevar al uso de la comida como recurso de compensación o evasión y fomentar patrones como atracones o ingesta emocional (Yan, Su & Li, 2022). Por otro lado, la dimensión sociocultural también desempeña un papel clave: la presión mediática para alcanzar ideales corporales y la internalización de estándares de belleza promovidos en las redes sociales pueden generar insatisfacción corporal y ansiedad social, favoreciendo comportamientos restrictivos o compensatorios (Christian et al., 2022).

La presión externa que puede acabar por mover la visión negativa de uno mismo (particularmente en mujeres jóvenes), se traduce en que aumente la posibilidad de adoptar hábitos de alimentación restrictivos o incluso desordenados para tratar de alcanzar esos ideales (Stice et al., 2010).

En definitiva, estos elementos no funcionan de forma independiente, sino que se asocian y/o refuerzan mutuamente. Es importante tener en cuenta cuando hagamos comportamientos de prevención y/o de tratamiento, no solamente los síntomas, sino también las causas de las conductas alimentarias problemáticas.

1.4.4 Las Conductas Alimentarias y el Desarrollo Físico y Emocional

La alimentación, además de ser una de las necesidades biológicas por excelencia, es uno de los medios primordiales para el desarrollo de la persona. Las conductas alimentarias, entendidas como aquellas pautas que determina la adquisición, la preparación y el consumo de la comida, van de la mano, influyendo directamente en el crecimiento físico y el equilibrio emocional. Mediante una buena dieta equilibrada el organismo obtiene aquellos nutrientes que le permiten realizar funciones tan básicas como el mantenimiento celular, la regeneración de tejidos, la obtención de energía necesaria y el refuerzo del sistema inmunológico, pero si dicha conducta es desorganizada o poco adecuada podría verse comprometida la salud corporal o psicológica del individuo (Behar, 2010)

Hablando de desarrollo físico, la alimentación equilibrada, va a ser determinante en las etapas críticas del crecimiento como son la infancia, la adolescencia y la juventud, ya que nos va a permitir llegar a la salud óptima. Los macronutrientes aportan los elementos estructurales y energéticos que el organismo requiere, y los micronutrientes, como las vitaminas y minerales, van a tener funciones reguladoras que permiten el adecuado funcionamiento de todos los sistemas fisiológicos. Lamentablemente, un déficit crónico de estos nutrientes puede incluso dar lugar a problemas como fatiga crónica, trastornos del desarrollo óseo, problemas hormonales y enfermedades crónicas no transmisibles (Poínhos et al., 2015).

La relación entre la alimentación y la salud emocional ha sido reconocida por la bibliografía científica. Diversos estudios han demostrado que no solo se nutre el cuerpo con los

nutrientes, sino que también intervienen en el sistema nervioso central. Nutrientes específicos son vitales en la producción de neurotransmisores tales como serotonina, dopamina y noradrenalina, que son los que configuran el estado de ánimo, la motivación y el control de las emociones. En este sentido, se ha estudiado el efecto de los ácidos grasos omega 3, que son beneficiosos, ya que está contribuyendo a reducir la sintomatología depresiva o ansiosa, al igual que los alimentos ricos en triptófano, los cuales ayudan a la producción de serotonina y, por lo tanto, ayudan a la aparición de sensaciones agradables (Gómez-Pinilla, 2008).

Una alimentación inadecuada también alteraría la función cognitiva y emocional, favoreciendo un incremento de la irritabilidad, fatiga mental y fragilidad al estrés. No obstante, esta dependencia de la alimentación y el estado emocional, en un contexto universitario, donde los niveles de exigencia lo son todo, nos obligan a mantener una alimentación adecuada, que nos favorezca el rendimiento físico y la estabilidad emocional. Así, las conductas alimentarias no solamente predeterminan el estado de salud física, sino que también son una de las claves de la estabilidad emocional, de la prevención de trastornos mentales y de la calidad de vida a nivel general.

CAPÍTULO II MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipo de Investigación

Este estudio adopta una metodología cuantitativa, en la que se realiza una medición objetivos de las variables inteligencia emocional y conductas alimentarias a partir de los datos numéricos logrados a través de la aplicación de una encuesta a estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte. La estrategia de investigación cuantitativa ha permitido recoger y analizar la información de forma objetiva, utilizando herramientas estadísticas que permiten identificar patrones y relaciones entre las variables bajo estudio. La investigación cuantitativa resulta especialmente útil cuando se pretende establecer relaciones entre las variables de forma precisa y replicable, permitiendo la eventual generalización de los resultados a una población más extensa (Posso, 2013).

El alcance de la investigación es descriptivo y correlacional. Siguiendo a Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), la investigación descriptiva tiene como finalidad caracterizar las variables y ofrecer un panorama claro de las características de la inteligencia emocional y de las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte. Por otra parte, el procedimiento correlacional intenta establecer la existencia de una relación significativa entre las dos variables objeto de investigación. Este tipo de investigación no interviene en el desarrollo natural de las variables. Las investigaciones correlacionales son especialmente adecuadas para poder constatar la existencia de una relación entre las variables en un momento dado.

El diseño metodológico al que se hace referencia corresponde con un estudio de corte transversal no experimental. En este tipo de diseño no experimental, las variables son estudiadas tal como se ven en la vida natural en la cual normalmente se sitúan, sin intervención del investigador. En palabras de Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) “este diseño permite obtener información de las variables, pero las expresiones no son modificadas, ni deseamos ofrecer una representación fiel de toda relación entre las mismas” (p. 143). En otras palabras, el diseño transversal se basa en el hecho de que los datos son precisados en un solo momento para, tras ello, proceder a un análisis de sus variables sin tener que repasar el tema, lo cual representa una gran oportunidad de estudio y de conocimiento total del estudio y de las relaciones entre las variables objeto de la investigación.

2.2 Técnicas e instrumentos de investigación

Con el fin de evaluar la inteligencia emocional de los alumnos se empleó el Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S), instrumento ideado por Wong & Law (2012) que fue traducido y adaptado al español por Extremera et al. (2019). Se trata, por tanto, de una escala de autoevaluación, conformada por 16 ítems divididos en cuatro dimensiones. Para la primera de las dimensiones, denominada Evaluación de las emociones propias (SEA), se han considerado los 4 ítems que, de manera principal, permiten evaluar la capacidad que posee la persona para

identificar y comprender así las emociones propias. Por lo que respecta a la segunda dimensión, la Evaluación de las emociones de otros (OEA), se recogen los ítems 5 al 8 y evalúan la habilidad para detectar y entender las emociones de los demás.

La tercera dimensión, la Utilización emocional (UOE), incluye los ítems del 9 al 12 y permite medir hasta qué punto las emociones pueden ser utilizadas para llevar a cabo determinados pensamientos y/o comportamientos. Finalmente, la dimensión de Regulación emocional (ROE), que incluye los ítems del 13 al 16, mide hasta qué punto las emociones pueden ser reguladas y gestionadas correctamente. El WLEIS-S presenta una escala tipo Likert de 5 puntos, donde los participantes pueden puntuar desde "Totalmente en desacuerdo" hasta "Totalmente de acuerdo". Esta escala permite recoger el grado en que los participantes asienten o no a la forma en que experimentan y gestionan las emociones (las suyas o las de los demás). El instrumento presentado ha mostrado buenas propiedades psicométricas, sobre todo en lo relacionado con la confiabilidad y la validez, siendo un instrumento idóneo para medir inteligencia emocional en los alumnos de universidad (Merino et al., 2019).

Para la medición de trastornos de conducta alimentaria se empleó el Eating Attitudes Test (EAT-26), elaborado por Garner & Garfinkel (1979), el cual consta de 26 ítems que analizan las actitudes de las personas y los comportamientos alimentarios, así como, las preocupaciones por la delgadez y los hábitos alimentarios, lo que supone uno de los principales instrumentos para el diagnóstico de los trastornos de la conducta alimentaria, en particular, del TCA (anorexia nerviosa y bulimia). El EAT-26 es un cuestionario auto informado que explora las relaciones alimentarias de las personas y sus conductas vinculadas con la alimentación.

La versión que se utilizó en esta investigación fue la adaptación del EAT-26 al español, obtenida de una adaptación de Gandarillas et al. (2003), validada en población de la Comunidad de Madrid, que mantiene las propiedades psicométricas necesarias para verificar la confiabilidad y la validez del instrumento en la población hispanohablante. El EAT-26 se sirve de una escala Likert de 6 puntos, oscilando su aplicación desde "Nunca" hasta "Siempre", lo que permite observar con qué frecuencia manifiestan comportamientos relacionados con la alimentación las personas participantes. El EAT-26 ha sido validado ampliamente y ha resultado útil para la medición de comportamientos alimentarios disfuncionales.

Ambos instrumentos fueron seleccionados por sus altas propiedades psicométricas, lo que asegura que las mediciones obtenidas sean precisas y adecuadas para los objetivos de la investigación. La combinación de estos dos instrumentos permite obtener una visión integral de las dos variables clave de este estudio, inteligencia emocional y conductas alimentarias, en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas.

2.3 Preguntas de investigación y/o hipótesis

Para los dos primeros objetivos específicos que son inminentemente descriptivos, se han planteado las dos siguientes preguntas de investigación:

1. ¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la FECYT de la Universidad Técnica del Norte?
2. ¿Cuáles son los tipos de conducta alimentaria en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la FECYT de la Universidad Técnica del Norte?

Para el tercer y cuarto objetivo específico se han planteado las siguientes hipótesis:

H1: Existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de inteligencia emocional y la edad de los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la edad de los estudiantes de la mencionada carrera.

H2: Existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo de los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la FECYT de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo de los estudiantes de la mencionada carrera.

H3: Existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera.

H4: Existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el semestre académico que cursan los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la FECYT de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el semestre académico de los estudiantes de dicha carrera.

H5: Se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad de los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No se observan diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad de los estudiantes.

H6: Existen diferencias estadísticamente significativas en las conductas alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la FECYT de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existen diferencias estadísticamente significativas en las conductas alimentarias el sexo de los estudiantes.

H7: Se presentan diferencias estadísticamente significativas en las conductas alimentarias la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No se presentan diferencias estadísticamente significativas en las conductas alimentarias y la autodefinición étnica de los estudiantes.

H8: Existen diferencias estadísticamente significativas en las conductas alimentarias y el semestre académico que cursan los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existen diferencias estadísticamente significativas en las conductas alimentarias y el semestre académico de los estudiantes.

H9: Se establece una correlación significativa entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias de los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la FECYT de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No se establece una correlación significativa entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias de los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte.

Tabla 1.*Matriz de Operacionalización de variables*

Variable	Dimensiones o Factores	Indicadores
Sociodemográfica		Sexo Edad Autodefinición étnica Semestre
Inteligencia emocional (WLEIS)	Evaluación de las propias emociones Evaluación de las emociones de los demás	1. La mayoría de las veces sé distinguir porqué tengo ciertos sentimientos 2. Tengo una buena comprensión de mis propias emociones 3. Realmente comprendo lo que yo siento 4. Siempre sé si estoy o no estoy feliz 5. Conozco siempre las emociones de mis amigos a través de sus comportamientos 6. Soy un buen observador de las emociones de los demás 7. Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás 8. Tengo una buena comprensión de las emociones de las personas que me rodean

Uso de la emoción

9. Siempre me fijo metas y luego intento hacerlo lo mejor para alcanzarlas

10. Siempre me digo a mí mismo que soy una persona competente

11. Soy una persona auto motivadora

12. Siempre me animo a mí mismo para hacerlo lo mejor que pueda

Regulación de la emoción

13. Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades de manera racional

14. Soy capaz de controlar mis propias emociones

15. Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado

16. Tengo un buen control de mis propias emociones

Conducta alimentaria (EAT-26)

Dieta y preocupación por la delgadez

1. Me angustia la idea de estar demasiado gordo

6. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como

7. Procuro no comer alimentos que contengan muchos hidratos de carbono

10. Me siento muy culpable después de comer

Bulimia y preocupación por la comida

- 11. Me obsesiona el deseo de estar más delgado
- 12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías
- 14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis
- 16. Procuero no comer alimentos que tengan azúcar
- 17. Como alimentos dietéticos
- 22. No me siento bien después de haber comido dulces
- 23. Estoy haciendo dietas
- 24. Me gusta tener el estómago vacío
- *25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías
- 3. La comida es para mí una preocupación permanente
- 4. He sufrido crisis de atracones y tenía la sensación de no poder parar de comer
- 9. Vomito después de comer
- 18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida

Control oral

21. Paso demasiado tiempo pensando en comida

26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar

2. Procuero no comer cuando tengo hambre

5. Corto mis alimentos en trozos muy pequeños

8. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más

13. Los demás piensan que estoy demasiado delgado

15. Tardo más tiempo que los demás en comer

19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida

20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más

Nota: Elaboración propia

2.4 Población

El universo de estudio estuvo conformado por todos los estudiantes matriculados en la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte durante el periodo académico octubre 2024-febrero 2025. En total, la población incluyó a 159 estudiantes, de los cuales 61 fueron hombres y 98 mujeres, constituyendo un grupo suficiente y diverso para la caracterización inicial de las variables de interés.

2.4.1 Muestra

Aunque la investigación contemplaba evaluar a la totalidad de los 159 estudiantes que integran la población, finalmente se obtuvo la participación efectiva de 129 estudiantes que completaron los cuestionarios. La muestra se distribuyó por niveles de la siguiente manera: primero 26, segundo 20, tercero 12, cuarto 16, quinto 15, sexto 11, séptimo 24 y octavo 5. Si

bien no se alcanzó al universo completo, la cantidad de participantes es representativa y permite desarrollar un análisis sólido de las variables consideradas en el estudio.

2.5 Procedimiento de análisis de datos

El proceso de investigación se inició con la adaptación de los instrumentos al contexto ecuatoriano, específicamente al contexto cultural y lingüístico de la región de Imbabura. Resultó fundamental que los instrumentos estuvieran adaptados para que fueran comprendidos de manera adecuada por parte de los estudiantes y representaran las características del contexto en el que se desarrolló la investigación. Según sostiene Maguire (2015), la adaptación cultural de los instrumentos permite garantizar la validez y fiabilidad de la recolección de información en contextos diversos. Una vez que se adaptaron los instrumentos, se pasaron a Google Forms en el que los estudiantes completaron los cuestionarios de forma electrónica. Antes de iniciar el proceso de recolección de la información, cada participante firmó el consentimiento informado, lo que garantizaba el conocimiento por parte de cada participante sobre el objetivo de la investigación, la confidencialidad de las respuestas y la voluntariedad de participar, entre otros aspectos.

Tras la autorización por parte del Decanato, se explicó a los estudiantes, curso por curso, el objetivo de la investigación haciendo especial hincapié en la necesidad de completar adecuadamente el cuestionario, con sinceridad y durante las dos últimas semanas del mes de enero de 2025, intentando así garantizar una respuesta lo más precisa posible.

Una vez que se obtuvo la información, esta fue traspasada a SPSS para ser tabulada para su posterior análisis. El uso de dicho software permitió realizar los cálculos estadísticos correspondientes a las preguntas de investigación y las hipótesis planteadas a través de análisis descriptivos y análisis inferenciales.

La distribución de la asistencia según el sexo indica que un porcentaje del 36,4% de los participantes son hombres y un porcentaje del 63,6% son mujeres. Esta diferencia debe tomarse en consideración al interpretar los resultados, sobre todo en los análisis donde se pueden presentar diferencias en el factor de sexo en relación con los niveles de inteligencia emocional y su relación con las conductas alimentarias.

En lo que respecta a la autodefinición étnica, un 89.1% de los estudiantes se identificaron como mestizos, mientras que un 9.3% se identificaron como indígenas. Un pequeño porcentaje, equivalente al 0.8%, se identificó como blanco o afrodescendiente. Esta diversidad étnica puede tener un impacto importante en las conductas alimentarias y la inteligencia emocional, ya que factores culturales y de identidad pueden influir en estas áreas.

En relación con la variable “con quién vive”, el 79.1% de los estudiantes mencionaron que residían con su familia, mientras que el 17.8% vivían solos y un 3.1% lo hacía con pareja. Esta variable es relevante porque el ambiente en el que los estudiantes residen puede influir en

sus hábitos alimentarios y en la forma en que gestionan las emociones, con el entorno familiar potencialmente proporcionando un mayor apoyo social y emocional.

Respecto al lugar de residencia, un 69% de los participantes vivían en Ibarra, mientras que el 31% restante residía en otras ciudades o cantones. Esta distribución geográfica es importante ya que los estudiantes que residen en áreas diferentes a la ciudad universitaria pueden enfrentarse a condiciones sociales y culturales distintas, lo que podría influir en sus respuestas relacionadas con la alimentación y la inteligencia emocional.

El análisis de la edad media de los estudiantes reveló que la mayoría se encuentra en una franja de edad temprana, con una media de 21.17 años. Esta información es relevante dado que los adolescentes que se encuentran en este ciclo de vida, están en una etapa de maduración afectiva, que involucra una fase de la construcción de hábitos de alimentación que pueden ser remodelados por situaciones externas como son el estrés académico, y la presión social.

Respecto al estudio por nivel educativo y sexo, los del primer semestre fueron los que mayor representación tuvieron en la muestra con 26 participantes, en segundo lugar, estuvieron los del séptimo semestre con 24 participantes. No obstante, a medida que se avanza hacia los cuatrimestres de la parte superior en este proceso educativo, el alumnado disminuye de manera notable. Esta disminución se hace mayor, particularmente, en los últimos semestres, como es el caso del octavo semestre donde solo había 5 participantes. Esta distribución podría tener implicancia sobre nuestros resultados, por lo que los estudiantes de semestres más avanzados como los del séptimo semestre pueden enfrentar mayores requerimientos académicos y emocionales lo que podría afectar su inteligencia emocional y conductas relacionadas a la alimentación, y los estudiantes de primeros semestres podrían estar atravesando un proceso de adaptación a la Universidad que puede llegar a impactar las dinámicas emocionales y de afrontamiento distintas de las que tienen los más avanzados.

Para asegurar la confiabilidad de los instrumentos que se utilizaron en esta investigación se calculó el alfa de Cronbach. El instrumento de inteligencia emocional presentó un valor de 0.861, lo que indica una excelente consistencia interna, lo que significa que las preguntas del test miden de manera coherente los aspectos relacionados con la inteligencia emocional. El instrumento de conductas alimentarias también mostró un alto valor de 0.874 en el alfa de Cronbach, lo que confirma la fiabilidad de la herramienta utilizada para evaluar los hábitos alimentarios.

CAPITULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Estadísticos Descriptivos

Tabla 2

Estadísticos Descriptivos

		Total de Valoración de Emociones Propias	Total de Valoración de Emociones Demas	Total de Uso de las Emociones	Total de Regulación Emocional	Total Inteligencia Emocional	Total Dieta	Total Control Oral	Total Bulimia	Total Control Alimenticio
N	Válidos	129	129	129	129	129	129	129	129	129
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		17.86	17.75	14.40	17.09	67.10	8.13	3.83	2.57	14.53
Mediana		18.00	18.00	15.00	17.00	69.00	6.00	3.00	2.00	13.00
Moda		20	20	16	19	73	2 ^a	1	0	13
Desv. Desviación		4.246	4.493	3.178	4.861	14.187	6.653	3.471	3.074	10.845
Varianza		18.027	20.188	10.102	23.625	201.263	44.256	12.049	9.451	117.611
Mínimo		5	4	5	4	20	0	0	0	0
Máximo		27	27	20	27	95	33	14	16	60
Percentiles	20	14.00	14.00	13.00	13.00	57.00	3.00	1.00	.00	5.00
	40	15.00	17.00	14.00	16.00	65.00	5.00	2.00	1.00	10.00
	60	17.00	17.00	14.00	16.00	65.00	5.00	2.00	1.00	10.00
		19.00	20.00	16.00	19.00	72.00	8.00	4.00	2.00	15.00

80	22.00	17.00	21.00	79.00	13.00	7.00	5.00	21.00
	22.00				00			

Nota. Elaboración propia

Tabla 3

Resultados Prueba Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Total Inteligencia Emocional		129	.000
	.197		
Total de Valoración Control Oral		129	.000
	.214		

Nota. Elaboración propia

En el caso de la inteligencia emocional el P-valor= 0.05 (P valor >0.05) por lo tanto los datos no siguen una distribución normal. En cambio, en el caso de Valoración de Control Oral el P-Valor=0.000 (P valor >0.05) por lo tanto los datos no siguen una distribución normal.

3.2 Conductas Alimentarias

Niveles de Conductas Alimentarias

En el presente estudio, se analizó el riesgo asociado a las conductas alimentarias entre los estudiantes de la carrera de artes plásticas de la Universidad Técnica del Norte. Para clasificar estos riesgos, se utilizó un modelo basado en la distribución normal. La media obtenida fue de 14.53, con una desviación estándar de 10.84. Estos valores fueron utilizados para establecer tres categorías de riesgo en las conductas alimentarias: sin riesgo, riesgo moderado y alto riesgo.

Primero, para establecer el rango sin riesgo, se calculó el primer punto de corte restando la desviación estándar de la media ($14.53 - 10.84 = 3.69$). Este valor, junto con el valor mínimo (0), definió el intervalo inicial para los estudiantes sin riesgo, quedando establecido como un puntaje entre 0 y 3.69.

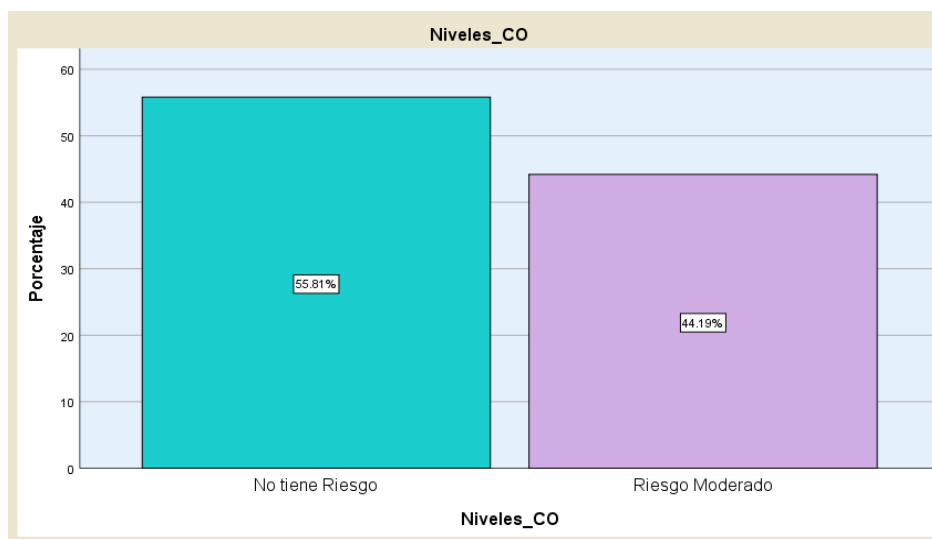
A continuación, para definir el rango de riesgo moderado, se sumó la desviación estándar a la media ($14.53 + 10.84 = 25.37$). Este rango incluyó los puntajes comprendidos entre 3.70 y 25.37, clasificados como de riesgo moderado.

Finalmente, el rango de alto riesgo fue determinado por los puntajes que excedieron el segundo punto de corte, quedando establecido entre 25.38 y el máximo observado, que fue 60. Los estudiantes dentro de este rango fueron clasificados como de alto riesgo.

El análisis de los niveles de conductas alimentarias revela una prevalencia significativa de riesgo entre los estudiantes. Al igual que en estudios previos realizados en estudiantes universitarios, como los de Elsherif et al. (2025) y Sporea et al. (2025), la presencia de estrés y la dificultad en la regulación emocional se asocian estrechamente con los trastornos alimentarios. En el caso de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, los niveles moderados y altos de riesgo se encuentran vinculados a patrones de estrés académico y la presión constante inherente a la carrera de artes plásticas, un factor que genera un entorno emocionalmente demandante.

Figura 1

Porcentaje de Niveles de Conducta Alimentaria



Nota. Elaboración propia

Al observar los niveles de inteligencia emocional (IE) entre los estudiantes, se encontró que aquellos con puntajes más bajos en la escala de inteligencia emocional presentaron una mayor tendencia a caer en conductas alimentarias desadaptativas. En este caso, los resultados del estudio fueron coherentes con lo encontrado por Elsherif et al. (2025), quienes concluyeron que un bajo nivel de inteligencia emocional es propenso a desarrollar trastornos alimentarios, más acentuándose cuando las personas tienen problemas con la gestión y regulación de las emociones; que la dificultad que tienen los estudiantes para gestionar el estrés y las emociones negativas puede dar lugar a una conducta alimentaria inadecuada, tal como el comer en respuesta a la emoción o las dietas excesivamente restrictivas.

La preocupación por el peso y la forma corporal fue otra de las características presentes y tomó protagonismo entre los estudiantes con riesgo moderado y alto, siguiendo las conclusiones

de Elsherif et al. (2025), que además constataron que los estudiantes que obtenían puntuaciones más altas en el Eating Attitude Test-26 (EAT-26) presentaban altos niveles de ansiedad relacionada con la imagen corporal. Los resultados de la presente investigación evidenciaron también una correlación con la restricción alimentaria, particularmente en las estudiantes del grupo que presentó un riesgo moderado, lo que pone de relieve una mayor vulnerabilidad en este segmento frente a prácticas alimentarias restrictivas.

Los resultados que emergen de este estudio hacen evidente el hecho que una proporción considerable de estudiantes de artes plásticas de nivel universitario presentan unas conductas alimentarias de riesgo moderado, llamando así a la necesidad de implementar programas de intervención en base a la inteligencia emocional, permitiendo a los estudiantes poder gestionar mejor las emociones y dar lugar a una reducción de las conductas alimentarias problemáticas. En consonancia con otros estudios, e internacionales, el presente estudio también sugiere que la inteligencia emocional podría ser un factor protector de los trastornos alimentarios en este contexto universitario, tal como el de los altos niveles de estrés y presión académica, tal como se produjo por ejemplo en el estudio de Elsherif et al. (2025).

3.3 Niveles de Inteligencia Emocional

En el actual estudio se han identificado varios niveles de inteligencia emocional (IE) de los alumnos de la carrera de las artes plásticas de la Universidad Técnica del Norte, los cuales han sido clasificados para la muestra ($n = 190$) a partir de los percentiles de la escala WLEIS-S. Para clasificar a la muestra se realizó el cálculo de los percentiles, ya que se trata de un procedimiento clásico en la investigación psicológica a la hora de clasificar las variables continuas. Es una buena práctica, pues permite establecer los intervalos cálculos de los distintos niveles donde se agrupa el rango de los datos, facilitando su interpelar y analizar. Así, a partir de los respectivos datos descritos, se ha de tener presente que el valor mínimo alcanzó 20 y el máximo 95; seguidamente, a partir de estos valores se calculó el rango, que dio como resultado 75 ($95 - 20 = 75$), el cual se divide en cinco partes iguales que resulta ser 15 ($75 / 5 = 15$), el valor para clasificar los niveles de la IE.

De este modo, al sumar 15 al límite inferior de 20, el cual fue el límite que dio como resultado la opción "muy bajo" (20 a 35.1), a continuación, se repitió este cálculo del proceso por los siguientes intervalos, siendo los resultados los siguientes que denominamos así: "bajo"(35.1 a 50), "moderado"(50.1 a 65), "alto"(65.1 a 80) y "muy alto"(80.1 a 95). De este modo, la clasificación permitió agrupar a los alumnos en cinco niveles de IE, obteniendo así una visión clara de la variabilidad de las habilidades emocionales de los participantes.

A continuación, se presentan los resultados en la siguiente tabla:

Tabla 4*Resultados de variación de habilidades emocionales en los participantes*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Bajo	26	20.2	20.2	20.2
	Bajo	26	20.2	20.2	40.3
	Moderado	26	20.2	20.2	60.5
	Alto	26	20.2	20.2	80.6
	Muy alto	25	19.4	19.4	100.0
	Total	129	100.0	100.0	

Nota. Elaboración propia

Los resultados que se generaron al realizar la distribución de la inteligencia emocional en los estudiantes de artes plásticas presentan una muy marcada disparidad de niveles, mostrando una casi equiparación de números entre los niveles más bajos, medios y altos. En específico, fueron un 20,2% de los estudiantes que se encontraron en los niveles "muy bajo", "bajo", "moderado" y "alto", al paso que un 19,4% de los participantes en la fase de la investigación expusieron niveles "muy altos". De modo que la distribución manifiesta una alta variabilidad tanto en las habilidades emocionales de los estudiantes como en el entorno académico y emocional de la carrera de artes plásticas.

Este tipo de variabilidad coincide con la de los resultados de otros trabajos, como el de Noh-Moo et al.(2024), se extrajo una correlación importante entre la inteligencia emocional y el tipo de consumo de alcohol en jóvenes universitarios, donde los estudiantes con niveles de IE más bajos pueden tener mayor predisposición a la manifestación de conductas de riesgo, como sería el consumo problemático de alcohol. En el mismo sentido, los participantes con mucha auto-regulación emocional mostraron mayor predisposición a conductas de consumo dependiente y perjudicial de alcohol, lo que bien puede tener paralelismos con los efectos de los bajos niveles de Inteligencia Emocional sobre los patrones de comportamiento alimentarios en el alumnado de artes plásticas.

Los estudiantes que puntúan bajo en inteligencia emocional pueden estar más predispuestos a manifestar conductas alimentarias desadaptativas. Con la misma dirección en cuanto resultados del estudio de Noh-Moo et al. Según el estudio de (2024), los adolescentes que mostraron una menor capacidad para regular las emociones pueden mostrar una mayor proporción de patrones de consumo de alcohol de riesgo, que podría trasladarse a patrones de

conducta en el contexto de la alimentación. Los estudiantes del área de las artes plásticas pueden presentar la comida como un recurso para la regulación emocional, tal y como puede mostrarse la alta relación que puede existir entre los estudiantes que presentan baja inteligencia emocional y patrones de consumo de alcohol del propio estudio.

Por otra parte, el autoconocimiento emocional, una de sus dimensiones (inteligencia emocional), ha demostrado ser un importante predictor de la forma en cómo se gestionan las emociones de manera saludable. En el caso de los estudiantes de las artes plásticas, que se encuentran bajo una gran carga emocional dada la naturaleza creativa de la carrera, aquellos estudiantes con un mayor autoconocimiento emocional pueden ser capaces de reconocer mejor sus emociones y, por tanto, de gestionar sus respuestas emocionales adecuadamente y de escapar de patrones de comportamiento de comer emocionalmente.

Este fenómeno fue definido por López et al. (2024), quienes manifestaron que la inteligencia emocional tiene una relación positiva con la regulación de las emociones ante situaciones de estrés, uno de los elementos a tener en cuenta para evitar el desarrollo de trastornos de alimentación. Además, el estudio de López et al. (2024) también señala que si los estudiantes tienen más inteligencia emocional, poseen una mayor competencia de liderazgo, lo cual significaría una mayor capacidad de manejar el estrés y las dificultades académicas, algo muy importante para estos estudiantes del ámbito de las artes plásticas, quienes deben tomar en consideración a menudo la gestión de las exigencias académicas pero también la carga emocional del hecho de crear.

El hecho de que los estudiantes con un nivel elevado en inteligencia emocional pueden ser más resilientes a las demandas, resulta en que pueden tener una mayor capacidad de gestionar sus emociones, y que esto podría estar asociado a mejores hábitos alimentarios. Esto hace pensar que trabajar la inteligencia emocional puede ayudar a los estudiantes a afrontar el estrés de una manera más adaptativa y que pueden llegar a necesitar menos de la comida como una forma de afrontar el estrés.

Los hallazgos evidencian que las intervenciones psicoeducativas que trabajan la inteligencia emocional pueden ser beneficiosas para los estudiantes de artes plásticas para mejorar su bienestar emocional y favorecer un estilo de alimentación saludable. La formación en habilidades emocionales como la regulación emocional y el conocimiento emocional puede ser una forma de prevenir las conductas alimentarias desadaptativas. Los resultados de este estudio refuerzan lo que se indica en la literatura acerca del hecho de que la inteligencia emocional puede ocupar un lugar crucial en gestionar el estrés y la regulación de las conductas alimentarias de los estudiantes universitarios.

La distribución de los niveles de IE en la muestra de estudiantes de artes plásticas es heterogénea, lo que pone de manifiesto la necesidad de trabajar las competencias emocionales como una posible estrategia para favorecer un contexto académico más saludable y equilibrado.

A partir de las implicaciones que tienen los estudios anteriores como el de Noh-Moo et al. (2024), la inteligencia emocional parece que puede tener un efecto positivo sobre la salud emocional y alimentaria de los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que presentan altos niveles de estrés como es el caso de los estudiantes de una carrera creativa como la de artes plásticas.

3.4 Diferencias entre la Inteligencia Emocional con Variables Sociodemográficas

El análisis estadístico realizado a través de la prueba U de Mann-Whitney que se empleó para la variable sexo, se observa que no existe relación significativa entre los niveles de la inteligencia emocional en hombres y mujeres, tal como muestran los resultados que se muestran en la Tabla 5, en la que se puede observar que el valor p se muestra como 0.782 que es mayor al tradicional 0.05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula, indicando que no hay una diferencia estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional en función del sexo.

Tabla 5

Inteligencia emocional en función del sexo

Estadísticos de prueba ^a	
	Total inteligencia Emocional
U de Mann-Whitney	1871.500
W de Wilcoxon	2999.500
Z	-.277
Sig. asintótica(bilateral)	.782

a. Variable de agrupación: Sexo

Nota. Elaboración propia

Este resultado se corrobora con los datos descriptivos mostrados en la Tabla 6, donde las medias aritméticas de inteligencia emocional fueron muy similares entre hombres (M = 93.81, DE = 1.75) y mujeres (M = 93.90, DE = 1.72). Además, los rangos promedio fueron también cercanos, lo que refleja una distribución homogénea de la inteligencia emocional entre ambos grupos.

Tabla 6*Medias aritméticas de inteligencia emocional*

Informe			
Total Inteligencia Emocional			
Sexo	Medi a	N	Desv. Desviación
Hombre	93.81	47	1.752
Mujer	93.90	82	1.719
Total	93.87	129	1.725

Nota. Elaboración propia

Tabla 7*Rangos de inteligencia emocional*

	Rango	X
Hombres	63.82	93.81
Mujeres	65.68	93.9

Nota. Elaboración propia

Estos hallazgos son consistentes con estudios previos. Por ejemplo, Schutte y Malouff (2011) encontraron que, en muestras universitarias, las diferencias de inteligencia emocional entre hombres y mujeres suelen ser mínimas o inexistentes, sugiriendo que la capacidad para percibir, regular y utilizar emociones es comparable en ambos sexos. De manera similar, González y Rodríguez (2018) reportaron en su investigación que la inteligencia emocional no presenta diferencias significativas según el sexo, lo que implica que tanto hombres como mujeres pueden desarrollar y manifestar habilidades emocionales de manera equivalente.

Esta evidencia conjunta sugiere que, si bien pueden existir estereotipos sociales que asocian ciertas habilidades emocionales con un género específico, la inteligencia emocional como constructo psicológico no está condicionada inherentemente por el sexo biológico. Por tanto, las intervenciones dirigidas a mejorar la inteligencia emocional pueden ser aplicadas de forma equitativa a hombres y mujeres, promoviendo un desarrollo emocional integral sin distinciones basadas en género.

3.4 Diferencias entre la Inteligencia Emocional con variables sociodemográficas

Inteligencia emocional y sexo

Tabla 8*U de Mann Whitney Inteligencia Emocional y Sexo*

Total Inteligencia Emocional	
U de Mann-Whitney	1579,000
W de Wilcoxon	4982,000
Z	-1,704
Sig. asintótica(bilateral)	,088

a. Variable de agrupación: Sexo

Nota. Elaboración propia**Tabla 9***Rangos promedio y medias según grupos de sexo de Inteligencia emocional*

Sexo	N	Rangos Promedio	Media
Hombre	47	72,40	68,66
Mujer	82	60,76	66,21

Nota. Elaboración propia

Acorde la prueba U de Mann-Whitney, el p valor obtenido es de 0,088 (p-valor > 0,05), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula. Es decir, no existe una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y el sexo en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte. Esta conclusión se refuerza con los datos presentados en la Tabla 2, donde se observan los rangos promedio y medias. En ella, se evidencia que no hay diferencias sustanciales entre los puntajes de inteligencia emocional de hombres y mujeres, lo cual ratifica que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos comparados.

Inteligencia emocional y edad

Tabla 10

Kruskal-Wallis: Inteligencia Emocional

Kruskal-Wallis: Inteligencia Emocional/Grupos de Edad
Total Inteligencia Emocional

H de Kruskal-Wallis	2,665
Gl	2
Sig. Asintótica	,264

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Niveles de edad

Nota. Elaboración propia

Tabla 11

Rangos promedio y medias según grupos de edad de Inteligencia emocional

Grupos de Edad	N	Rangos promedio	Medias
17-19 años	37	59,32	64,38
20-21 años	43	62,24	65,74
22-30 años	49	71,70	70,35

Nota. Elaboración propia

Según la prueba de Kruskal-Wallis, el p valor obtenido es de 0,264 ($p > 0,05$), lo que indica que se acepta la hipótesis nula. Es decir, no existe una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y la edad en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte. Esta conclusión puede comprobarse con los resultados presentados en la Tabla 4, donde se observan los rangos promedio y las medias por grupo etario. Aunque el grupo de mayor edad (22-30 años) presenta valores ligeramente superiores en comparación con los demás, las diferencias no son lo suficientemente marcadas como para considerarse estadísticamente significativas.

Inteligencia emocional y etnia

Tabla 12*Kruskal-Wallis: Inteligencia Emocional/Etnia*

Total Inteligencia Emocional	
H de Kruskal-Wallis	3,320
gl	3
Sig. asintótica	,345

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Autodefinición étnica

Nota. Elaboración propia**Tabla 13***Rangos promedio y medias según grupos étnicos de Inteligencia emocional*

Etnia	N	Rangos Promedio	Medias
Blanco	1	109,50	81,00
Mestizo	115	65,10	67,36
Afrodescendiente	1	13,50	50,00
Indígena	12	64,63	64,92

Nota. Elaboración propia

Según la prueba de Kruskal-Wallis, el p valor obtenido es de 0,345 ($p > 0,05$), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula. Esto indica que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y la autodefinición étnica en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte. Esta interpretación se apoya en los datos presentados en la Tabla 13, donde se muestran los rangos promedio y las medias de inteligencia emocional según la autodefinición étnica. Aunque el grupo identificado como "Blanco" presenta un valor promedio notablemente más alto en comparación con los demás, la variabilidad en los tamaños de muestra, especialmente en los casos de "Afrodescendiente" e "Indígena", no permite establecer diferencias concluyentes desde el punto de vista estadístico.

3.5 Diferencias entre las conductas alimentarias y las variables sociodemográficas

Control Alimenticio y sexo

Tabla 14

U de Mann Whitney Control Alimenticio y Sexo

Total Control Alimenticio	
U de Mann-Whitney	1464,000
W de Wilcoxon	2592,000
Z	-2,268
Sig. asintótica(bilateral)	,023

22a. Variable de agrupación: Sexo

Nota. Elaboración propia

Esta tabla presenta los resultados de la prueba U de Mann-Whitney, la cual evalúa la relación entre el control alimenticio y el sexo de los estudiantes. El valor de p obtenido fue 0,023, lo que indica una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, ya que el p-valor es menor a 0,05. Además, se observa que el rango promedio del grupo femenino es más alto (70,65) en comparación con el masculino (55,15), lo que refleja una diferencia considerable en el control alimenticio entre los géneros. La diferencia observada resultó estadísticamente significativa, conforme lo indica la prueba U de Mann-Whitney y el estadístico W de Wilcoxon apoyando la conclusión de que el control alimenticio está influenciado por el sexo.

Goleman (2014) menciona que las mujeres suelen estar más conscientes y preocupadas por su control alimenticio debido a factores emocionales y sociales que pueden estar más marcados en este grupo. De acuerdo con investigaciones previas, como las de Cruzat et al. (2010), la diferencia en el control alimenticio por sexo se puede asociar con normas sociales y la percepción de la imagen corporal, que suelen ser más prevalentes en las mujeres, corroborando los resultados obtenidos en esta tabla.

Tabla 15

Rangos promedio y medias según grupos de sexo de Control Alimenticio

	N	Rango	Media
Hombre	47	55,15	11,32
Mujer	82	70,65	16,37

Nota. Elaboración propia

Según la prueba de U de Mann-Whitney el p-valor es de 0,023 (p-valor < 0.05), por lo que se rechaza la hipótesis nula; es decir: Existe una relación estadísticamente significativa entre el control alimenticio y el sexo en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte. Esto puede corroborarse con la tabla número 15, de rangos y medias, donde se observa que el grupo femenino presenta un rango promedio de 70,65, mientras que el grupo masculino registra un valor menor de 55,15, lo que indica una diferencia considerable entre ambos grupos. De igual manera se refuerza este resultado al mostrar una diferencia de medias que respalda la presencia de una asociación significativa entre las variables analizadas.

Según el estudio de Troncoso y Amaya (2009), las mujeres suelen ser más propensas a adoptar conductas alimentarias controladas debido a factores relacionados con la cultura de la delgadez y la preocupación por la imagen corporal. Este fenómeno está respaldado por las diferencias observadas en la tabla, donde las mujeres tienen una mayor preocupación y control sobre su alimentación en comparación con los hombres.

Control Alimenticio y edad

Tabla 16

Kruskal-Wallis: Control Alimenticio/ Grupos de Edad

Total Control Alimenticio	
H de Kruskal-Wallis	3,215
Gl	2
Sig. asintótica	,200

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Niveles de edad

Nota. Elaboración propia

La prueba de Kruskal-Wallis muestra que no existe una relación estadísticamente significativa entre el control alimenticio y la edad, con un p-valor de 0,200, mayor a 0,05. Esto sugiere que los grupos de edad (17-19 años, 20-21 años y 22-30 años) no presentan diferencias sustanciales en cuanto al control alimenticio, ya que las medias se mantienen relativamente constantes a través de los grupos.

Según Alfaro y Álvarez (2024) la edad no siempre tiene un impacto directo en las conductas alimentarias, ya que factores como el estrés y las emociones pueden afectar a las

personas de diferentes edades de manera similar. Este hallazgo se refleja en los resultados de la tabla, donde no se observa una influencia significativa de la edad en el control alimenticio.

Tabla 17

Rangos promedio y medias según grupos de edad de Control Alimenticio

Grupos de Edad	N	Rangos promedio	Medias
17-19 años	37	73,84	16,89
20-21 años	43	63,76	14,98
22-30 años	49	59,42	12,35

Nota. Elaboración propia

Según la prueba de Kruskal-Wallis el p-valor es de 0,200 (p-valor > 0.05), por lo que se acepta la hipótesis nula; es decir: No existe una relación estadísticamente significativa entre el control alimenticio y la edad en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte. Esto puede corroborarse con la tabla número 17, de rangos y medias, donde se observa que los valores entre los distintos rangos de edad (17-19 años, 20-21 años y 22-30 años) no presentan diferencias sustanciales. Asimismo, se puede observar que las medias se mantienen relativamente constantes entre los distintos grupos etarios, lo que refuerza la falta de significancia estadística.

Investigaciones previas, como las de (Martínez, 2023), sugieren que, aunque el control alimenticio podría variar con la edad, otros factores como las presiones sociales y académicas influyen en los hábitos alimenticios más que la edad en sí. Este patrón se refleja en la tabla, donde no se observan grandes diferencias significativas en el control alimenticio entre los distintos grupos de edad.

Control Alimenticio y etnia

Tabla 18

Kruskal-Wallis: Control Alimenticio/Etnia

Total Control Alimenticio	
H de Kruskal-Wallis	3,539
gl	3
Sig. asintótica	,316

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Autodefinición étnica

Nota. Elaboración propia

La prueba de Kruskal-Wallis en esta tabla muestra que no existe una relación significativa entre el control alimenticio y la etnia, con un p-valor de 0,316, mayor a 0,05. Esto indica que las distintas categorías étnicas (blanco, mestizo, afrodescendiente, indígena) no presentan diferencias en el control alimenticio.

En cuanto a la influencia de la etnia, algunos estudios, como los de Bobadilla et al. (2022), sugieren que los factores culturales y socioeconómicos podrían tener un mayor impacto en los hábitos alimentarios que la etnia per se. Los resultados de esta tabla coinciden con la literatura al no encontrar diferencias significativas en los hábitos alimenticios en función de la etnia.

Tabla 19

Rangos promedio y medias según grupos étnicos de Control Alimenticio

Etnia	N	Rangos Promedio	Medias
Blanco	1	16,50	4,00
Mestizo	115	65,25	14,69
Afrodescendiente	1	115,00	25,00
Indígena	12	62,50	13,00

Nota. Elaboración propia

Según la prueba de Kruskal-Wallis, el p valor obtenido fue de 0,316 ($p > 0,05$), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula. Es decir, no se evidencia una relación estadísticamente significativa entre el control alimenticio y la etnia en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte. Esta conclusión se refuerza al observar los datos presentados en la Tabla 19, donde se detallan los rangos promedio y medias por grupo étnico. Los resultados muestran que los grupos étnicos presentan valores de rangos relativamente similares, sin diferencias marcadas. Asimismo, las medias entre los grupos son próximas entre sí, lo que respalda la interpretación de que no existen asociaciones estadísticamente significativas entre el control alimenticio y las distintas categorías étnicas consideradas.

De acuerdo con la investigación de Alfaro y Álvarez (2024), la etnia puede influir en los patrones alimentarios debido a la variabilidad en las costumbres alimenticias y las influencias culturales, pero no siempre en una magnitud que sea estadísticamente significativa. Este patrón se refleja en los resultados de la tabla, donde las diferencias observadas no son lo suficientemente grandes para ser concluyentes desde el punto de vista estadístico.

3.6 Correlación entre Variables de estudios

Tabla 20

Correlación entre variables de estudio mediante Rho de Spearman

			Total control alimenticio	Total inteligencia emocional
Rho de Spearman	Total control alimenticio	Coefficiente de correlación	1.000	-.191*
		Sig. (Bilateral)	-	-.030
		N	129	129
	Total inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	-.191*	1.000
		Sig. (Bilateral)	.030	
		N	129	129

*.La correlación es significativa en el nivel 0.05 8bilateral).

Nota. Elaboración propia

En el análisis realizado, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman (también denominado rho de Spearman), el cual es adecuado para evaluar la relación entre variables ordinales o cuando los datos presentan una distribución no normal. Este método es especialmente útil cuando los datos incluyen valores extremos, ya que no se ve afectado por ellos de la misma manera que el coeficiente de Pearson. Como señalan Martínez et al. (2009) el rho de Spearman se basa en los rangos de las variables, lo que lo convierte en una herramienta robusta cuando las distribuciones no son ideales para otros métodos de correlación.

El p valor obtenido en el análisis fue 0.030, lo que es menor que el umbral de 0.05, lo que nos lleva a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa propuesta por el investigador. Esta hipótesis alternativa, H6, establece que existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la inteligencia emocional en los estudiantes de la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte. El valor obtenido de p confirma que la relación entre estas dos variables no es producto del azar, lo que apoya a su vez la hipótesis formulada.

El coeficiente de correlación -0.191 señala, a la vez, que hay una correlación negativa entre las dos variables estudiadas, lo que indica que a mayor inteligencia emocional en los/as estudiantes menor riesgo de desarrollar conductas alimentarias disfuncionales. Este hallazgo es

acorde con la idea de que los/as estudiantes con una mayor regulación y gestión de las emociones son menos propensos a hacer uso de la comida para enfrentar situaciones de estrés o emociones intensas, es decir, la inteligencia emocional parece jugar un papel protector frente a los comportamientos alimentarios problemáticos, tales como el comer excesivamente o la restricción de alimentos.

A pesar de la importancia estadística del resultado obtenido, el coeficiente de correlación de -0.191 implica que se trata de una correlación débil. Lo que quiere decir que, si bien esta relación es significativa, no tiene suficiente fuerza como para que la inteligencia emocional sea un único determinante de las conductas alimentarias y que sería normal que otros factores, como podrían ser las propias características de la red social y alimentaria, así como la presencia de otros factores psicológicos, también puedan estar presentes y también estar influenciando las conductas alimentarias de los estudiantes estudiados.

Así pues, al ser el p valor obtenido ($p < 0.05$) menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula de que no existe relación y se acepta la hipótesis H_6 que sostiene que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias, aunque el escaso coeficiente de correlación calculada (-0.191) permita deducir que, a pesar de que la inteligencia emocional influye en las conductas alimentarias, la correlación no es suficientemente fuerte como para ser un hecho determinante. Desde nuestro punto de vista, los resultados sí que afirman que fortalecer o mejorar la inteligencia emocional podría comprometer moderada o fuertemente la mejora del tipo de hábitos alimentarios, pero también queda latente la influencia de otros factores que podrían tener potencial influencia, algo que podría ser objeto de futuras investigaciones que profundicen en este tipo de interacciones.

Conclusiones

- En relación con los niveles de inteligencia emocional, los resultados reflejaron una distribución heterogénea entre los y las estudiantes de la carrera de Artes Plásticas. Se observó que el 20,2% se ubicó en los niveles muy bajo, bajo, moderado y alto respectivamente, mientras que el 19,4% presentó un nivel muy alto de inteligencia emocional. Estos hallazgos evidencian que, si bien existe un grupo con recursos emocionales significativamente desarrollados, otro sector requiere estrategias educativas y formativas que refuercen el reconocimiento, comprensión y regulación de las emociones.
- En cuanto a las conductas alimentarias, se identificó que el 55,81% de los estudiantes no presenta riesgo, mientras que el 44,19% se encuentra en un nivel de riesgo moderado. Si bien la mayoría se mantiene dentro de parámetros no patológicos, la proporción de estudiantes con indicadores de riesgo requiere ser considerada, ya que representa una condición potencialmente vulnerable que podría evolucionar hacia patrones alimentarios disfuncionales si no se interviene oportunamente.
- Respecto al análisis de diferencias en inteligencia emocional según variables sociodemográficas como edad, sexo, autodefinición étnica y semestre académico, los resultados no evidenciaron diferencias estadísticamente significativas. Esto sugiere que la inteligencia emocional no depende de dichas características en esta muestra, y que su desarrollo responde a factores de otra índole, posiblemente relacionados con experiencias personales, contextuales o académicas.
- En el análisis comparativo entre sexo y conductas alimentarias, se determinó la existencia de una diferencia significativa en el control alimentario entre hombres y mujeres ($U = 0.023$). El rango promedio fue superior en las mujeres (70.65) respecto a los hombres (55.15), lo que indica una mayor prevalencia de comportamientos relacionados con la restricción o vigilancia alimentaria en ellas. Este hallazgo coincide con evidencia previa que sugiere que el género es un factor relevante en la construcción de la relación con la alimentación.
- Finalmente, se comprobó una relación inversa significativa entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias ($r = -0.191$; $p = 0.030$). Este resultado confirma que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional presentan menor riesgo de desarrollar conductas alimentarias disfuncionales, lo que sugiere un rol protector de las habilidades emocionales. Esto refuerza la necesidad de promover programas de educación emocional como herramienta preventiva dentro del ámbito universitario, especialmente en poblaciones artísticas expuestas a mayores exigencias estéticas y emocionales.

Recomendaciones

- Se recomienda profundizar en estos estudios aplicando a estudiantes de diferentes carreras para poder tener una noción de lo que pasa en toda la Universidad y evaluar el impacto que tiene.
- Es importante poder identificar las emociones mediante una reflexión diaria sus causas y como se reaccionó al respecto, fortaleciendo de esta manera la inteligencia emocional para poder responder de mejor manera ante situaciones de estrés y conflictos.
- Fomentar una imagen corporal positiva a los estudiantes mediante charlas al respecto para evitar pensamientos distorsionados que influyan en trastornos alimenticios mediante inteligencia emocional.
- La Universidad Técnica del Norte para poder mejorar en políticas y funcionalidad es importante que brinde información al respecto a toda la comunidad universitaria mediante la prevención, que facilite una mejor salud mental y se establezcan políticas a favor de ello.
- La carrera de Psicología debe ser un ente facilitador de programas y talleres a los estudiantes para elevar su autoestima, con información sobre inteligencia emocional y conductas alimentarias para poder prevenir estos riesgos en los estudiantes.

Referencias

- Alfaro Inuma, D. I., & Alvarez Calderon, Y. Y. (2024). Violencia familiar y conductas alimentarias de riesgo en adolescentes de la ciudad de Trujillo. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/147694>
- Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *SciELO Chile*. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-92272010000500007&script=sci_arttext
- Berrocal, P. F., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31–46. <https://doi.org/10.48102/RIIEEB.2021.1.1.5>
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra-Alzina, R., & Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61–82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Campos, Jaume. (2019). *Educación emocional: el principio del cambio*. Ediciones Granica.
- Castro Correa, A. de., & García Chacón, Guillermo. (2011). *Psicología clínica: fundamentos existenciales*. Universidad del Norte.
- Christian, L. M., et al. (2022). Media internalized pressure and restrained eating behavior in college students: The multiple mediating effects of body esteem and social physique anxiety. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.887124>
- Deus Yela, J., & Deví Bastida, J. (2019). *Evaluación en psicología: clínica de adultos*. Editorial UOC. elibro.puce.elogim.com/es/lc/puce/titulos/113298
- Extremera, N., Rey, L., & Sánchez, N. (2019). *Adaptación al castellano del Wong and Low Emotional Intelligence Scale*. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. 324.
- Gandarillas Grande, A., Zorrilla Torras, B., & Sepúlveda García, A. R. (2003). *Trastornos del comportamiento alimentario: Prevalencia de casos clínicos en mujeres adolescentes de la Comunidad de Madrid*.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273–279. <https://doi.org/10.1017/S0033291700030762>,

- Gempeler Rueda, J. (2005). *Trastorno por atracones: ¿entre los trastornos de la conducta alimenticia y la obesidad? Una mirada cognoscitiva comportamental.*
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. *Learning*, 24(6), 384. https://www.goodreads.com/book/show/26329.Emotional_Intelligence
- Goleman, D. (2013). *Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional.* <https://books.google.com.ec/books?id=E6hnBAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews. Neuroscience*, 9(7), 568. <https://doi.org/10.1038/NRN2421>
- González Zamar, M. Daniela. (2023). *Educación en artes plásticas y visuales en la enseñanza primaria.* https://editorial.ual.es/libro/educar-en-artes-plasticas-y-visuales-en-la-ensenanza-primaria_149484/
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. *McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.*, 753. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández- Metodología de la investigación.pdf>
- Inostroza Pardo, F. S. (2021). *Educación emocional: ¿Necesidad o innovación?* RIL editores.
- Iturbe, I., Jiménez-Miguel, C., & Alonso-González, P. (2022). Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria: una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 96. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112022000500011&script=sci_arttext
- Lobo Hinojosa, M. E., González García, L., Sánchez Guerrero, H. M., Ávila Zárate, L. del C., & García Ramos, M. F. (2021). *Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios.*
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Wiley Online Library*SS Luthar, D Cicchetti, B Becker*Child Development*, 2000•*Wiley Online Library*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2019). Emotional Intelligence Predicts Academic Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/BUL0000219>

- Malnutrition*. (n.d.). Retrieved June 14, 2025, from https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1
- Martín-Cárdaba, M. A., Porto-Pedrosa, L., & Verde-Pujol, L. (2022). Representación de la belleza femenina en publicidad. Efectos sobre el bienestar emocional, la satisfacción corporal y el control del peso en mujeres jóvenes. *Profesional De La Información*, 31(1 [50 años de estudios universitarios de Comunicación en España]). <https://doi.org/10.3145/EPI.2022.ENE.17>
- Martínez Barco, M. N. (2023). *Análisis de la experiencia de investigación creación del grupo de teatro Semillas de la UDEC de Fusagasugá Cundinamarca*. <https://repository.bellasartes.edu.co/handle/123456789/702>
- Martínez Ortega, R. M., Tuya Pendás, L. C., Martínez Ortega, M., Pérez Abreu, A., & Cánovas, A. M. (2009). EL COEFICIENTE DE CORRELACION DE LOS RANGOS DE SPEARMAN CARACTERIZACION. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(2), 0–0. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2009000200017&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Sangareau, Y., & Furnham, A. (2009). Exploring the relationships between trait emotional intelligence and objective socio-emotional outcomes in childhood. *British Journal of Educational Psychology*, 79(2), 259–272. <https://doi.org/10.1348/000709908X368848;WEBSITE:WEBSITE:BPSPSYCHUB>
- Mayer, J. D. (2004). *What Is Emotional Intelligence?* https://scholars.unh.edu/personality_lab
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1503_02
- Merino Soto, C., Angulo Ramos, M., & López-Fernández, V. (2019). Escala de inteligencia Emocional Wong-Law (WLEIS) en estudiantes de Enfermería peruanos. *Educación Médica Superior*, ISSN-e 1561-2902, ISSN 0864-2141, Vol. 33, N°. 1, 2019, 33(1), 6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10122402&info=resumen&idioma=ENG>
- Myers, D. G., & DeWall, C. N. (2018). *Psychology*. Worth Publishers.
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Mullany, E. C., Biryukov, S., Abbafati, C., Abera, S. F., Abraham, J. P., Abu-Rmeileh, N. M. E., Achoki, T., Albuhaيران, F. S., Alemu, Z. A., Alfonso, R., Ali, M. K., Ali, R., Guzman, N. A., ... Gakidou, E. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 384(9945), 766–781. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)

- Parker, J. D. A., Saklofske, D. H., Wood, L. M., & Collin, T. (2009). *The Role of Emotional Intelligence in Education*. 239–255. https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_13
- Pesantez Jara, N. C. (2025). Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. *Retos*, 67, 1321–1331. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V67.114570>
- Póinhos, R., Alves, D., Vieira, E., Pinhão, S., Oliveira, B. M. P. M., & Correia, F. (2015). Eating behaviour among undergraduate students. Comparing nutrition students with other courses. *Appetite*, 84, 28–33. <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2014.09.011>,
- Posso Yépez, M. Á. (2013). *Proyectos, tesis y marco lógico : Planes e informes de investigación*.
- Rangel-Caballero, L. G., Gamboa-Delgado, E. M., & Murillo-López, A. L. (2017). Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 34(5), 1185–1197. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000500024&script=sci_arttext&tlng=pt
- Romero Mesa, J. (2023). *Análisis del papel de la inteligencia emocional en los trastornos de conducta alimentaria. Aspectos mediacionales y moderacionales*. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/26158>
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 143–152. <https://www.redalyc.org/journal/1293/129322659005/html/>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez Escobedo, P. Antonio., & Viveros Fuentes, Santiago. (2008). *Psicología clínica*. Editorial El Manual Moderno.
- Santrock, J. W. (2003). *Infancia - Psicología del Desarrollo - John W. Santrock*.
- Sanz Martín, D. (2024). ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA, ESTILOS SALUDABLES, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LOS GRADOS EN EDUCACIÓN. In *Universidad de Jaén* (Vol. 52, Issue 3). Jaén : Universidad de Jaén. <https://hdl.handle.net/10953/2614>
- Shields, A. M., Cicchetti, D., & Ryan, R. M. (1994). The development of emotional and behavioral self-regulation and social competence among maltreated school-age children. *Development and Psychopathology*, 6(1), 57–75. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005885>

- Stice, E., Ng, J., & Shaw, H. (2010). Risk factors and prodromal eating pathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 51(4), 518–525.
<https://doi.org/10.1111/J.1469-7610.2010.02212.X>;WGROUP:STRING:PUBLICATION
- Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V., & Molina, A. (2012). Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(8), 2728.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH9082728>
- Wong, C.-S., & Law, K. S. (2012). Wong and Law Emotional Intelligence Scale. *PsycTESTS Dataset*.
<https://doi.org/10.1037/T07398-000>
- Yan, J., Su, H., & Li, C. (2022). Effect of body dissatisfaction on binge eating behavior of Chinese university students: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 995301.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995301>

ANEXOS

Anexo 1

Autorización del Decanato para la aplicación de test a la carrera de Artes Plásticas



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 11 de diciembre de 2024

Magister
Vinicio Echeverría
COORDINADOR DE LA CARRERA DE ARTES PLÁSTICAS

Presente

En el marco de las acciones investigativas que la carrera de Psicología está desarrollando como Trabajo de Integración Curricular, autorizo al estudiante Benavides Angamarca Jully Vanessa, C.C.: 100453544, del séptimo nivel de la carrera de Psicología, pueda aplicar una encuesta (virtual o presencial), en el siguiente link <https://forms.gle/9U3RsVHPZts3XabF9>, a los estudiantes de todos los niveles de la carrera de Artes Plásticas, en aproximadamente 15 minutos, para el desarrollo de la investigación "Inteligencia emocional y conductas alimentarias en estudiantes de la carrera de Artes Plásticas 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

Anexo 2

EL TEST

Preguntas Sociodemograficas

1. Sexo *

Hombre

Mujer

2. Edad *

Escriba un número entero

3. Nivel que cursa *

Primero

Segundo

Tercero

Cuarto

Quinto

Sexto

Séptimo

Octavo

4. Autodefinition étnica *

- Blanco
- Mestizo
- Afrodescendiente
- Indígena
- Otros

5. Con quien vive? *

- Solo
- Familia
- Amigos
- Pareja

Test de Wleis

7. La mayoría de las veces se distinguir porqué tengo esos sentimientos

- Completamente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Medianamente en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Medianamente de acuerdo
- De acuerdo
- Completamente de acuerdo

8. Tengo una buena comprensión de mis propias emociones

- Completamente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Medianamente en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Medianamente de acuerdo
- De acuerdo
- Completamente de acuerdo

9. Realmente comprendo lo que siento

- Completamente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Medianamente en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Medianamente en desacuerdo
- En acuerdo
- Completamente en acuerdo

10. Siempre sé si estoy o no feliz

- Completamente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Medianamente en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Completamente en acuerdo

11. Siempre reconozco las emociones de mis amigos por la manera que se comportan

- Completamente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Medianamente en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Completamente en acuerdo

12. Soy un/a buen/a observador/a de las emociones de los demás

- Completamente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Medianamente en desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Medianamente de acuerdo
- De acuerdo
- Completamente de acuerdo

Test EAT

23. Me angustia la idea de estar demasiado gordo/a *

- Nunca
- Casi nunca
- A menudo
- Muy a menudo
- Siempre

24. Procuo no comer cuando tengo hambre *

- Nunca
- Casi nunca
- A menudo
- Muy a menudo
- Siempre

25. La comida es para mí una preocupación habitual *

- Nunca
- Casi nunca
- A menudo
- Muy a menudo
- Siempre

26. 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

27. Corto mis alimentos en pequeños trozos *

- Nunca
- Casi nunca
- A menudo
- Muy a menudo
- Siempre

28. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como *

...

- Nunca
- Casi nunca
- A menudo
- Muy a menudo
- Siempre

29. Procuo no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.) *

- Nunca
- Casi nunca
- A menudo
- Muy a menudo
- Siempre

Anexo 3

Consentimiento informado

Investigación sobre inteligencia emocional y conducta alimentaria en estudiantes de la UTN

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: jvbenavidesa@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 honestamente y sinceramente de acuerdo a 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.