



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y
TECNOLOGÍA
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE”

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

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento humano

AUTOR:

Ghiralde Leonor Padilla Ibarra

DIRECTOR:

Mgs. William Saud Yarad Salguero

Ibarra – Ecuador 2025



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

DATOS DEL CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1726835901		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Padilla Ibarra Ghiralde Leonor		
DIRECCIÓN:	Tobías Mena y Jacinto Egas		
EMAIL:	glpadillai@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	022784147	TELÉFONO MÓVIL:	0985686153

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
AUTOR (ES):	Padilla Ibarra Ghiralde Leonor
FECHA: DD/MM/AAAA	27 de noviembre del 2025
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Psicología
ASESOR /DIRECTOR:	Mgs. Katherine Sevilla Mgs. Saud Yarad

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 26 días, del mes de noviembre de 2025

EL AUTOR: Padilla Ibarra Ghiralde Leonor

Firma.....

Nombre: Padilla Ibarra Ghiralde Leonor

C.C: 1726835901

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 26 de noviembre de 2025

Mgs. Saud Yarad

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.

Firma.....

Mgs. Saud Yarad

C.C.: 1002209748

DEDICATORIA

A mis padres y abuelos por darme la oportunidad de ser quien soy a base de amor y disciplina, brindándome claridad en este camino hermoso llamado vida y enseñándome que no importa cuantas veces caiga lo importante es siempre levantarme con la frente en alto valorando cada pequeño momento e incluso aquellos que no fueron tan gratos porque nada en esta vida es eterno, todo se acaba y por eso le entrego uno de mis mayores logros a la luz de mi vida que es mi familia.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme lograr uno de mis mayores sueños junto a mis padres y abuelos dándome la oportunidad de entregarles mi esfuerzo y amor en una profesión.

A todos mis queridos docentes y mentores quienes conforman la carrera de Psicología de la Universidad Técnica del Norte por su paciencia, compromiso y pasión por formar grandes profesionales y dejar huella en cada estudiante, abriéndoles las puertas del corazón y la mente a base de inspiración y amor por la que es una de las carreras más bellas y motivadoras. Culmino este logro con eterna gratitud, una motivación enorme y un cariño gigante hacia ustedes.

Así mismo agradezco a mis amigas y compañeras de carrera por apoyarme y acompañarme en este hermoso proceso que empezamos y culminamos juntas llenas de cariño, momentos increíbles y sobre todo aprendizajes que me llevo en el corazón.

De la misma manera y con el corazón en la mano agradezco a Gabriel Bedón por su presencia y amor, por nunca faltarme haciendo mis días un poco más felices y por siempre estar ahí sanando los golpes a mitad del camino en los momentos más duros de este gran proceso, llenándome de ánimo y confianza, siendo el sinónimo de amor y estabilidad en mi vida.

A Saul Ibarra por su apoyo desde el minuto uno de esta etapa, quien me inspiro con su pasión y talento a arriesgarme por algo que jamás imaginé, sería la decisión más complicada y bonita de mi vida.

Muchísimas gracias, sin el aporte de todos y cada uno este logro no habría sido posible.

Con mucho amor Ghira.

RESUMEN EJECUTIVO

Como la salud mental es un tema relevante en la educación, el bienestar de los estudiantes universitarios se ha vuelto relevante en la última década sobre cómo las emociones afectan la salud física y los hábitos alimenticios. La investigación busca determinar la relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en estudiantes de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Técnica del Norte y las variables sociodemográficas edad, sexo y autoidentificación étnica. La investigación es de enfoque cuantitativo, transversal, descriptiva-correlacional, no experimental; el universo lo conforman los 242 estudiantes de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Técnica del Norte, a quienes se les aplicó dos instrumentos a una muestra representativa de 223 estudiantes.

Empleándose la prueba U de Mann-Whitney para el sexo y H de Kruskal-Wallis para las otras variables sociodemográficas (edad, grupo étnico); para la correlación entre inteligencia emocional y conductas alimentarias se aplicó Rho de Spearman, no hallándose correlación ni diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de educación inicial y las variables sociodemográficas estudiadas. Concluyéndose que no existe relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias porque son constructos independientes; tampoco se asocian con las variables sociodemográficas analizadas.

Palabras clave: Inteligencia emocional, Educación Inicial, Conductas alimentarias, Hábitos, Emociones, Comportamiento.

ABSTRACT

Since mental health is a relevant topic in education, the well-being of university students has become increasingly important in the last decade, particularly regarding how emotions affect physical health and eating habits. This research seeks to determine the relationship between emotional intelligence and eating behaviors in students of the Early Childhood Education program at the Technical University of the North, considering the sociodemographic variables of age, sex, and ethnic self-identification. The research employs a quantitative, cross-sectional, descriptive-correlational, and non-experimental approach. The study population consists of the 242 students in the Early Childhood Education program at the Technical University of the North, to whom two instruments were administered to a representative sample of 223 students.

The Mann-Whitney U test was used for sex, and the Kruskal-Wallis H test was used for the other sociodemographic variables (age, ethnic group). Spearman's rho was used to assess the correlation between emotional intelligence and eating behaviors. No statistically significant correlation or differences were found between emotional intelligence and eating behaviors in early childhood education students and the sociodemographic variables studied. It was concluded that there is no relationship between emotional intelligence and eating behaviors because they are independent constructs; nor are they associated with the sociodemographic variables analyzed.

Keywords: Emotional intelligence, Early Childhood Education, Eating behaviors, Habits, Emotions, Behavior.

Índice de Contenidos

1. Capítulo I Marco teórico.....	21
1.1 Psicología.....	21
1.1.1 Conceptos e importancia	21
1.1.2 Psicología clínica.....	23
1.2 Habilidades socioemocionales.....	24
1.2.1 Concepto e importancia	24
1.2.2 Teoría base	26
1.2.3 Dimensiones	27
1.3 Inteligencia emocional.....	29
1.3.2 Teoría base	30
1.3.3 Dimensiones o factores.....	31
1.3.4 La inteligencia emocional y el rendimiento académico	32
1.4 Conductas alimentarias.....	34
1.4.1 Definición e importancia	34
1.4.2 Teoría base	35
1.4.3 Dimensiones o factores.....	35
1.4.4 Conductas alimentarias y el desarrollo físico y emocional	36
1.5 Inteligencia emocional y conductas alimentarias	38
1.5.1 Relación.....	38
2. Capítulo II Materiales y Métodos.....	39
2.1 Tipo de investigación.....	39

2.2 Instrumento.....	40
2.3 Comprobación de Hipótesis.....	44
2.4 Participantes.....	46
2.4.1 Universo de Estudio	46
2.4.2 Muestra de estudio.....	47
2.5 Procedimiento.....	48
3. Capítulo III. Resultados y Discusión.....	50
3.1 Estadísticos descriptivos.....	50
3.2 Conductas alimentarias.....	51
3.3 Inteligencia emocional.....	52
3.4 Diferencia entre la inteligencia emocional con variables sociodemográficas	54
3.5 Diferencia entre las conductas alimentarias y las variables sociodemográficas	
.....	58
3.6 correlaciones entre variables de estudio	62
4. Conclusiones y Recomendaciones.....	63
4.1 Conclusiones.....	63
4.2 Recomendaciones	65

Índice de Tablas

Tabla 1 Matriz.....	42
Tabla 2 Estudiantes por sexo según el nivel de estudio.....	46
Tabla 3 Muestra a Investigar	47
Tabla 4 Estadísticos descriptivos.....	50
Tabla 5. Prueba de normalidad	51
Tabla 6 Niveles de conductas alimentarias.....	51
Tabla 7 U de Mann Whitney inteligencia emocional y sexo	54
Tabla 8 Rangos y medios de sexo con respecto a la Inteligencia emocional y el sexo ..	54
Tabla 9 Estadístico de Kruskal Wallis: Inteligencia emocional-Grupos de edad	56
Tabla 10 Rangos promedios y medias de grupos de edad según la inteligencia emocional	56
Tabla 11 Estadístico de Kruskal Wallis: Inteligencia Emocional- Grupos étnicos.....	57
Tabla 12 Rangos promedios y medias de la autodefinición étnica según la inteligencia emocional.....	57
Tabla 13 U de Mann-Whitney de las conductas alimentarias y el sexo	58
Tabla 14 Rangos y medias con respecto a las Conductas alimentarias y el sexo	59
Tabla 15 Estadístico de Kruskal-Wallis de las conductas alimentarias- Grupos de edad	60
Tabla 16 Rangos promedios y medias de los grupos de edad según las conductas alimentarias.....	60
Tabla 17 Estadístico de Kruskal-Wallis de la autodefinición étnica según las conductas alimentarias.....	61
Tabla 18 Rangos promedios y medias de la autodefinición étnica según las conductas alimentarias.....	61
Tabla 19 Correlaciones entre Inteligencia Emocional y Conductas alimentarias.....	62

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1	52
---------------------	----

INTRODUCCION

Durante la última década se ha podido evidenciar el reconocimiento acrecentado de la salud mental en la sociedad. Es por ello y dado que el bienestar integral del ser humano posee como pilar fundamental la salud mental, que el presente trabajo de titulación se inspira en la constante necesidad de comprender el impacto que tiene la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Técnica del Norte.

A pesar del gran crecimiento de las investigaciones acerca de dichos factores, en el mismo se pretende centrar en una población determinada para la obtención de un panorama claro y la relación entre los factores que comprenden la presente investigación y la población estudiada, para mediante ello poder brindar una pauta a las posibles estrategias de apoyo en caso de ser necesarias. Motivado por el requerimiento de conocer sobre el comportamiento y la conducta de los estudiantes universitarios orientados a la inteligencia emocional y las conductas alimentarias.

PROBLEMA

Descripción del problema.

En la sociedad actual, se ha observado que los jóvenes están cada vez más preocupados por su apariencia y por cómo lucen físicamente. Esto ha llevado a una tendencia de riesgo hacia comportamientos alimentarios inadecuados con el objetivo de ajustarse a ciertos estereotipos. Así es como "Los trastornos de la conducta alimentaria son alteraciones severas en la ingesta de alimentos, en individuos que muestran patrones distorsionados al comer como reacción a un impulso psíquico" (Pablo Méndez et al., 2008). Por otra parte, la inteligencia emocional ha sido un tema que la investigación científica apenas ha tenido en cuenta hasta hace poco. Sin embargo, en estos últimos años ha cobrado mucha importancia debido a su impacto en el bienestar de las personas

y cómo enfrentan los conflictos o desarrollan resiliencia. Así, la inteligencia emocional es la capacidad que tienen los individuos de gestionar, entender, elegir y trabajar tanto sus propias emociones como las de otros de forma eficaz, produciendo resultados favorables. En otras palabras, es la capacidad de manejar las emociones de manera apropiada, tanto las propias como las de otros (Quintero et al., 2015). Es indudable que el control emocional ha provocado una significativa discrepancia entre la salud física y la mental a causa de sus posibles efectos; uno de ellos son los trastornos alimentarios, ya que esta habilidad tiene un impacto en la cantidad y calidad de los alimentos que se pueden ingerir, lo cual afecta el aumento o posible descenso de la masa corporal (Palomino, 2020).

Causas:

Una de las posibles causas que se pueden presentar acerca de la influencia de la inteligencia emocional en las conductas alimentarias es que, en algunos casos, vienen a estar predispuestas a partir del hogar debido a la sobreprotección que se puede recibir de los padres en cuanto a los hábitos alimenticios o las situaciones adecuadas dentro de dicho ambiente para poder desarrollar habilidades socioemocionales para el fortalecimiento de la inteligencia emocional.

Los bajos niveles de resiliencia son considerados otra de las posibles causas de los problemas alimenticios ligados a la responsabilidad emocional y a la falta de la misma. Esto se debe a que la resiliencia se basa en aptitudes que pueden ser adquiridas o modificadas que generan principalmente niveles superiores de inteligencia y autonomía (Flórez de Alvis et al., 2020).

Los medios de comunicación se han vuelto herramientas crecientes de influencia social, en especial para los jóvenes, debido al contenido que presentan, creando así estereotipos que la sociedad debe seguir para obtener, en la mayoría de los casos, la mal

llamada aceptación. Donde la inclusión depende de ella y de la firmeza con la que se respeten estos arquetipos.

La baja autoestima influye en varios aspectos importantes de la vida cotidiana, tales como la ansiedad y la aceptación a nivel escolar e interpersonal, siendo una autoevaluación negativa de uno mismo, como factor predisponente para una mala alimentación a causa de una mala administración emocional.

Efectos:

Varios de los efectos que se pueden evidenciar son un nivel de vida complejo en el ámbito físico debido a los problemas alimenticios. Esto genera dificultades a nivel estomacal, intestinal y de un posible exceso de peso. A su vez, hay una reducción extremadamente baja de lo considerado como un peso saludable.

La baja calidad de salud a nivel psicológico se puede presentar de manera clara con respecto a los problemas socioemocionales y de gestión emocional, siendo estos característicos de los trastornos alimenticios en su mayoría; de esta manera pueden generar intranquilidad constante y la sensación de una presión social excesiva hacia el cumplimiento de estereotipos.

Las conductas autolíticas son uno de los efectos que podrían causar estos déficits, ya que, al no contar con la capacidad para manejar varios de los factores que construyen estos trastornos a nivel emocional, se generan ideas suicidas como una de las opciones para acabar con el desgaste que genera la falta de afrontamiento, la misma que puede generar estrés como parte de las conductas suicidas. (Vargas & Saavedra, 2013)

Delimitación del problema.

La inteligencia emocional, así como las conductas alimentarias y los trastornos de la conducta alimentaria, constituyen áreas de estudio dentro del ámbito de la

Psicología. Esta disciplina se dedica al análisis de la conducta humana, abarcando tanto los comportamientos observables, como los movimientos, como aquellos aspectos que no son directamente perceptibles, tales como la personalidad, los recuerdos y las emociones (Correal, 2017).

Por otra parte, estos problemas se inscriben en el ámbito de la Psicología, dado que los trastornos de la conducta alimentaria se consideran situaciones que impactan de manera compleja el bienestar en diversos aspectos de la vida cotidiana de las personas. Además, estas conductas suelen requerir una intervención terapéutica especializada a nivel clínico para evidenciar una mejora (Correal, 2017).

La inteligencia emocional se sitúa en el ámbito de la psicología, dado que influye en las capacidades de afrontamiento necesarias para manejar diversas situaciones. En el contexto latinoamericano, se han identificado problemas relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria, como se evidencia en un estudio realizado por la Revista Chilena de Neuropsiquiatría. Este estudio aborda los paradigmas que configuran dichos trastornos y destaca la relevancia de la inteligencia emocional en el afrontamiento de los mismos. Se observó que los trastornos de la conducta alimentaria están influenciados por las exigencias sociales y por la representación de la imagen, especialmente en el caso de las mujeres, quienes se ven afectadas por estereotipos narcisistas y hedonistas que promueven un culto al cuerpo. Este contexto ha mostrado una gran diferencia, señalando que la mayoría de las personas que tienen estos trastornos tienen dificultades para manejar sus emociones. Esto les complica enfrentar de manera saludable los prejuicios sociales (Behar A, 2010).

Diversos estudios a nivel nacional han abordado la relación entre las conductas alimentarias y el estrés, destacando el trabajo de Ortiz Torres y Bonilla Basantes (2022). Esta investigación, que incluyó a 135 participantes (91 hombres y 44 mujeres), examinó

cómo factores como la presión social y el riesgo de estrés afectan a los deportistas. Los hallazgos revelaron una correlación leve entre las conductas alimentarias y la influencia de la autoestima. Este problema se enmarca desde principios del siglo XXI, por lo que el estudio se llevará a cabo en el período 2024-2025.

Formulación del Problema

Para tratar de encontrar respuestas en la presente investigación el problema se lo ha formulado con la siguiente pregunta: ¿Existe una relación directa entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias?

JUSTIFICACIÓN

La inteligencia emocional es un campo nuevo de la psicología, pero importante en el desarrollo del ser humano. El conocimiento que se adquiere permite conocer cómo las personas procesan, expresan y regulan asertivamente sus emociones, influyendo en su comportamiento y relaciones interpersonales. Para Hernández-Vargas y Dickinson-Bannack (2014), la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las propias emociones, controlarlas y saber reaccionar ante diversas situaciones personales y laborales. En el campo educativo, esta capacidad es determinante para el bienestar psicológico y social de los educandos, al ser capaz de adaptarse al contexto escolar y forjar una autoimagen favorable.

Por otro lado, las conductas alimentarias influyen en la salud física y mental, pues son la manera en la que las personas satisfacen sus necesidades nutricionales y reaccionan emocionalmente al acto de comer. El abordaje inadecuado de estas conductas puede generar trastornos alimenticios psicológicos, que se complican cuando entran en juego factores socioculturales y emocionales. La presión estética, los cánones de belleza y la exposición a cuerpos normativos pueden causar pensamientos

autodestructivos o autolíticos, alterando la percepción corporal y la estabilidad emocional.

En el ámbito universitario, la relación entre inteligencia emocional y conductas alimentarias es relevante. Los estudiantes, especialmente de carreras relacionadas con el desarrollo infantil, como Educación Inicial, enfrentan exigencias académicas y personales que demandan un adecuado equilibrio emocional y físico. Según Neyra (2021), las redes sociales han generado una preocupación por la imagen corporal y los hábitos alimenticios, cambiando las emociones y, por lo tanto, las conductas alimentarias alteradas. Esto es especialmente crucial en los jóvenes universitarios, que están en una etapa de desarrollo de identidad y profesional en la que las emociones tienen un papel fundamental.

Por lo cual, la investigación es pertinente al intentar determinar si existe relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en estudiantes de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Técnica del Norte. Comprender esta relación permitirá conocer cómo las habilidades emocionales impactan en la adopción de hábitos alimentarios saludables y diseñar estrategias preventivas y de promoción del bienestar integral en la población universitaria. Por lo cual, esta investigación aporta tanto al conocimiento científico de la psicología de la educación como evidencia para fortalecer los programas de formación docente desde una perspectiva emocional y de salud mental.

En el presente proyecto se justifica en la medida de que habrá una serie de beneficiarios indirectos como:

- **Beneficiario Directo 1:** Los estudiantes se beneficiarán en la medida de que tendrán una base de datos y una fuente de consulta sobre la inteligencia emocional y los hábitos alimenticios.

- **Beneficiario Directo 2:** Los docentes investigadores locales y nacionales también serán beneficiarios directos ya que tendrán una fuente de sustento investigativa.

- **Beneficiario Directo 3:** Los estudiantes de la carrera de Educación Inicial de la Facultad de Educación Ciencia Y Tecnología FECYT de la Universidad Técnica del Norte serán también beneficiarios directos ya que se realizará una proyección y de esa manera lograr mitigar los posibles efectos que puedan aparecer.

En el presente proyecto se justifica en la medida de que habrá una serie de beneficiarios indirectos como:

- **Beneficiario Indirecto 1:** La Universidad se beneficiará de manera que en su mayoría las investigaciones dentro de la misma se realizan en su favor y la de sus miembros.

- **Beneficiario Indirecto 2:** La sociedad Imbabureña se beneficiará en base a los aportes poblacionales con los que se contribuirá para fuentes de consulta, brindando una noción clara del tema.

- **Beneficiario Indirecto 3:** Los Psicólogos y Psicopedagogos mismos que pueden obtener información acerca del tema investigado y buscar una guía en base a los resultados para mitigar sus efectos.

OBJETIVOS

Objetivo General

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

Objetivos Específicos

1. Determinar los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes de la carrera de Educación Inicial de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Técnica del Norte.
2. Analizar los niveles de conductas alimentarias de los estudiantes de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Técnica del Norte.
3. Determinar si existen diferencias significativas entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias con la edad la etnia y el género.
4. Determinar la correlación que existe entre la Inteligencia Emocional y las Conductas Alimentarias

PROBLEMAS O DIFICULTADES

Acerca de los posibles problemas o dificultades que se presentaron dentro del proceso de la presente investigación se destaca principalmente el proceso de recolección de datos y toma de muestras en la población estudiada ya que pese a que el instrumento corresponde a un test validado con preguntas y repreguntas para evitar el sesgos en el proceso de la investigación, un número reducido de estudiantes no contestaron el instrumento a conciencia, quizá por desinterés o falta de atención en la lectura de las preguntas en dicha instancia cabe mencionar que el proceso para ingresar a las aulas de clase quizá por la poca predisposición de un cierto número estudiantes así como la reducida disponibilidad de tiempo generaron una ligera limitación.

1. CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Psicología

1.1.1 Conceptos e importancia

La psicología es una ciencia que históricamente ha ido cambiando sus bases teóricas y metodológicas. Esta disciplina surge desde la filosofía, siendo una de sus mayores fuentes, ya que dio ideas sobre la mente, la conciencia y la conducta humana. En este contexto, el profesor Daniel Lagache (1947), la cual, retomó la pregunta que ya planteara Edouard Claparède en 1936 sobre la unidad de la psicología y la definió como una "teoría general de la conducta". Esta perspectiva integradora hizo de la psicología una ciencia del ser humano en su totalidad.

De esta manera, la biología y la filosofía se combinan para dar forma a la psicología como la ciencia que estudia, explica y describe los procesos por los cuales las personas piensan, actúan y sienten en el mundo (David G. Myers, 2006). Basándose en la relación entre la mente y las posibles emisiones que se expresa con el cuerpo mencionando que en sus inicios se les decía a las personas que tenían que pensar con sus corazones y sentir con sus entrañas Sócrates (469-399 a.C.)

Desde ahí parte una larga línea de acontecimientos y enfoques para poder definir lo que se conoce como psicología, donde varios autores realizan aportes en base a cada uno de sus correspondientes enfoques realizando aportes a lo largo del tiempo, entre ellos destacan Ivan Pavlov, pionero del en el estudio del aprendizaje. Sigmund Freud ideólogo de la personalidad. Jean Piaget reconocido por sus aportes en el estudio de la infancia ya que esta va desde la psicoterapia hasta el estudio de la actividad de las células nerviosas (David G. Myers, 2006).

Por consiguiente, uno de los hitos que permitieron definirla también fue por parte de la curiosidad generada por el examen introspectivo del flujo de la conciencia y de la emisión, de ese modo hasta el año de 1912, la psicología se explicaba como la ciencia de la vida mental (David G. Myers, 2006). Esta ciencia nos permite conocer dichos procesos a través de la conducta observable y los pensamientos o sentimientos internos.

Gracias al proceso tan largo que implica la historia de la psicología se logra definirla en la actualidad como la ciencia de la conducta y los procesos mentales. Se basa en una cantidad innumerable de investigaciones, corrientes e ideologías que han permitido el desarrollo de esta ciencia como parte de un proceso para entenderla, sabiendo que abarcaría demasiados aspectos del ser humano (David G. Myers, 2006).

La psicología al ser una ciencia en la que convergen diferentes disciplinas en la que subyace la explicación de la conducta humana, los procesos mentales y la conciencia de sí mismos. Se divide en diferentes ramas y en cada una, la investigación conforma la base de sus conocimientos. En otros casos, la psicología se centra en brindar ayuda en asuntos más prácticos y sobre la vida personal de las personas, como en lograr un matrimonio feliz, la crianza de los niños o superar problemas como la ansiedad o depresión. (David G. Myers, 2006).

Dicha ciencia se ha caracterizado por ser una compleja red de conocimientos y aprendizajes que se unen para dirigirse al estudio del comportamiento, la personalidad o los sentimientos y emociones, dependiendo del contexto en el que se presente (Antonio Sanchez, 2008). De la misma manera, se busca encontrar el funcionamiento de la conducta y como esta se desenvuelve en sus diferentes manifestaciones y contextos. Esta se presenta en diferentes situaciones que incluyen la actividad mental, las respuestas psicofisiológicas, así como también la reacción emocional (Carlos & Martinez, 2003).

1.1.2 Psicología clínica

La psicología como ciencia se ha logrado ampliar y especializar en distintas ramas según su estudio o contexto. Esta doctrina se divide en la psicología organizacional, industrial, educativa, social y clínica, misma que se centra en el ámbito de la salud, en las posibles patologías mentales y hasta qué punto llega la capacidad o incapacidad de la mente para lograr adaptarse a los acontecimientos de la vida diaria, permitiendo a la persona desenvolverse en la vida cotidiana (Antonio Sanchez, 2008).

La psicología clínica es una rama que se encuentra estrechamente ligada con las ciencias médicas y de la salud. Aparece de manera formal en 1896 en la Universidad de Penn donde Lightner Witmer y se utiliza por primera vez el término psicología para referirse a su desempeño y tratamiento con personas que padecían discapacidad intelectual. A partir de este momento, se la consideró como una disciplina ligada a la investigación científica mediante las pruebas, evaluaciones y la práctica.(Antonio Sanchez, 2008)

El papel que desempeña el psicólogo clínico se basa en la aplicación de cuestionarios estandarizados basados en diferentes ramas de la mente humana, para posteriormente obtener un diagnóstico y determinar una psicoterapia apropiada para tratar el padecimiento del paciente (David G. Myers, 2006). Además, mediante el conocimiento en psicoterapias se puede dirigir programas de salud mental para lograr la adaptación conductual. Esta es una rama en la cual convergen la psicometría y el psicoanálisis.(Antonio Sanchez, 2008)

En los últimos 20 años se ha recolectado información y datos acerca de la terapia conductual, mismos que revelan la relación presente entre la salud mental y física. De esta manera, el psicólogo clínico busca tratar las limitaciones que se puedan presentar a nivel psicopatológico y permitan a las personas mantener una salud mental adecuada,

desenvolviendo efectivamente las distintas actividades de la vida diaria (Antonio Sanchez, 2008).

Es de este modo, se conoce a la psicología clínica como el estudio del comportamiento anómalo, misma que se enfoca en brindar un psicodiagnóstico e identificar un trastorno que pueda afectar a la persona o a las demás personas. Para ello, es necesario establecer la orientación psicopatológica que permita analizar sus síntomas para ofrecer eventualmente un tratamiento viable o lograr prevenirlo de ser posible. Para lograr esto, se requiere de una serie de técnicas propias como es en el caso de los modelos psicopatológicos y la psicoterapia (Carlos & Martinez, 2003).

La psicología también es investigación, porque para practicarla hay que identificar un problema, analizarlo y utilizar métodos científicos para solucionarlo. Se transforma en una manera de indagación cuando implica la interpretación de pruebas psicológicas estandarizadas, ya sean de habilidades, personalidad o detección de trastornos. Además, la entrevista es una de las técnicas por excelencia de la psicoterapia, una manera de evaluación que explora las dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales del paciente. A través de lo que el paciente expresa y lo que calla, el terapeuta va recabando información que le permite hacerse una idea de la persona y diseñar la intervención (Carlos & Martinez, 2003).

1.2 Habilidades socioemocionales

1.2.1 Concepto e importancia

Las habilidades socio emocionales resultan difícilmente de delimitar por sus partes multidimensionales. Sin embargo, estas se consideran como habilidades que se pueden desarrollar en diferentes contextos, como es en el caso de las relaciones sociales; permitiendo un desenvolvimiento adecuado basado en relaciones asertivas, cordiales y colaborativas en la convivencia cotidiana (Cedeño et al., 2022).

Las habilidades socioemocionales son aquellas conductas aprendidas, que se lleva a cabo cuando interactuamos con otras personas y que son útiles para expresar nuestros sentimientos, actitudes, opiniones y defender nuestros derechos (Montagud, 2021). Es así que, se puede determinar que éstas, no son solo habilidades natas, sino que se aprenden con el tiempo. A medida en la que los seres humanos logran interactuar con las demás personas para poder entablar relaciones como la resolución de conflictos, forman parte importante de una convivencia adecuada (Montagud, 2021).

Por consiguiente, la importancia de las habilidades socioemocionales radica en el contexto en el que las personas se desenvuelvan y como implementan dichas habilidades. Estas pueden presentarse en el contexto educativo dirigido al aprendizaje, tomando en cuenta la comprensión entre estudiantes y docentes para crear un ambiente adecuado dentro de un aula de clases (Cedeño et al., 2022).

Otro de los factores importantes a tomar en cuenta son las habilidades socioemocionales en la infancia, ya que, si bien es cierto, se las pueden adquirir a cualquier edad. Sin embargo, en la infancia es mucho más fácil enseñarlas y desarrollarlas a futuro de manera efectiva, como base para crear relaciones respetuosas (Cedeño et al., 2022).

Uno de los componentes más importantes para lograrlo es la comunicación. Esta es necesaria en varias etapas de la vida como en el caso de los adolescentes, ya que, por lo general, suelen mostrar un temperamento violento. Debido a que en esta edad su personalidad está por definirse aún, por ello es crucial que estas habilidades se adquieran en el proceso de formación como adultos para establecer un adecuado mecanismo para controlar sus emociones. (Cedeño et al., 2022)

Una de las claves al hablar de las habilidades socioemocionales, son las que destacan la comprensión y la expresión efectiva de las emociones. Estas atraviesan por la promoción de la empatía, así como también la toma de decisiones y las habilidades sociales(Ospina et al., 2022). Como señala Goleman (1995), estas habilidades son indispensables para un crecimiento social efectivo y responsable, permitiendo un bienestar interpersonal.

1.2.2 Teoría base

A través de la historia, la definición de las habilidades socioemocionales se ha ido modificando. Partiendo de ello se encuentra la frase “conócete a ti mismo”, mencionada Sócrates en Grecia, misma de la cual surgen las habilidades socioemocionales, refiriéndose a ellas como la manera de llegar a la autoconciencia y transformación (Calderón Calderón, 2024). En la actualidad, se utiliza el termino habilidades socioemocionales para referirse a las capacidades que se desarrolla en el contexto social, personal y educativo, mismas que se conectan con teoría de las inteligencias múltiples de (Gardner, 2004).

Es así que, Gardner introduce su teoría de las inteligencias múltiples en su libro *Frames of Mind*, donde nos evidencia por primera vez el concepto de inteligencia interpersonal e intrapersonal. A partir de este, se inspiraría Goleman para continuar con sus investigaciones y proponer la definición de varios términos en base sobre la influencia de las inteligencias múltiples y como aplicarlas para un adecuado desenvolvimiento en sociedad, para los seres humanos, las cuales se van ser cruciales el varios ámbitos de la vida cotidiana, personal, educativa y laboral.

1.2.3 Dimensiones

Acerca de las dimensiones principales que abarcan las habilidades socioemocionales según la UNESCO se destaca tres que intervienen tanto en el ámbito personal como social y cognitivo (Cortese Isidora & Meyer Violeta, 2024).

1. **Dimensión interpersonal e individual**, misma que se divide en regulación emocional o autogestión, desempeño de la tarea y autoconciencia. Partiendo de la primera incluye el desarrollo de competencias como la resiliencia asociada al estrés, el optimismo y la automotivación como parte de un mecanismo de afrontamiento. Es así que, interviene otra de las competencias planteadas como la autorregulación emocional, interviniendo como uno de estos mecanismos para llegar al control y la adaptación de las personas mediante la mediación de sus propias emociones. Otras de estas competencias es el enfoque al logro, permitiendo el enfoque de las habilidades y aptitudes dirigidas hacia alcanzar una meta o varias en específico.

Luego, en la subdimensión de desempeño de la tarea, se encuentra varias competencias como, la responsabilidad para mantener un compromiso personal para desarrollar las actividades o tareas predispuestas. El autocontrol por otro lado, se dirige a la inhibición de impulsos para generar la acción que se encuentra establecida sin los diferentes factores intervengan en la ejecución de la misma. La persistencia también es otra de las competencias que intervienen permitiendo la insistencia en caso de necesitarlo, mismo que va ligado directamente con la finalidad de conseguir una meta y con ello se presenta otro factor que es la fijación de metas, para finalizar se encuentra la autoevaluación.

En cuanto a la autoconciencia se refiere a la identificación de las emociones, permitiendo que se conozcan cada una de ellas en cuanto se

presentan. En la autoconfianza se obtiene una variedad de mecanismos de apoyo para generar ideas resilientes que nos ayuden a la obtención de la inteligencia emocional, esta engloba la autoeficacia como parte de la misma. La autopercepción es otro de estos componentes, misma que nos define y nos ayuda a reconocernos adecuadamente y el cómo somos de manera clara. Otra de ellas que nos permite reconocernos es la confianza en sí mismo, y para culminar con esta subdivisión se encuentra a la responsabilidad de los propios sentimientos.

2. **Dimensión Interpersonal instrumental y social:** Esta dimensión se divide en tres subdimensiones, partiendo del compromiso con otros, el cual abarca diferentes competencias como la sociabilidad y asertividad encargada de la responsabilidad emocional y conductual. Después, se encuentra la energía enfocada a la resolución de conflictos mediante la cooperación y el apoyo para sí mismo, ya que brinda la capacidad de identificar la capacidad para resolver las posibles situaciones que se puedan presentar de manera eficiente. Todo ello, brinda confianza y seguridad para desenvolverse en varios de estos ámbitos.

La conciencia del entorno social, presenta una serie de competencias como la toma de perspectiva y la empatía, brinda a las demás personas la capacidad de reconocer los sentimientos de los demás, reconociendo y comprendiendo los mismos, este va de la mano con la apreciación o apertura a la diversidad respecto a otros.

La comunicación es un subdimensión que ayuda en la negociación y el manejo correcto del rechazo, para poder enfrentarlo adecuadamente y de manera resiliente, permitiendo el trabajo en equipo brindando apoyo mediante opiniones y la escucha activa. La persuasión es parte de la misma, debido a que la comunicación es indispensable para lograr brindar una opinión y que esta sea

clara otorgándole la capacidad de persuasión, establecer y mantener redes de contacto.

- 3. Cognitivo conductual:** En esta dimensión se divide en dos subdimensiones como la apertura mental, la cual abarca varias competencias como la curiosidad por conocer más acerca de diferentes temas o ámbitos en base a socialización o de manera introspectiva, la tolerancia es parte de la comprensión y la consideración hacia las demás personas, la creatividad es parte del crecimiento y brillo personal.

Otra de las subdimensiones es la toma de decisiones responsables la cual se divide en cinco factores: la identificación del problema, la evaluación para comprobar la fiabilidad de nuestra creencia, la responsabilidad ética, el pensamiento crítico y la innovación.

1.3 Inteligencia emocional

1.3.1 Definición e importancia

Surge de la inteligencia interpersonal, resaltando una concordancia constante con la capacidad de convivir en un entorno para generar un adecuado estado de ánimo dependiendo de ambiente en el que se presenta una convivencia. Esta se clasifica desde distintos puntos como aquella capacidad que se tiene para automotivarnos logrando así una estabilidad emocional. Se basa en la evolución del cerebro para comprender el poder de la mente sobre la mente pensante teniendo en cuenta el conflicto que existe entre las emociones y la razón (Salovey P. & Mayer J., 1990)

Una de las características principales de la inteligencia emocional es adquirir la capacidad de generar una automotivación permitiendo la aparición de la perseverancia y el control de impulsos y sentimientos (Salovey P. & Mayer J., 1990).

Esto presenta la manera en cómo las emociones intervienen en la vida de los seres humanos, es justamente la toma de conciencia de las emociones de manera personal e individual o de la misma comprensión de las emociones de los demás y el cómo regularlas (Salovey P. & Mayer J., 1990)

1.3.2 Teoría base

En el caso de la inteligencia emocional Edward L. Thorndike en 1920, utilizo el termino inteligencia social para realizar la descripción de habilidades desarrolladas para comprender y manejar las emociones de los demás. El primer uso del término inteligencia emocional se le atribuye a Wayne Payne, citado en su tesis doctoral: Un estudio de emociones el desarrollo de la inteligencia emocional (1985). Beldoch (1964). Luego de ello apareció el modelo de inteligencia emocional de Stanley Greenspan (1989).

Es así que, el mundo laboral la inteligencia emocional se fue abriendo camino de la mano de varios expertos los cuales perfeccionaban y creaban nuevas definiciones para entender a la inteligencia emocional. Uno de los más destacados fue Daniel Goleman con varias de sus obras en las cuales exponía el conflicto entre los sentimientos y la razón (Salovey & Mayer, 1990).

A partir de la misma nos menciona la exploración de manera precisa acerca de lo que se considera como inteligencia interpersonal, la cual nos muestra la capacidad de desenvolverse en un entorno controlando en base al mismo los diferentes estados de ánimo. Es así que con ello (Goleman, 1995) mediante el estudio de los aportes de Gardner, presento el término “inteligencia emocional” haciendo referencia de manera clara sobre los fenómenos emocionales y sociales en base a una interacción social adecuada controlando y cambiando en estado de ánimo dependiendo de la situación, destacando que las emociones van a definir la

naturaleza de la conducta, buscando destacar la empatía y la generosidad (Morin, 1999). Sin embargo, pese a que el término de inteligencia emocional se popularizó gracias al trabajo de Goleman el término inteligencia emocional se le atribuye a Salovey y Mayer en 1990 (Machado Pérez, 2022)

1.3.3 Dimensiones o factores

Para dimensionar la inteligencia emocional Goleman (1995), las divide en cinco dimensiones partiendo del autoconocimiento el cual no es más que el reconocer las emociones que pueden influir en cada persona comprendiendo cada una de ellas. Luego está la gestión emocional en la que se busca la manera de manejar nuestras emociones con asertividad. Otra de ellas es la automotivación misma que permite el autoaprendizaje y crecimiento personal, vinculado directamente a la resiliencia. Otro de estos factores es la empatía misma que se centra en reconocer las emociones de los demás y poder sentir lo que las demás personas sienten en diferentes situaciones, entendiéndolos sin dar juicios de valor. Como último de estos factores se encuentran las habilidades sociales mismas que se manejan de manera asertiva en diferentes entornos.

Otra de las dimensiones sobre la inteligencia emocional sobre el modelo de Bisquerra (2000) partiendo de la primera dimensión de consciencia emocional, donde se plantea el conocimiento de las emociones propias; regulación de las emociones como habilidad para controlar las emociones. La autonomía emocional que se basa a la autogestión personal, misma en la que se encuentra la autoestima y la responsabilidad con la disposición de buscar ayuda en caso de necesitar en base a reconocer los sentimientos de manera personal. Estas competencias se relacionan con las habilidades para generar relaciones sociales saludables y adecuadas en cada contexto, competencias para la vida que se refieren a las competencias de adaptación

hacia los entornos y las situaciones utilizando de manera adecuada las emociones que se seguirán presentando.

En base al modelo de Salovey y Mayer (1990) se encuentra como punto de partida a la percepción emocional, refiriéndose a la capacidad de reconocer las emociones de nosotros mismos y las de los demás. Luego, se encuentra a la asimilación emocional, la cual permite palpar nuestras emociones reconociendo cada una y expresándolas. Una vez asimilada la emoción, se encuentra la comprensión emocional que se centra en medir las emociones a través del tiempo. Por ende, la reflexión emocional que se considera el hecho de comprender las emociones propias como parte de la idea de modularlas a conciencia permitiendo conocer a la emoción para gestionar en caso de necesitar.

1.3.4 La inteligencia emocional y el rendimiento académico

Mediante la historia, una de las grandes interrogantes ha sido acerca del rendimiento académico y la influencia que tienen ciertas capacidades que poseen los seres humanos y que, posiblemente, pueden intervenir dentro de estos procesos. En el caso de las capacidades intelectuales, se usan como base para crear programas educativos con la finalidad de solventar las dificultades a nivel intelectual o de aprendizaje (Fernandez & Ruiz Desiree, 2008).

Acerca de la relación entre inteligencia emocional y el rendimiento académico, resulta importante mencionar al movimiento SEAL, el cual, busca generar una propuesta integradora generada en Estados Unidos de América y lleva sus siglas debido a que se refiere “Social and Emotional Learning” (SEAL; Aprendizaje Emocional y Social; ver [www. CASEL.org](http://www.CASEL.org)). Se inspira en la propuesta de que los problemas que afectan a los jóvenes a nivel académico están causados por los mismos factores de riesgo emocional y social. Ésta ofrece una solución mediante

la afirmación de que la manera de solventar estos problemas es mediante el desarrollo de habilidades emocionales y sociales de los estudiantes basados principalmente en el concepto de Inteligencia emocional, proponiendo la implementación de la educación emocional o socioemocional (Fernández & Ruiz Desiree, 2008).

Mediante el uso adaptativo de las emociones se puede desarrollar las habilidades de solucionar problemas y mejorar de manera creciente el procesamiento cognitivo.(Fernandez & Ruiz Desiree, 2008). La capacidad de poder intervenir en nuestras emociones va a influir de manera clara en las decisiones, equilibrio psicológico y estados de ánimo. Esta genera una consecuencia alrededor del rendimiento académico ya que las personas que tengan más control o que posean habilidades emocionales más desarrolladas serán capaces de experimentar menos estrés o dificultades a nivel cognitivo ya que si esto llega a afectar cuentan con las habilidades emocionales adaptativas para el afrontamiento (Fernandez & Ruiz Desiree, 2008).

En otros estudios mencionan a la inteligencia emocional como un predictor de lo que podría implicar el rendimiento académico, en el cual, se concluye que experimentar estados de ánimo negativos o positivos de manera prolongada generan una consecuencia en la salud mental de cada individuo y esto generaría una consecuencia clara en el rendimiento académico (Extremera & Fernandez, 2001).

Varios estudios han denotado una la relación positiva entre la IE y el RA, en algunos de ellos se presenta dicha relación independientemente de la personalidad de los estudiantes, con ello se determina un papel preponderante en la influencia de las variables emocionales y personales de los estudiantes en el proceso enseñanza

aprendizaje tomando en cuenta esta influencia para la obtención de un determinado rendimiento académico final (Usán Supervía et al., 2019).

1.4 Conductas alimentarias

1.4.1 Definición e importancia

Las conductas alimentarias en la última década han tenido una gran relevancia debido al impacto que ha generado en la sociedad, ya que, independientemente de la edad es sumamente importante tener en cuenta nuestros hábitos y costumbres alimenticias. De esta manera, las conductas alimentarias se definen como aquellas acciones que permiten al ser humano generar un comportamiento hacia la alimentación, dicho comportamiento se adquiere mediante la experiencia tanto en el entorno familiar como social por la imitación de modelos (Oyarce Merino et al., 2016)

Gracias a varios estudios, se puede determinar la gran importancia de las conductas alimentarias en la sociedad, donde se menciona que se debe considerar dichas conductas tanto para el sobre peso como para el bajo peso. Con ello se incorporan también los trastornos de la conducta alimentaria (Unikel et al., 2002), que se tratan de conductas observables como: la modificación de las mismas en cuanto a las restricciones o cambios realizados por cada persona, repercutiendo en la salud.

A nivel psicológico esto puede ser el desencadenante de un problema, pero por otro lado, dicha conducta puede estar ligada o causada directamente justamente por un trastorno mental. Esto se produce debido a los estereotipos de la sociedad en la mayoría de los casos por una insatisfacción en su apariencia física. Sin embargo, estos comportamientos tienden a variar dependiendo el género de ya que en hombre este mismo estereotipo puede ser lo contrario (Unikel et al., 2002).

En diferentes estudios acerca de estas conductas se hace un hincapié especial en el desarrollo de las mismas desde la infancia hasta la adolescencia ya que permitirán determinar una posible distorsión de la imagen corporal (Unikel et al., 2002)

1.4.2 Teoría base

Las patologías alimentarias se introducen en la psicología gracias a que se basa en las teorías de Freud acerca del del goce por el sufrimiento. Desde 1920 en la psicología clínica del masoquismo, se basa en la deformación en el plano imaginario del narcisismo corporal en la compulsividad y personalidad reglamentarias, creando lo principios fundamentados de los primeros problemas.(Consenza, 2018)

La definición de la teoría se basa en las conductas alimentarias, partiendo del término “conducta” dentro del desarrollo de la Psicología, generada como una manera adecuada para determinar los eventos alrededor de las acciones y la razón. Esta teoría conocida como la conducta, fue publicada formalmente en 1985 por Ribes y López, en la cual, se plantea a dicho termino como la interacción entre los seres humano y su interacción con el ambiente en el que cada uno se desenvuelve clasificando los diferentes niveles del comportamiento (Ribes & Lopez, 1985).

Ciertamente, la historia de las conductas alimentarias es realmente extensa, debido a que comienza con el aparecimiento de trastornos relacionados a las conductas alimentarias como la anorexia, la bulimia y la hipocondría a partir del año 1860. Sin embargo Fairburn y Walsh (2002) propuso la definición acerca de los trastornos de la conducta alimentaria(Pérez Rodríguez & García Babiano, 2019).

1.4.3 Dimensiones o factores

Los factores que determinan las conductas alimentarias resultan ser de carácter social, a nivel cotidiano y temporal, así como también de carácter psicológico. Estos factores dispondrán las dimensiones del mismo, dado que las

conductas alimentarias se dan como respuesta a una motivación psicológica, biológica, social y cultural (Saucedo Molina Teresita de Jesús & Pérez-Mitré Gilda Gómez, 2004)

Las conductas alimentarias se emiten por necesidad biológica y por subsistencia determinadas por factores sociales, por placer, condiciones sociales, el estado de hambre y el tiempo. De este modo, los patrones de comportamiento son determinados a partir de las conductas, por ello, vienen dados a disposición de los factores y conductas biopsicosociales (Santacoloma Suárez & Quiroga Baquero, 2009). Cada uno de los factores que pueden llegar a interferir en la producción de dichas conductas, pueden ser en su mayoría la motivación, los aprendizajes, los ambientes, así como también, los eventos que se encuentran ligados al lapso en el que se emitió la conducta. Dichos factores serán un detonante para el establecimiento y el mantenimiento de una conducta alimentaria de manera constante (Santacoloma Suárez & Quiroga Baquero, 2009).

1.4.4 Conductas alimentarias y el desarrollo físico y emocional

Entre los hallazgos acerca de la relación, se puede encontrar a las conductas alimentarias y la inteligencia emocional. Dentro de Latinoamérica se realizó un estudio acerca de la relación presente en la inteligencia emocional y los trastornos de la conducta alimentarias en estudiantes de primer año de la Universidad privada de Lima Perú, donde se obtuvo como resultado que “existe una relación negativa y estadísticamente significativa entre las características psicológicas y comportamentales de los trastornos de la conducta alimentaria y a la inteligencia emocional (NEYRA, 2021). Esto quiere decir que ambas variables se influyen mutuamente de esta manera se encontró que la relación entre ambos factores es inversa y muy baja.

En un estudio realizado por la universidad de Granada en España, se demostró la importancia entre ambos factores pasando por los hábitos que incluyen tener una vida saludable y, cómo dichas conductas permiten tener un mejor desenvolvimiento en el ámbito social en base a las emociones que se presentan, asociándolos con factores psicosociales (Ramón Chacón Cuberos et al., 2009).

Como trastornos de la conducta alimentaria se encuentran los relacionados a la imagen corporal, los hábitos alimenticios y la inteligencia emocional. Esta relación de factores se puede evidenciar en un estudio realizado por la revista *Journal of Exercise Science and Fitness* en Grecia, en la cual se expone que los niveles de autoconfianza y resiliencia se pueden ver afectados, obteniendo una relación relativamente directa sobre las emociones y su influencia dentro de factores como las relaciones interpersonales basándonos en una importancia clara de la apariencia y la imagen personal, tomando la influencia de los hábitos alimenticios para establecer un perspectiva positiva (Costarelli & Stamou, 2009).

Un estudio similar se realizó en la Universidad Complutense de Madrid, donde se estableció que, para tener una buena salud, es necesario mantener hábitos alimenticios adecuados. También se debe trabajar en la salud mental específicamente en la inteligencia emocional debido a que si los hábitos alimenticios se realizan de manera inadecuada o compulsiva se predisponen a un factor de riesgo para desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria. En este estudio se evidencia un creciente número de adolescentes con TCA en los que coinciden los bajos niveles de autoestima, claridad emocional y resiliencia propios de un bajo nivel de inteligencia emocional (Luis Miguel García López et al., 2018).

En Ecuador, se realizaron estudios parecidos con ciertas distinciones en base a la inteligencia emocional. Sin embargo, se abordaron temas que concuerdan con el

objetivo y la relación que busca comprobar la presente investigación, basándose en las conductas alimentarias donde se pudo evidenciar una relación leve entre las conductas alimentarias y las dimensiones de la inteligencia emocional, como es en el caso de la claridad emocional y niveles de resiliencia. Se concluyó que es importante tomar en cuenta la atención prestada hacia los hábitos alimenticios y el manejo de las emociones, ya que, al practicar un deporte resulta complejo no seguir un lineamiento de conductas alimenticias de acuerdo con su propósito. En este punto es donde se debe presentar la educación emocional, puesto que, la mayoría de la población presentó un nivel de autoestima medio es decir un nivel fluctuante e intermedio. Esto implica que dependerá de la situación en que se encuentre el sujeto para saber en la que este responderá. Esto provoca que el sujeto en ocasiones se pueda sentir muy valioso y en otras no (Ortiz Torres & Nathaly Estefanía, 2023).

1.5 Inteligencia emocional y conductas alimentarias

1.5.1 Relación

En varios estudios se ha determinado que, en el caso de los adolescentes la inteligencia emocional juega un papel crucial en su desenvolvimiento en la sociedad. Mediante esto se determinó que en ciertos casos mientras el adolescente mientras menos resiliencia o control emocional presente será más probable que presente una baja tolerancia hacia su estado físico y a la influencia de los estereotipos (Unikel et al., 2002).

La relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias ha adquirido mayor relevancia, por lo cual, en diferentes instituciones se han realizado varias investigaciones donde se busca determinar la relación entre los mismos. De esta manera, para Zhang et al. (2022), la inteligencia emocional está relacionada con las conductas alimentarias negativamente dirigida a ciertas conductas alimenticias como el

comer como solución o replica a las emociones ya que podría generar obesidad (Romero-Romero et al., 2023).

En el caso de un estudio realizado acerca del estrés académico, la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en estudiantes de distintas carreras universitarias, se concluyó que no existe relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias. Sin embargo, en ciertas carreras se puede evidenciar mayores niveles de inteligencia emocional que en otras (Romero-Romero et al., 2023).

En otro estudio realizado en la Universidad Católica de Santa María, se evaluó a los estudiantes del centro preuniversitario para determinar la relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias. Aquí se encontró una relación entre las conductas alimentarias y a la inteligencia emocional, siendo mayor el riesgo de conductas alimentarias inadecuadas, mientras más bajo sea el nivel de inteligencia emocional. Sin embargo, en dicha población la exposición de padecer un trastorno de la conducta alimentaria es bajo (Vera et al., 2018).

Capítulo II Materiales y Métodos

2.1 Tipo de investigación

La presente investigación abordó un enfoque cuantitativo debido a que utilizó métodos del tipo estadístico para evaluar la información de manera objetiva. Mediante los datos recolectados se buscó obtener una evidencia significativa, para llegar así a la obtención de resultados y la comprobación de hipótesis (Posso Yopez, 2013).

Es de este modo que esta investigación enmarca un alcance descriptivo y correlacional, ya que según Hernández Sampieri & Mendoza Torres, (2018) los estudios de alcance descriptivo buscan detallar las cualidades y características acerca de un fenómeno el cual se someterá a un análisis, mediante la recolección y la medición de datos. Una de las propiedades de un alcance descriptivo es justamente la recolección de

datos que realiza el investigador, así como la selección de variables para su descripción y la medición de estos aspectos.

Adicionalmente dicha investigación también corresponde a un alcance correlacional debido a que su finalidad se centra en la asociación de las variables seleccionadas y medidas, con el objetivo de interpretar el grado de asociación entre ellos mediante el uso de términos estadísticos. (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

El diseño metodológico que se realizó en esta investigación corresponde al tipo no experimental, según Hernández Sampieri & Mendoza Torres (2018), este diseño corresponde principalmente a una ruta cuantitativa, misma que se explica por la inexistente manipulación de variables, la observación de las mismas y los efectos que se presentan en su interacción dentro de un contexto natural para su estudio.

Por ello el presente estudio corresponde también a una investigación transversal, debido a que la recolección de datos se realizó en un determinado y único momento a manera de evaluación situacional en un punto de tiempo definido, utilizado en su mayoría para diagnosticar la incidencia durante periodo determinado (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

2.2 Instrumento

Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos ya que el objetivo de la presente investigación es medir la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de Educación Inicial.

El instrumento que se utilizó para medir inteligencia emocional es el Wong Law Emocional Intelligence Scale (WLEIS-S) de la versión española (Wong & Law, 2002). Esta adaptación española se inspiró en el trabajo de Davies et al. (1998), quienes

menciona que la inteligencia emocional se puede medir mediante la evaluación de algunas variables como son las siguientes:

- A.** Valoración y expresión de las emociones propias; mismo que nos permite determinar nuestra capacidad personal para reconocer las emociones que nos inundan dependiendo el contexto (Merino Soto et al., 2016).
- B.** Valoración y reconocimiento de las emociones de los demás, principalmente en la capacidad para poder reconocer adecuadamente las emociones de las personas dependiendo del contexto (Merino Soto et al., 2016).
- C.** Regulación de las emociones propias; mismo que se basa en detectar la capacidad que tiene las personas para moderar sus emociones (Merino Soto et al., 2016).
- D.** Uso de las emociones, como se exponen las emociones para brindarles una utilidad centrada a acciones productivas. (Merino Soto et al., 2016; Wong & Law, 2002).

Es así que este instrumento está compuesto por 4 factores o variables, mismos que se detallaron anteriormente, además de eso consta de 16 ítems, dividiéndose en 4 ítems por cada factor. El formato que utiliza para para las respuestas se mide en escala de Likert desde el 1=completamente en desacuerdo, hasta 7= completamente de acuerdo (Wong & Law, 2002).

El segundo instrumento que se utilizó en esta investigación es el Eating Attitudes Test-26 para la evaluación de las conductas alimentarias (EAT-26) mismo que fue desarrollado por Garner y Garfinkel (1979) e inicialmente constaba de 40 ítems (EAT40), sin embargo, se decidió utilizar una adaptación del EAT que consta de 26 ítems a razón de reducirlo para garantizar que dicho instrumento sea realizado adecuadamente debido al número de las preguntas; para medirlo se utiliza una escala de

Likert con sus correspondientes extremos desde 0= nunca hasta 3= siempre (Garner et al., 1982) dichos ítems se distribuyen en tres factores:

- A. Dieta, la cual se centra en la evitación de los alimentos y preocupación por la delgadez.
- B. Bulimia, que consta de preocupación por la alimentación y comportamientos bulímicos.
- C. Control oral, la misma que hace referencia al autocontrol capaz de ejercer en su conducta alimenticia.(Garner et al., 1982)

A continuación, se aplicó de esta manera, dividida en las siguientes preguntas por instrumento:

Tabla 1

Matriz

Variables	Factores o Dimensiones	Indicadores
Sociodemográficas	Sexo	P1. Masculino o Femenino
	Edad	P2. Años cumplidos.
	Autodefinición étnica	P3. Etnia definida.
	Semestre de estudio	P4. Semestre en el que se encuentra.
Inteligencia emocional (WLEIS) 4 dimensiones	Convivencia	P5. Con quien vive
	Valoración de las emociones propias.	P1. La mayoría de las veces sé distinguir porqué tengo ciertos sentimientos
		P5. Tengo una buena comprensión de mis propias emociones
		P9. Realmente comprendo lo que yo siento
		P13. Siempre sé si estoy o no estoy feliz
	Valoración de las emociones de los otros.	P2. Siempre reconozco las emociones de mis amigos por la manera en que se comportan
		P6. Soy un/a buen/a observador/a de las emociones de los demás
		P10. Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás
		P14. Tengo una buena comprensión de las emociones de las personas que me rodean

	Uso de las emociones	<p>P3. Siempre me fijo metas y luego intento hacerlo lo mejor para alcanzarlas</p> <p>P7. Siempre me digo a mí mismo/a que soy una persona competente</p> <p>P11. Me resulta fácil motivarme a mí mismo/a para hacer las cosas</p> <p>P15. Siempre me animo a mí mismo para hacerlo lo mejor que pueda</p>
	Regulación de las emociones.	<p>P4. Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades de manera racional</p> <p>P8. Controlo bastante bien mis propias emociones</p> <p>P12. Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado</p> <p>P16. Tengo un buen control de mis propias emociones</p>
Conductas alimentarias (EAT-S 26) 3 dimensiones	Dieta y preocupación por la delgadez.	<p>P1. Me angustia la idea de estar demasiado gordo</p> <p>P6. Conozco la cantidad de calorías que tienen los alimentos que como</p> <p>P7. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos</p> <p>P10. Me siento muy culpable después de comer</p> <p>P11. Me obsesiona el deseo de esta delgada</p> <p>P12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías</p> <p>P14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo o tener celulitis</p> <p>P16. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar</p> <p>P17. Como alimentos dietéticos</p> <p>P22. No me siento bien después de haber comido dulces</p> <p>P23. Estoy haciendo dieta</p> <p>P24. Me gusta tener el estómago vacío</p> <p>P25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías</p>
	Bulimia y preocupación por la comida.	<p>P3. Le comida es para mi una preocupación habitual</p> <p>P4. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder para de comer</p> <p>P9. Vomito después de comer</p>

Control Oral.

P18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida
P21. Paso demasiado tiempo pensando en comida
P26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar.
P2. Procuro no comer cuando tengo hambre
P5. Corto mis alimentos en pequeños trozos
P8. Tengo la impresión de que los demás les gustaría verme comer más.
P13. Los demás piensan que estoy demasiado delgado
P15. Tardo más tiempo que los demás en comer
P19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida
P20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma mas

Fuente: elaboración propia

2.3 Comprobación de Hipótesis

Las hipótesis de investigación que son los cursores del presente proyecto, esta manera ellos son los siguientes.

Debido a los dos primeros objetivos que son eminentemente descriptivos, se han planteado las dos siguientes preguntas de investigación:

¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional?

¿Cuáles son los niveles de conductas alimentarias?

Para los dos últimos objetivos específicos se aplicaron las siguientes hipótesis:

H1: Existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

H2: Existe diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la edad en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la edad en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

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

H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la autodefinición étnica en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

H4: Existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y el sexo en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y el sexo en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

H5: Existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

H6: Existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la autodefinición étnica en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la autodefinición étnica en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

H7: Existe una correlación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existe una correlación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

2.4 Participantes

Los participantes como universo de estudio que se consideró están comprendido por todos los estudiantes la carrera de Educación inicial de la Universidad Técnica del norte matriculados en el periodo de octubre 2024 – febrero 2025, misma que se encuentra compuesta por 242 estudiantes, distribuidos de la siguiente manera:

2.4.1 Universo de Estudio

Tabla 2

Estudiantes por sexo según el nivel de estudio

Nivel	Mujeres	Hombres	Total
Primer semestre	30		30
Segundo semestre	29	1	30
Tercer semestre	35		35
Cuarto semestre	26		26
Quinto semestre	31		31
Sexto semestre	27		27
Séptimo semestre	33	1	34
Octavo semestre	31	1	32
Total	239	3	242

Fuente: elaboración propia

Se pretendió aplicar un censo a toda la población que abarca la carrera de educación inicial en la Universidad Técnica del Norte, sin embargo, no toda la población presentada pudo contestar los dos instrumentos que formaron parte de la presente investigación; en dichas circunstancias la muestra fue:

2.4.2 Muestra de estudio

Tabla 3

Muestra a Investigar

Nivel	Mujeres	Hombres	Total
Primer semestre	29	1	30
Segundo semestre	28	1	29
Tercer semestre	26	1	27
Cuarto semestre	26		26
Quinto semestre	25		25
Sexto semestre	28		28
Séptimo semestre	31	1	32
Octavo semestre	25	1	26
Total	218	5	223

Fuente: elaboración propia

Es así que de acuerdo con estos datos el total de estudiantes que se evaluaron y contestaron de manera voluntaria y completa os mencionados instrumentos son 223 entre las edades de 19 a 34 años donde la media de la edad es de (21,35); de los cuales se detalla que según el sexo la mayoría de la población pertenece al sexo femenino con el (97,8%) mientras que en el caso del sexo masculino se presenta un (2,2%). En cuanto a la autodefinición étnica se encuentra que la mayoría de los estudiantes se autodefine como mestizo con (76,7%), seguido de indígena con (17,5%), Afrodescendientes con el (4,0%), Blanco con el (0,4%) y otro con el (1,3%).

En el presente se solicitó detallar el grado de convivencia de cada uno de los participantes, donde se encuentra que el (82,5%) vive con su familia, mientras que el (14,8%) vive solo y solo el (2,7%) convive con su pareja. Otro de los apartados solicitados para los participantes corresponde al lugar de residencia donde el (54,7%) de la población vive en Ibarra y por otro lado el (45,3%) reside en otra ciudad o cantón.

2.5 Procedimiento

Se aplicó una adaptación de los instrumentos basados en el contexto permitiendo ajustar al instrumento a los cambios más frecuentes en la población a la que se aplicó, logrando así una herramienta efectiva para identificar riesgos de trastornos alimenticios en la población a evaluar.

En el caso del WLEIS adaptado al contexto universitario implica ajustar el instrumento para reflejar las experiencias y desafíos emocionales de dicho contexto, es así que se realizó una adaptación con ajustes en el lenguaje de los ítems para que sean más comprensibles y relevantes para dicha población.

Para la recolección de datos y la aplicación de los instrumentos se ingresó las preguntas de los mismos a la plataforma de Google Forms, para facilitar su aplicación digital. Sin embargo, antes de iniciar, se incluyó un apartado con el consentimiento informado, donde la población de participantes tuvo la oportunidad de leer los objetivos de este estudio como medida de respeto para garantizar la confidencialidad y su derecho a no querer acceder a dicha evaluación.

Luego de obtener la autorización en decanato para poder aplicar el instrumento en los estudiantes de la carrera de educación inicial nos dirigimos a cada una de las aulas de los diferentes semestres respectivamente para la correspondiente explicación acerca de los objetivos de la investigación, misma que se realizó las dos últimas semanas del mes de enero.

Una vez que obtenidos los datos en los instrumentos se representaron en SPSS para la realización de cálculos y tabulación además de los cálculos estadísticos basándonos en las preguntas de investigación y comprobar o negar las hipótesis planteadas.

Para determinar la confiabilidad del instrumento se utilizó el Alfa de Cronbach obteniendo los siguientes resultados para su comprobación:

En el test de inteligencia emocional, Wong y Law Emotional Intelligence Scale se obtuvo un (0,923) el cual según los criterios de (George & Mallery, 2003) es excelente tomando en consideración una escala donde a partir de 9 es excelente, mientras que llegando hasta el 5 es inaceptable.

Por otro lado en el caso del test de Conductas Alimentarias el Eating Attitudes Test-26 se obtuvo dentro del Alfa de Cronbach un (0,872) lo que significa según los criterios de (George & Mallery, 2003) es bueno; determinando así que los dos instrumentos aplicados en dicha investigación poseen un grado adecuado y considerablemente bueno de confiabilidad para la elaboración de la investigación.

2. Capítulo III. Resultados y Discusión

2.1 Estadísticos descriptivos

Tabla 4

Estadísticos descriptivos

		TOTAL valoración de emociones propias	TOTAL uso de la emoción	TOTAL valoración de emociones de los demás	TOTAL inteligencia emocional	TOTAL regulación de la emociones	TOTAL dieta	TOTAL control oral	TOTAL bulimia	TOTAL conductas alimentarias
N	Válido	223	223	223	223	223	223	223	223	223
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		19,92	20,76	20,51	80,59	19,40	9,62	5,18	2,41	17,21
Mediana		20,00	21,00	21,00	82,00	20,00	8,00	4,00	1,00	14,00
Moda		24	24	23	96	24	4	3	0	11
Desv. Desviación		4,435	4,355	4,086	14,959	4,342	6,804	3,956	3,01	11,299
Varianza		19,66	18,96	16,69	223,78	18,85	46,29	15,65	9,06	127,67
Mínimo		4	4	4	16	4	1	0	0	2
Máximo		28	28	28	112	28	37	21	18	76
Percentiles	20	16,00	18,00	18,00	70,00	16,00	4,00	2,00	,00	9,00
	40	19,60	20,00	20,00	79,00	19,00	6,00	3,00	1,00	12,00
	60	22,00	22,00	22,00	85,00	21,00	9,00	5,40	2,00	17,00
	80	24,00	24,00	24,00	94,00	24,00	15,00	8,00	4,00	25,00

Fuente: elaboración propia

Pruebas de Normalidad

Todo estadístico paramétrico posee una parte no paramétrica y para ello se aplicó la prueba de Kolmogorov- Smirnov. En el caso de inteligencia emocional según las pruebas de normalidad aplicadas se obtuvo un P- valor de 0,012 (P-valor<0,05) por lo tanto los datos no siguen una distribución normal. Por otro lado, en el caso de las conductas alimentarias en base a las pruebas de normalidad aplicadas se obtuvo un P-valor de 0,00 (P-valor<0,05) es así que corresponde a que los datos no siguen una distribución normal.

Tabla 5.

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
TOTAL inteligencia emocional	,069	223	,012
TOTAL conductas alimentarias	,138	223	,000

Fuente: elaboración propia

3.2 Conductas alimentarias

Tabla 6

Niveles de conductas alimentarias

Niveles de conductas alimentarias					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene riesgo	17	7,6	7,6	7,6
	Riesgo moderado	176	78,9	78,9	86,5
	Alto riesgo	30	13,5	13,5	100,0
	Total	223	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia

Para el instrumento desarrollado acerca de las conductas alimentarias se tomó en cuenta la Desviación estándar para obtener los siguientes valores divididos en las categorías: no tiene riesgo, riesgo moderado t alto riesgo (Durand & Untiveros, 2023). De esta manera, el proceso partido de la asignación de un numero para cada una de las categorías presentes en el instrumento, luego se seleccionaron los valores máximos, mínimos, media y desviación estándar de la tabla 6 para poder determinar los rangos mediante una resta partiendo del valor mínimo en la cual se resta la media menos la desviación obteniendo en los niveles más bajos un rango de 2 a 5,92; en los valores medios de 5,93 a 28,5 y en los valores más altos un rango de 28,51 a 76.

Sobre los resultados de la presente tabla se puede observar que en un total del 92.4% del valor total de la población se encuentran en alto riesgo y moderado el cual corresponde a al 78.9%, mismo que en base al instrumento es clínicamente significativo. Similar a lo obtenido en un estudio realizado por (Arbués et al., 2019) donde se evaluó la conducta alimentaria y su relación con el estrés y la ansiedad en

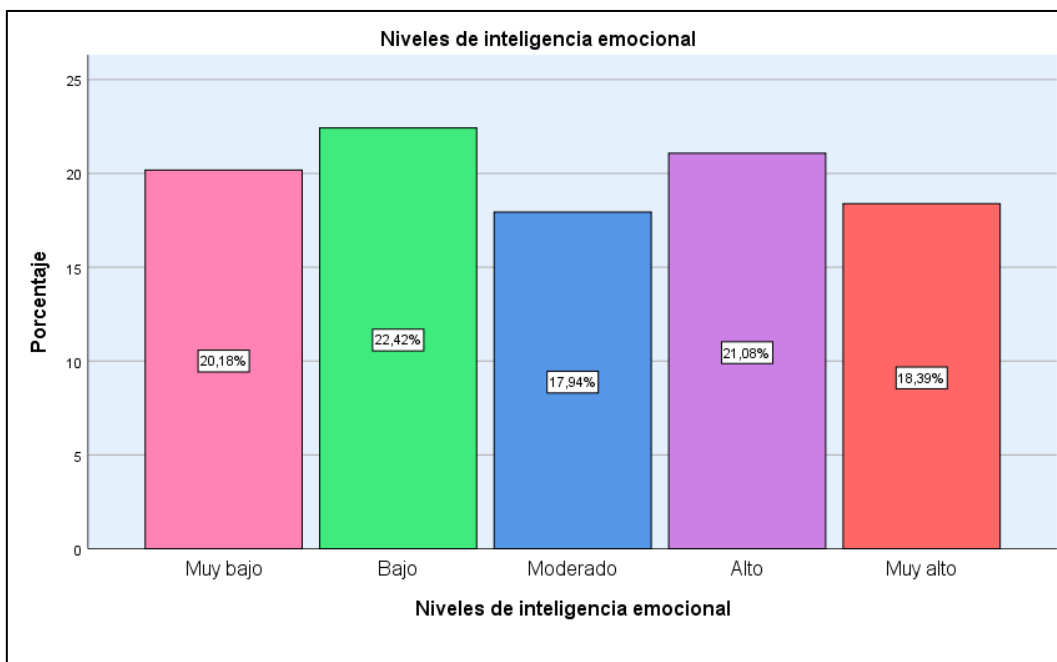
estudiantes universitarios en la cual se obtuvo que hasta el 82,3% de la población evaluada presenta un alto grado de conducta alimentarias inadecuadas. De este modo solo el 7.6% de la población no presenta un riesgo, mostrando una población con una probabilidad relativamente alta de presentar trastornos de la conducta alimentaria dependiendo de varios factores.

En un estudio descriptivo de los trastornos de la conducta alimentaria y os posibles trastornos de la misma en usuarios de gimnasios con rangos de edad entre 16 a 49 años se evaluaron varios posibles riesgos centrados tanto en el autoconcepto como en la obsesión por la delgadez, en las cuales se obtuvo una puntuación elevada, lo que según el autor conlleva que es para ellos indispensable modificar su aspecto físico de manera inminentemente obsesiva similar a lo obtenido en el presente estudio (Castro-López et al., 2015).

3.3 Inteligencia emocional

Figura 1

Niveles de Inteligencia Emocional



Fuente: elaboración propia

El método estadístico aplicado en el caso del instrumento que corresponde a la inteligencia emocional es en percentiles como lo mencionan Moreyra-Ruiz & Olivas-Ugarte (2023). Es así que para realizar dicho proceso partimos de la obtención de los valores que se muestran como máximos y mínimos además de los percentiles según Durand & Untiveros (2023), dividiéndolos entre 20, 40, 60 y 80, de este modo se le atribuye un valor a cada uno separando los percentiles de la tabla, restamos el valor máximo menos el mínimo y dividimos para 5 que corresponde al número de partes divididas. Se obtuvo un 19,2 el cual se sumó a cada valor partiendo del mínimo valor el cual es 16 y obteniendo del mismo 35,2 en la categoría de muy bajo del cual se obtiene un 54,4 para la categoría de bajo, seguido por 73,6 para la categoría de moderado, 92,8 para la categoría de alto y para finalizar en la categoría de muy alto se obtuvo 112 siendo este el valor máximo obtenido.

Los valores obtenidos mediante el instrumento WLEIS-16 partiendo del nivel muy bajo corresponde a un puntaje menor al 20.2% y 22.4% en el nivel bajo lo que indica una complejidad significativa para la gestión emocional propia y ajena. En un nivel moderado tenemos un grado intermedio de en cuanto a habilidades emocionales el cual corresponde a un 17.94% de la población con dichas capacidades aceptables con una alta empatía, y una regulación emocional adecuada.

En las categorías de alto y muy alto se evidencia los valores de 21.08% y 18.39% obtenidos de manera correspondiente siendo este el 39,47% del porcentaje de alto nivel de inteligencia emocional estudiado relacionados con la eficiencia y eficacia en habilidades como el afrontamiento, la gestión emocional y la regulación de la misma. Similar al resultado obtenido por Vallejos Valdivia (2022), en el estudio realizado a una población compuesta por un número similar de estudiantes universitarios donde se

obtuvo que el 38,4% de la población tiene un nivel alto o marcadamente alto en los niveles de inteligencia emocional evaluados.

Sin embargo en dicha muestra se evidencia que la mayoría de la población se encuentra ubicada en la categoría de bajo y muy bajo con un 42.6% aproximadamente, mostrando también un equilibrio en la distribución de los distintos niveles. Similar a los niveles de promedio y bajo en la muestra del estudio realizado también por Vallejos Valdivia (2022), donde de igual manera se correspondería a la mayoría de la población en ambas muestras. En dicha instancia en ambos estudios se evidencia resultados muy similares tonado en cuenta el parecido entre la muestra y la población.

3.4 Diferencia entre la inteligencia emocional con variables sociodemográficas

Tabla 7

U de Mann Whitney inteligencia emocional y sexo

	TOTAL inteligencia emocional
U de Mann-Whitney	373,500
W de Wilcoxon	24244,500
Z	-1,203
Sig. asintótica(bilateral)	,229

Fuente: elaboración propia

Tabla 8

Rangos y medios de sexo con respecto a la Inteligencia emocional y el sexo

Sexo	Rango	X
Hombres	146,30	85,20
Mujeres	111,21	80,48

Fuente: elaboración propia

En las tablas correspondientes a la inteligencia emocional y el sexo se obtuvieron los resultados presentados en las presentes tablas donde se encontró que según la tabla 5 de estadísticos de prueba que corresponden al resultado obtenido mediante la U de Mann- Withney el P-valor<es 0,229 (P-valor >0,05) mayor que 0,05.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (H_0 1) es decir no existe diferencia estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y el sexo.

Lo mencionado se puede comprobar con la tabla 6 donde se aprecia que tanto en los rangos como en las medias aritméticas tanto de hombre como de mujer no existen diferencias marcadas, sin embargo en el caso de la presente investigación se debe tomar en cuenta la cantidad de hombres presentes en la carrera.

En una investigación realizada por Medrano & Roig-Vila (2015), para la *international Studies on Law and Education* se menciona que no se encontraron diferencias significativas entre el sexo y la inteligencia emocional. Pese a que se sugiere que las chicas tienen una menor in menor grado de inteligencia emocional a la hora de manejar el estrés. Por otro lado, se ha podido observar que a lo largo del tiempo estas posibles diferencias se han ido reduciendo con el avance generacional debido a las diferencias culturales y a nivel educativo que se han presentado de manera constante (Austin et al., 2005; Bindu & Thomas, 2006; Extremera & Fernández-Berrocal, 2003; Fernández-Berrocal et al., 2006; Guerrero et al., 2019; Tannous & Matar, 2010). Sin embargo, en el caso del estudio de Guerrero et al. (2019), no se observaron diferencias estadísticamente significativas en esta relación.

De esta manera, se evidencia que según varias investigaciones acerca de la relación presente entre el sexo y la inteligencia emocional, uno de los estudios realizados en base a este tema se presenta un aporte bastante parecido, pero con la diferencia de que este estudio se lo realizó netamente para deportistas. Por consiguiente, en dicho estudio se obtuvo un resultado parecido ya que en el mismo no se encontró una asociación estadística, aunque la misma muestra una tendencia ligeramente elevada en los varones centrándonos en la inteligencia emocional (Castro-Sánchez et al., 2018)

Tabla 9

Estadístico de Kruskal Wallis: Inteligencia emocional-Grupos de edad

TOTAL inteligencia emocional	
H de Kruskal-Wallis	3,348
gl	2
Sig. asintótica	,187

Fuente: elaboración propia

Tabla 10

Rangos promedios y medias de grupos de edad según la inteligencia emocional

Grupos de edad	N	Rango promedio	Medias
18-20	78	102,54	77,79
21-23	126	115,26	81,83
24-34	19	129,18	83,79
Total	223		80,59

Fuente: elaboración propia

Según las tablas aplicadas acerca de Inteligencia emocional y Grupos de edad en la tabla 7 de los estadísticos descriptivos en base a la prueba de Kruskal-Wallis el P-valor es de ($P\text{-valor} = 0,187 > 0,05$) por lo que se acepta la hipótesis nula (H_0 2), no existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la edad en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

Lo mismo que puede corroborarse con los resultados obtenidos en la tabla 7 donde se encuentran plasmados los rangos y medias de dicha premisa en la cual se observa que no existen grandes diferencias entre los grupos de edad y la inteligencia emocional sin embargo se puede denotar que en el caso del rango de edad que corresponden al rango de entre 24 y 34 años presenta el rango promedio y la media más alta, por ende en este rango de edad se tiende a puntuar mejor en inteligencia emocional.

Dichos resultados pueden corroborarse con las conclusiones obtenidas de un estudio similar realizado a personas adultas con un rango de edad mayor en la cual se obtuvo un producto muy parecido donde se expone que no existe diferencia significativa entre la inteligencia emocional y la edad, así como también con respecto a

la interacción entre el sexo y la edad (Bernarás et al., 2011). De esta manera se puede resaltar que en ambas investigaciones se muestra un producto similar en las mismas variables.

Tabla 11

Estadístico de Kruskal Wallis: Inteligencia Emocional- Grupos étnicos

TOTAL inteligencia emocional	
H de Kruskal-Wallis	7,438
gl	4
Sig. asintótica	,114

Fuente: elaboración propia

Tabla 12

Rangos promedios y medias de la autodefinición étnica según la inteligencia emocional

Autodefinición étnica	N	Rango promedio	Medias
Blanco	1	184,50	95,00
Mestizo	171	113,58	81,40
Afrodescendiente	9	97,00	74,56
Indígena	39	113,42	79,62
Otro	3	24,17	60,33
Total	223		80,59

Fuente: elaboración propia

En el caso de las tablas aplicadas acerca de la inteligencia emocional y los grupos étnicos se obtuvieron los siguientes resultados partiendo de la tabla 11 de estadísticos de prueba mediante el estadístico de Kruskal -Wallis se obtuvo un P-valor de (0,114), mismo que corresponde a (P-valor $0,114 > 0,05$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (H_0). Es así que no existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la autodefinición étnica en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte, lo que corresponde a que los niveles de inteligencia emocional no varían según el grupo étnico.

Dichos resultados se pueden corroborar de manera clara en la tabla 12 donde se plasmaron los rangos y medias aritméticas obtenidos acerca de la inteligencia emocional y los grupos étnicos no se encontró una diferencia abismal en los resultados. Sin embargo, cabe mencionar que en el caso de las variables blancos y otro se puede

observar un cambio un poco mayor donde la autodefinición étnica predominante corresponde a mestizos que el de las demás variables, pero no implica mayor significancia.

Dichos resultados concuerdan con los obtenidos en un estudio realizado sobre la inteligencia emocional utilizada como un factor protector para el burnout en el personal sanitario en Ecuador, en dicho estudio se encontraron rangos de edad relativamente similares al que se usó en este estudio y, en dicha instancia también las variables que determinan la autodefinición étnica donde la etnia predominante también fue mestiza. Por consiguiente, en base a al presente estudio no se encontró una diferencia o influencia estadísticamente significativa con respecto a las variables burnout e inteligencia emocional (Hidalgo Jurado et al., 2023).

Sin embargo, dentro del marco de estudio centrado en la inteligencia emocional y su influencia dentro de la autodefinición étnica dirigido a la educación intercultural se utilizó un método etnográfico para dicho estudio donde se concluyó en base al mismo que la inteligencia emocional influye en las relaciones interculturales mas no se relaciona con la autodefinición étnica (Lemay Borja & Jenny Vanessa, 2024).

3.5 Diferencia entre las conductas alimentarias y las variables sociodemográficas

Tabla 13

U de Mann-Whitney de las conductas alimentarias y el sexo

	TOTAL conductas alimentarias
U de Mann-Whitney	480,000
W de Wilcoxon	495,000
Z	-,456
Sig. asintótica(bilateral)	,648

Fuente: elaboración propia

Tabla 14

Rangos y medias con respecto a las Conductas alimentarias y el sexo

Sexo	Rangos	Medias
Hombres	99,00	14,60
Mujeres	112,30	17,27

Fuente: elaboración propia

En el caso de las presentes tablas (14 y 15) se muestra tanto estadísticos de prueba como rangos y medias correspondientes a las conductas alimentarias según el sexo. En el caso de la tabla 11 se evidencia los estadísticos de prueba, mismos en los que se aplicó el estadístico de prueba de U de Mann-Whitney donde se obtuvo una significación asintótica de 0,648 que corresponde al P-valor, siendo este ($P\text{-valor} = 0,648 > 0,05$) por lo tanto se acepta la hipótesis nula (H_0) por ende no existe una diferencia estadísticamente significativa entre las conductas alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de Educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

Lo mencionado se puede comprobar con la tabla 12 de rangos y medias con respecto a las conductas alimentarias y el sexo, en la cual los resultados obtenidos no son estadísticamente significativos pero son levemente elevados en las mujeres, mismas que presentan puntuaciones relativamente mayores.

Dichos resultados discrepan con los obtenidos en la una investigación realizada en base a las conductas alimentarias en base a la edad y el sexo donde, además de la evaluación de hábitos y conductas también se evaluó de manera física en estudiantes universitarios enfoca en posibles desórdenes alimenticios o trastornos de la conducta alimentaria, en dicha investigación se evidencio que la conductas inadecuadas con respecto a la alimentación se encuentra elevada significativamente en las mujeres mucho más que en los hombre mientras que en base a la edad esta no posee diferencia tal en casi todos los factores.

Tabla 15

Estadístico de Kruskal-Wallis de las conductas alimentarias- Grupos de edad

	TOTAL conductas alimentarias
H de Kruskal-Wallis	2,242
gl	2
Sig. asintótica	,326

Fuente: elaboración propia

Tabla 16

Rangos promedios y medias de los grupos de edad según las conductas alimentarias

Rangos de edad	N	Rango promedio	Media
18-20	78	120,28	17,87
21-23	126	108,61	17,24
24-34	19	100,50	14,32
Total	223		17,21

Fuente: elaboración propia

En las presentes tablas (15 y 16) se plasman los estadísticos de prueba además de los rangos promedios y medias con respecto a las conductas alimentarias y Grupos de edad, partiendo de los estadísticos de prueba se utilizó la evaluación de Kruskal Wallis en la cual se obtuvo como parte de la significación asintótica (0,326) por lo tanto (P-valor $0,326 > 0,05$) por ende se acepta la hipótesis nula (H_0 4). Esto quiere decir que no se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y el sexo en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

Lo mencionado se puede corroborar con los resultados expuestos en la tabla 14 de rangos y medias sobre los grupos de edad y las conductas alimentarias en la cual si bien es cierto no se encuentra una diferencia extensa, netamente se puede acotar que se evidencia un descenso gradual conforme aumenta la edad, sin embargo esto no permite afirmar que exista algún tipo de diferencia estadísticamente significativa.

Tabla 17

Estadístico de Kruskal-Wallis de la autodefinición étnica según las conductas alimentarias

TOTAL conductas alimentarias	
H de Kruskal-Wallis	3,266
gl	4
Sig. asintótica	,514

Fuente: elaboración propia

Tabla 18

Rangos promedios y medias de la autodefinición étnica según las conductas alimentarias

Autodefinición étnica	N	Rango promedio	Media
Blanco	1	166,00	23,00
Mestizo	171	109,05	16,85
Afrodescendiente	9	100,83	14,89
Indígena	39	123,92	18,72
Otro	3	140,83	23,33
Total	223		17,21

Fuente: elaboración propia

En las tablas correspondientes a las conductas alimentarias y la autodefinición étnica en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte, en las presentes tablas se evidencia los estadísticos de prueba en la tabla 15, misma en la que se usó el estadístico de Kruskal-Wallis en la cual se obtuvo como significación asintótica (0,514) la cual corresponde a un P- valor $(0,514) > 0,05$, por lo tanto no existen diferencias estadísticamente significativas, esto quiere decir que se acepta la hipótesis nula (HO 6) No existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y las autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

Este resultado se puede sustentar mediante los resultados obtenidos en la tabla 16 de rangos y medias de la autodefinición étnica y las conductas alimentarias en la cual no se evidencia diferencias estadísticamente significativas entre las variables

mencionadas, netamente se evidencia una ligera variación entre los que corresponden a los extremos (Blancos y Afrodescendientes), a pesar de ello no se puede afirmar que esto sea una diferencia estadísticamente significativa.

3.6 correlaciones entre variables de estudio

Tabla 19

Correlaciones entre Inteligencia Emocional y Conductas alimentarias

		TOTAL inteligencia emocional	TOTAL conductas alimentarias
Rho de Spearman	TOTAL inteligencia emocional	1,000	-,097
		Sig. (bilateral)	,150
		N	223
	TOTAL conductas alimentarias	-,097	1,000
		Sig. (bilateral)	,150
		N	223

Fuente: elaboración propia

En la presente tabla 17 se realizó la correlación entre Inteligencia emocional y Conductas alimentarias con una muestra de 223 estudiantes, misma que se realizó mediante el estadístico de prueba de Rho Spearman en el cual se evidencia para la Inteligencia emocional una significación bilateral de 0,150 con respecto a las conductas alimentarias y de forma igualitaria en el caso de conductas alimentarias se obtuvo una significación bilateral de 0,150 con respecto a la inteligencia emocional que corresponde al P-valor en este caso se obtuvo un P-valor $(0,150) > 0,05$ por lo tanto la correlación no es estadísticamente significativa y se acepta H_0 , esto quiere decir que no existe correlación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte.

En el caso del coeficiente de correlación de Spearman se obtuvimos $(-0,097)$, siendo esta una correlación negativa o inversa ya que al obtener una respuesta negativa se puede sugerir que a mayor inteligencia emocional, tiende a disminuir el riesgo de conductas alimentarias inadecuadas, sin embargo se debe tomar en cuenta que dicho efecto es casi nulo.

3. Conclusiones y Recomendaciones

4.1 Conclusiones

La Psicología es una ciencia que se define en si por tener un enfoque biopsicosocial, la cual se centra en el estudio de la conducta humana, los sentimientos y los pensamientos. La relación entre la mente y las emisiones físicas expresadas, la cual se divide en distintas ramas como es el caso de la Psicología clínica, misma que se centra en la intervención, detección y tratamiento de posibles psicopatologías además de las habilidades adaptativas en la vida diaria.

De esta manera la presente investigación se centra en la Inteligencia emocional y las conductas alimentarias, las cuales se sustentan cada una en su correspondiente teoría, en el caso de la Inteligencia emocional se sustenta en la teoría de Peter Salovey y Jhon D. Mayer en 1990, complementadas por Daniel Goleman en 1995, por otro lado en el caso de conductas alimentarias se encuentran sustentadas desde una perspectiva clínica Psicoanalítica basada en Freud. En la misma manera, se integra a la teoría de inteligencias múltiples de Gardner (2004), centrada en las habilidades socioemocionales. En dicha instancia esta se puede comprender el cómo influyen las emociones en las conductas alimentarias donde ambas se encuentran cimentadas en contextos emocionales, personales y sociales, de este modo se puede observar la interacción entre las variables emocionales y conductuales.

Empezando por las conductas alimentarias en base a la investigación realizada reveló que el 92,4% de la población muestra un riesgo alto de conductas alimentarias inadecuadas, por lo tanto se observa una alta vulnerabilidad en los estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Técnica del Norte a posibles trastornos alimentarios.

En el caso de inteligencia emocional se obtuvo un resultado relativamente más equitativo, sin embargo, cabe recalcar que en los rangos de entre bajo y muy bajo se evidencia un 42,6%, lo que denota una relativa dificultad para manejar adecuadamente las emociones propias y ajenas. En dicha instancia se puede observar que una cantidad considerable de los estudiantes muestran habilidades emocionales funcionales pero otra porción requiere intervención para lograr fortalecer la autorregulación y la automotivación.

En base a la presente investigación no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles inteligencia emocional en base a las correspondientes variables sociodemográficas como en el caso del sexo, la edad y la autodefinición étnica. Lo que significa que la Inteligencia emocional no depende de las presentes variables sociodemográficas ya expuestas, esto sugiere que por el contrario van a depender de factores con el contexto del ser humano centrado en su entorno personal, familiar, social y educativo.

Por otro lado, en el caso de las conductas alimentarias y sus diferencias con respecto a las variables sociodemográficas correspondientes al sexo, edad y autodefinición étnica, también se evidencia que no existe diferencias estadísticamente significativas lo que sugiere que las conductas alimentarias no están condicionadas por dichos factores sino por elementos como la autoimagen corporal, la presión social, y hasta cierto punto también el estrés.

Acerca de la correlación entre las conductas alimentarias y la Inteligencia emocional se obtuvo una correlación negativa la cual no fue estadísticamente significativa, resultado que denota inexistencia de una relación directa, por lo tanto el coeficiente se dirige a que a mayor inteligencia emocional menor riesgo de conductas alimentarias inadecuadas.

4.2 Recomendaciones

Esta investigación abre las puertas para posibles futuras investigaciones sobre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias, ya que, pese a que los resultados obtenidos son leves. Esto genera una brecha de investigación, la cual, se puede ampliar cambiando o extendiendo las variables de estudio agregando estrés académico, estilo de vida o antecedentes familiares con una muestra más amplia y aplicando metodologías distintas que permita ahondar acerca de su correlación y los factores que forman parte de la misma. En este caso se podría optar por estudios longitudinales que permitan evaluar estas variables de manera que podamos observar su evolución a lo largo del tiempo sobre todo en el proceso de formación académica universitaria en la carrera de Educación Inicial de manera que se fomente la intervención en psicoeducación para una carrera que se centra en la educación primaria de los niños partiendo del fortalecimiento de la gestión emocional y la creación de hábitos saludables.

Se obtuvo en los resultados de la investigación que para elevar la Inteligencia emocional se pueden promover actividades dentro del aula de clases centradas en el reconocimiento de las emociones como el establecer una preparación para la semana como ejercicio clave para un equilibrio emocional, además de realizar tareas que les permitan determinar sus metas y motivaciones para cada día.

Una de las alternativas clave para mantener una conducta alimentaria saludable evitando el riesgo que implican las mismas puede ser quizá mediante el fortalecimiento de la imagen corporal de cada persona y por consiguiente usando herramientas para trabajar directamente con la autoestima además de la reducción en lo posible de la sobreexposición de las redes sociales las cuales son un factor determinante en la desvalorización a nivel de la imagen corporal.

Dentro de la Universidad Técnica del Norte para reducir el riesgo de conductas alimentarias inadecuadas o elevar los niveles de inteligencia emocional se puede implementar recesos para los estudiantes de las diferentes carreras de la universidad dirigidas por un programa de educación y prevención enfocado en enseñar y fomentar técnicas tanto a nivel físico como emocional para mantener la salud y el bienestar de los estudiantes. En dichos recesos se impartirán tareas y hábitos aplicables sobre todo en el ámbito académico y profesional para manejar las emociones, el estrés y la nutrición centrada en la disposición de horarios de alimentación además de una nutrición adecuada. Cabe mencionar que para asegurar que este programa pueda ser eficaz y aprovechado para todo el personal se deberá realizar una revisión y monitoreo sobre las estrategias utilizadas, así como también los posibles resultados.

Debido a que un programa que beneficie la salud mental de toda la universidad y que permita brindar un sistema de prevención para los estudiantes puede requerir de una gran cantidad de profesionales la carrera de Psicología que podría aportar de manera significativa impulsando este programa a manera de inspiración para garantizar el bienestar de los estudiantes a través del profesionalismos y los conocimientos de los Psicólogos en la formación, brindando así un gran aporte en la obtención de técnicas que permitan desarrollar una habilidad socioemocional cada cierto tiempo proporcionando un abanico de alternativas para un equilibrio emocional estableciendo puntos de paz para reducir el estrés.

- Antonio Sanchez. (2008). *Psicología clínica*.
- Arbués, E. R., Abadía, B. M., López, J. M. G., Serrano, E. E., García, B. P., Vela, R. J., Portillo, S. G., & Guinoa, M. S. (2019). Eating behavior and its relationship with stress, anxiety, depression, and insomnia in university students. *Nutricion Hospitalaria*, 36(6), 1339–1345. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Austin, E. J., Evans, P., Goldwater, R., & Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1395–1405. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.014>
- Bernarás, E., Garaigordobil, M., & De Las Cuevas, C. (2011). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RASGOS DE PERSONALIDAD Influencia de la edad y el género durante la edad adulta y la vejez.
- Bindu, P., & Thomas, I. (2006). Gender Differences in Emotional Intelligence. *Psychological Studies*, 51, 261–268.
- Calderón Calderón, A. (2024). Desarrollo de habilidades socioemocionales en la formación de educadores en la sociedad actual. *Sophía*, 37, 283–309. <https://doi.org/10.17163/soph.n37.2024.09>
- Carlos, J., & Martinez, D. (2003). PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSIQUIATRÍA Orígenes de la Psicología (Vol. 3). <http://www.papelesdelpsicologo.es/imprimir.asp?id=1073>
- Castro-López, R., Cachón, J., Valdivia-Moral, P., María, Y., & Zagalaz, L. (2015). ESTUDIO DESCRIPTIVO DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y AUTOCONCEPTO DESCRIPTIVE STUDY OF EATING DISORDERS AND SELF-CONCEPT IN BODYBUILDING. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 10(2), 251.

- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(2), 288–305. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>
- Cedeño, W., Ibarra, M., Galarza, A., Janett, V., & Gomez, A. (2022). Habilidades socioemocionales y su incidencia en las relaciones interpersonales entre estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad* , 14(2218–3620).
- Consenza, D. (2018). *La comida y el inconsciente* .
- Cortese Isidora, & Meyer Violeta. (2024). “¿Qué entendemos por habilidades socioemocionales y cómo se puede promover su aprendizaje en la escuela”
APORTES PARA LA ENSEÑANZA DE HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES.
- Costarelli, V., & Stamou, D. (2009). Emotional Intelligence, Body Image and Disordered Eating Attitudes in Combat Sport Athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(2), 104–111. [https://doi.org/10.1016/S1728-869X\(09\)60013-7](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(09)60013-7)
- David G. Myers. (2006). *Psicología* . Ed. Médica Panamericana.
- Durand, R., & Untiveros, K. (2023). UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZAN” FACULTAD DE PSICOLOGÍA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Línea de investigación: “DESARROLLO HUMANO Y SALUD PSICOLÓGICA”
"INTELIGENCIA GENERAL, INTELIGENCIA EMOCIONAL DURAND
CASTRO NILTHON RAFFAEL UNTIVEROS AYQUIPA KARINA TESIS PARA
OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN PSICOLOGÍA.
- Extremera, N., & Fernandez, P. (2001). Es la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes.

- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. [Http://Www.Redined.Mec.Es/Oai/Indexg.Php?Registro=008200430075](http://Www.Redined.Mec.Es/Oai/Indexg.Php?Registro=008200430075), 332.
- Fernandez, P., & Ruiz Desiree. (2008). Inteligencia Emocional en la Educacion . Research, Innovaton and Solutions on-Line Educacion y Psicologia .
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4, 16–27.
- Gardner, H. (2004). *Mentes flexibles: el arte y la ciencia de saber cambiar nuestra opinión y la de los demás*. Paidós. Mentes Flexibles .
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871–878. <https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *IBM SPSS Statistics 29 Step by Step*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781032622156>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. . Vergara .
- Guerrero, E., Sánchez, S., Moreno, J., Sosa, D., & Durán, M. (2019). EL AUTOCONCEPTO Y SU RELACIÓN CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA ANSIEDAD. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*.
- Hernández Sampieri, Roberto., & Mendoza Torres, C. Paulina. (2018). *Metodología de la investigación : las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Hidalgo Jurado, S. A., Jenaro, C., & Moro Gutiérrez, L. (2023). Inteligencia emocional como factor protector del burnout y sus consecuencias en personal sanitario

ecuatoriano. *European Journal of Health Research*, 1–24.

<https://doi.org/10.32457/ejhr.v8i1.2050>

Lemay Borja, & Jenny Vanessa. (2024). INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN INTERCULTURAL.

Luis Miguel García López, Irene González Martí, & Cuesta-Zamora, C. (2018). El papel del ejercicio compulsivo y la inteligencia emocional en los síntomas de trastorno de la conducta alimentaria en preadolescentes y adolescentes.

Universidad Complutense de Madrid .

Machado Pérez, Y. (2022). UPEL-Instituto Pedagógico de Caracas, Caracas-Venezuela.

In *Educación e Investigación* (Vol. 4, Issue 6). www.revistaalternancia.org

Medrano, P. Q., & Roig-Vila, R. (2015). Estudio de la inteligencia emocional en alumnos de enseñanza secundaria: influencia del sexo y del nivel educativo de los estudiantes y su relación con el rendimiento académico. In *International Studies on Law and Education* (Vol. 21).

Merino Soto, C., Lunahuana Rosales, M., & Kumar Pradhan, R. (2016). VALIDACIÓN ESTRUCTURAL DEL WONG-LAW EMOTIONAL INTELLIGENCE SCALE (WLEIS): ESTUDIO PRELIMINAR EN ADULTOS VALIDACIÓN ESTRUCTURAL DEL WONG-LAW EMOTIONAL INTELLIGENCE SCALE (WLEIS): ESTUDIO PRELIMINAR EN ADULTOS STRUCTURAL VALIDATION OF THE WONG-LAW EMOTIONAL INTELLIGENCE SCALE (WLEIS): PRELIMINARY STUDY IN ADULTS. 22(1), 103–110.

Montagud, N. (2021). Habilidades socioemocionales: características, funciones y ejemplos. *Psicología y Mente*.

Moreyra-Ruiz, M. G., & Olivás-Ugarte, L. O. (2023). Escala de Inteligencia Emocional de Wong-Law (WLEIS-S): propiedades psicométricas y datos normativos en

- población adulta peruana. *Revista de Investigación En Psicología*, 26(2), 105–128.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i2.24376>
- Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. UNESCO.
- NEYRA, L. C. (2021). RELACIÓN ENTRE LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y COMPORTAMENTALES DE LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, PERÚ. UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA.
- Ortiz Torres, & Nathaly Estefanía. (2023). CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN DEPORTISTAS. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA.
- Ospina, J. F., Tobon, G. del C., Montoya, D. M., & Taborda, J. (2022). Filosofía de la mente y algunos paradigmas del aprendizaje en psicología de la educación. *Sophia*, Colección de Filosofía de La Educación.
- Oyarce Merino, K., Valladares Vega, M., Elizondo-Vega, R., & Obregón, A. M. (2016). Conducta alimentaria en niños. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6).
<https://doi.org/10.20960/nh.810>
- Pérez Rodríguez, A., & García Babiano, M. (2019). Evolution, typology and classification. 23.
- Posso Yepez, M. A. (2013). PROYECTOS, TESIS Y MARCO LÓGICO Planes e informes de investigación.
- Ramón Chacón Cuberos, Rosario Padial Ruz, Félix Zurita Ortega, Manuel Castro Sánchez, Gabriel González Valero, & Irwin Ramírez Granizo. (2009). CLIMA MOTIVACIONAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA PROMOCIÓN DE

HÁBITOS SALUDABLES: UNA REVISIÓN NARRATIVA. Revista Digital de Educación Física .

- Ribes, E., & Lopez, F. (1985). Teoría de La Conducta. Un Análisis de Campo y Paramétrico.
- Romero-Romero, E., Ortega-Gómez, E., Mejía, A., & Salado-Castillo, R. (2023). Relación estrés académico, inteligencia emocional y conducta alimentaria en estudiantes universitarios. *Investigación y Pensamiento Crítico*, 11(2), 28–32. <https://doi.org/10.37387/ipc.v11i2.347>
- Salovey P., & Mayer J. (1990). Inteligencia emocional.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional.
- Santacoloma Suárez, A. M., & Quiroga Baquero, L. A. (2009). PERSPECTIVAS DE ESTUDIO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA PROSPECTS FOR THE STUDY OF FEEDING BEHAVIOR. In *CIENCIA Y TECNOLOGÍA* (Vol. 2, Issue 2).
- Saucedo Molina Teresita de Jesús, & Pérez-Mitré Gilda Gómez. (2004). Modelo predictivo de dieta restringida en púberes mexicanas.
- Tannous, A., & Matar, J. (2010). The Relationship between depression and emotional intelligence among a sample of Jordanian children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1017–1022. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.228>
- Unikel, C., Saucedo-Molina, T., Villatoro, J., & Fleiz, C. (2002). CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO Y DISTRIBUCIÓN DEL INDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE 13 A 18 AÑOS. In *Salud Mental* (Vol. 25, Issue 2).
- Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., Mejías Abad, J. J., Merino Orozco, A., & Jarie, L. (2019). Relaciones de la inteligencia emocional, burnout y compromiso

- académico con el rendimiento escolar de estudiantes adolescentes. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 19(2). <https://doi.org/10.30554/archmed.19.2.3256.2019>
- Vallejos Valdivia, C. D. (2022). LEVELS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PSYCHOLOGY STUDENTS AT A PERUVIAN PUBLIC UNIVERSITY. *Revista de La Facultad de Medicina Humana* , 22(3), 556–563. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v22i3.5015>
- Vera, V., Jesús Amado, H., Cirujano Asesor, M., Pamo, A., & Angel, M. (2018). “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RIESGO DE TRANSTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DEL CENTRO PREUNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA, AREQUIPA. 2018.
- Wong, C.-S., & Law, K. S. (2002). Wong and Law Emotional Intelligence Scale. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t07398-000>
- Zhang, J., Wang, Y., Wu, C., & He, J. (2022). The relationship between emotional intelligence and eating disorders or disordered eating behaviors: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 185, 111239. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111239>

Anexos

Anexo 1



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 11 de diciembre de 2024

Magister
Saul Vásquez Orbe
COORDINADOR DE LA CARRERA DE EDUCACION INICIAL

Presente

En el marco de las acciones investigativas que la carrera de Psicología está desarrollando como Trabajo de Integración Curricular, autorizo al estudiante Ghiralde Leonor Padilla Ibarra, C.C.: 1726835901, del séptimo nivel de la carrera de Psicología, pueda aplicar una encuesta (virtual o presencial), en el link <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=aRS-jZzHIU6dQ8pl2enEdWnQyscuXU1JsAuNTi3TjtUQTYzNDhGS1ZIMkUwWTRFMUc1N1FXVy4u>, a los estudiantes de todos los niveles de la carrera de Educación Inicial, en aproximadamente 15 minutos, para el desarrollo de la investigación **"Inteligencia emocional y conductas alimentarias en estudiantes de la carrera de Educación Inicial 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

08 Enero 2025

Anexo 2

Consentimiento informado

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

glpadillai@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.

Sí, acepto participar en el estudio descrito en este documento. Entiendo que mi participación es completamente voluntaria, y que mis datos serán tratados de manera confidencial.

No, no acepto participar en el estudio descrito en este documento.

2. Seleccione su sexo (al que pertenece biológicamente)

Masculino

Femenino

3. Digite su edad en números

4. Semestre al que pertenece

Primer semestre

Segundo semestre

Tercer semestre

Cuarto semestre
Quinto semestre
Sexto semestre
Séptimo semestre
Octavo semestre

5. Seleccione su autodefinición étnica

Blanco
Mestizo
Afrodescendiente
Indígena
Otro

6. ¿Con quién vive?

Solo
Familia
Pareja
Amigos

7. Seleccione su lugar de residencia

Ibarra
Otra ciudad o cantón

Cuestionario

Inteligencia Emocional

8. La mayoría de las veces sé distinguir porqué tengo ciertos sentimientos

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

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

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

Completamente de acuerdo

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

Completamente en desacuerdo

En desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

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

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

12.Tengo una buena comprensión de mis propias emociones

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

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

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

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

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

15. Controlo bastante bien mis propias emociones

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

16. Realmente comprendo lo que yo siento

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

17. Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

18. Me resulta fácil motivarme a mí mismo/a para hacer las cosas

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

19. Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

20.Siempre sé si estoy o no estoy feliz

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

21.Tengo una buena comprensión de las emociones de las personas que me rodean

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

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

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

23.Tengo un buen control de mis propias emociones

Completamente en desacuerdo

Medianamente en desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

De acuerdo

Completamente de acuerdo

Cuestionario

Conductas Alimentarias

24.Me angustia la idea de estar demasiado gordo/a

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

25.Procuro no comer cuando tengo hambre

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

26.La comida es para mí una preocupación habitual

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

27.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

28.Corto mis alimentos en trozos pequeños

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

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

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

30. Procuro no comer alimentos que contengan muchos carbohidratos

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

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

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

32. Vomito después de comer

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

33. Me siento muy culpable después de comer

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

34. Me obsesiona el deseo de estar más delgada/o

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

35. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

36.Los demás piensan que estoy demasiado delgada/o

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

37.Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de celulitis

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

38.Tardo más tiempo que los demás en comer

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

39.Procuro no comer alimentos que tengan azúcar

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

40.Como alimentos dietéticos

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

41.Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

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

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

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

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

44.Paso demasiado tiempo pensando en comida

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

45.No me siento bien después de haber comido dulces

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

46.Estoy haciendo dieta

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

47.Me gusta tener el estómago vacío

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

48.Me gusta probar platos nuevos, platos sabrosos y ricos en calorías

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre

49.Después de las comidas tengo el impulso de vomitar

Nunca

Casi nunca

A menudo

Muy a menudo

Siempre