



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
(UTN)**

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

**CARRERA: PSICOLOGÍA (REDISEÑO)**

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

**TEMA:**

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS  
EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PUBLICIDAD 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

**Autor:** Alejandra Lizbeth Pujota Revelo

**Director:** Anabela Salomé Galárraga Andrade

**Ibarra -Ecuador – 2026**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

**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:

<b>DATOS DEL CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	<b>DE</b>	1727468876	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	<b>Y</b>	Pujota Revelo Alejandra Lizbeth	
<b>DIRECCIÓN:</b>		Cayambe, parroquia Juan Montalvo	
<b>EMAIL:</b>		<a href="mailto:Alejandrali0056@gmail.com">Alejandrali0056@gmail.com</a> / <a href="mailto:Alpujotar@utn.edu.ec">Alpujotar@utn.edu.ec</a>	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	022127369	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0967270643

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PUBLICIDAD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>
<b>AUTOR (ES):</b>	Alejandra Lizbeth Pujota Revelo
<b>FECHA: DD/MM/AAAA</b>	26/01/2026
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciatura en Psicología
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Mgs. Yarad Salguero William Saud / Mgs. Galárraga Andrade Anabela Salomé

## **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 enero de 2026

### **EL AUTOR:**

Firma.....

*Alejandra Lizbeth Pujota Revelo*

*C.C. :1727468876*

## **CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR**

Ibarra, 26 de enero de 2026

Mgs. Anabela Galárraga

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

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

(f) .....  
*Mgs. Anabela Galárraga A.*  
*C.C.:1002718755*

## DEDICATORIA

*Dedico este logro a Dios,  
por guiar cada paso en mi vida,  
brindarme fuerza sabiduría, paciencia,  
protegerme, iluminar mis días  
y, sobre todo, permitirme culminar  
esta etapa tan valiosa en mi vida.*

*A mi madre, Magola Revelo,  
por ser mi fuerza, mi guía y mi raíz,  
por enseñarme a soñar,  
por abrazarme incluso en la oscuridad,  
y por sostenerme cuando sentí que caía.*

*A mi padre, Jorge Pujota, por sus  
palabras que fueron empuje y esperanza,  
y por enseñarme que incluso en los días difíciles  
se puede avanzar.*

*A mis hermanas, Camila y Sarahí,  
por ser luz en mis días grises,  
por su risa y su compañía incondicional.*

*A mi Tía Laura,  
por ser mi fuente de inspiración  
y por creer en mí,  
incluso cuando yo misma dudaba.*

*A mis abuelitos, Marlene y Santiago,  
que fueron mucho más que abuelos:  
fueron padres, guías y abrigo  
en cada etapa de mi vida.  
Su amor incondicional y  
su ejemplo vive en mí  
y me acompañan en cada paso que doy.*

## AGRADECIMIENTO

*Agradezco profundamente a la Msg. Anabelita, Mgs. Saud por ser mi guía en este proyecto y, al Mgs. Miguelito Posso por ser un excelente tutor de la materia de titulación.*

*A todos los docentes que me acompañaron a lo largo de este camino académico. Gracias por su dedicación, su guía y por sembrar en mí el conocimiento, la disciplina y el amor por aprender. Cada palabra, cada clase y enseñanza dejó una huella valiosa en mi formación.*

*A mi familia, por ser el pilar que me sostuvo en los momentos más difíciles, por su amor incondicional, su paciencia y su fe en mí. Gracias por impulsarme a seguir incluso cuando el cansancio era más fuerte que la motivación.*

*A mis fieles compañeros de cuatro patas, mis mascotas, por acompañarme silenciosamente en cada madrugada de estudio y brindarme amor sin palabras, pero con el corazón.*

*A mi amiga Arly, por ser una compañera incondicional, por su apoyo sincero y por demostrarme que una verdadera amistad es un pilar fundamental en este proceso, por enseñarme el amor a través de la paciencia y por ayudarme siempre que lo necesité, gracias por estar ahí en cada paso, en cada desvelo y en cada logro.*

*A mi mejor amigo Dennis, por ser parte de mi vida y por caminar conmigo en esta etapa tan significativa, gracias por tu compañía, tu paciencia, por creer en mí y por ser mi refugio cuando todo parecía desbordarse, tu presencia hizo que este recorrido fuera más llevadero, más humano y mucho más valioso.*

*A todas las personas que, de una u otra forma, formaron parte de esta etapa universitaria: gracias por su apoyo, por compartir conmigo sus experiencias, por los momentos de esfuerzo y por las sonrisas que surgieron en el camino.*

## RESUMEN EJECUTIVO

Actualmente, las conductas alimentarias alteradas se han vuelto una preocupación entre los estudiantes universitarios, ya que impactan tanto su salud física como emocional. Estas conductas podrían estar estrechamente relacionadas con la inteligencia emocional y la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones en la vida cotidiana. El objetivo de la investigación es explicar las relaciones entre la inteligencia emocional, las conductas alimentarias y los factores socio gráficos de los estudiantes de la carrera de Publicidad de la Universidad Técnica del Norte. La presente investigación es cuantitativa, de diseño no experimental, transversal, con alcance descriptivo y correlacional; el universo de estudio está comprendido por 203 estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte matriculados en el periodo académico octubre 2024 – febrero 2025. Se encontró que no existe relación significativa entre la inteligencia emocional con: la étnia, ( $p > .05$ ); mientras que, con; el sexo y la edad de los estudiantes si existe relación ( $p < .05$ ), por otro lado, con la variable de conductas alimentarias se encontró que no existe relación con; el sexo, la edad y la etnia de los participantes ( $p > .05$ ). Se concluye que no existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes analizados, lo que sugiere que cada variable actúa de manera independiente.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, conductas alimentarias, estudiantes universitarios, hábitos alimentarios

## ABSTRACT

Currently, disordered eating behaviors have become a concern among university students, as they affect both their physical and emotional health. These behaviors may be closely related to emotional intelligence and the ability to adequately manage emotions in everyday life. The objective of this research is to explain the relationships between emotional intelligence, eating behaviors, and the sociodemographic factors of students in the Advertising program at the Universidad Técnica del Norte. This study follows a quantitative, non-experimental, cross-sectional design with a descriptive and correlational scope. The study population consists of 203 students enrolled in the Advertising program at Universidad Técnica del Norte during the academic period from October 2024 to February 2025. The findings indicate that there is no relationship between emotional intelligence and ethnicity ( $p > .05$ ); however, there is a relationship between emotional intelligence and both sex and age ( $p < .05$ ). On the other hand, regarding the variable of eating behaviors, no relationship was found with sex, age, or ethnicity ( $p > .05$ ). It is concluded that there is no significant relationship between emotional intelligence and eating behaviors in the analyzed students, suggesting that each variable operates independently.

**Keywords:** Emotional intelligence, eating behaviors, university students, eating habits

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA .....	ii
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
RESUMEN EJECUTIVO .....	vii
ABSTRACT .....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	x
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xi
<b>Introducción</b> .....	1
<b>Problema de investigación</b> .....	1
<b>Justificación</b> .....	2
<b>Objetivos</b> .....	2
<b>Objetivo general</b> .....	2
<b>Objetivos específicos</b> .....	3
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO</b> .....	3
<b>1.1. Psicología</b> .....	3
<i>1.1.1. Concepto e importancia</i> .....	3
<i>1.1.2. Psicología clínica</i> .....	4
<b>1.2. Habilidades socioemocionales</b> .....	5
<i>1.2.1. Definición e importancia</i> .....	5
<i>1.2.2. Relación entre las habilidades socioemocionales y el bienestar personal</i> .....	6
<b>1.3. Inteligencia emocional</b> .....	7
<i>1.3.1. Definición e importancia</i> .....	7
<i>1.3.2. Teoría base</i> .....	8
<i>1.3.3. Dimensiones o factores</i> .....	8

1.3.4. <i>La inteligencia emocional y el rendimiento académico</i> .....	9
1.4. <b>Conductas alimentarias</b> .....	10
1.4.1. <i>Definición e importancia</i> .....	10
1.4.2. <i>Teoría base</i> .....	11
1.4.3. <i>Dimensiones o factores</i> .....	11
1.4.4. <i>Las conductas alimentarias y el desarrollo físico y emocional</i> .....	12
1.5. <b>Inteligencia emocional y conductas alimentarias</b> .....	13
1.5.1. <i>Relaciones</i> .....	13
1.5.2. <i>Influencia de la inteligencia emocional en las elecciones alimentarias</i> .....	13
1.5.3. <i>Resultados de estudios</i> .....	14
<b>CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS</b> .....	16
2.1. <i>Tipo de investigación</i> .....	16
2.2. <i>Instrumentos</i> .....	16
2.3. <i>Preguntas e hipótesis de investigación</i> .....	22
2.4. <i>Participantes</i> .....	24
2.5. <i>Procedimiento</i> .....	25
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	26
3.1. <i>Estadísticos descriptivos</i> .....	26
3.2 <i>Niveles de conductas alimentarias</i> .....	27
3.3 <i>Niveles de Inteligencia emocional</i> .....	28
3.4. <i>Diferencias entre la Inteligencia Emocional con variables sociodemográficas</i> .....	29
3.5. <i>Diferencias entre las conductas alimentarias con variables sociodemográficas</i> .....	34
3.6. <i>Correlación entre variables de estudio</i> .....	38
<b>Conclusiones</b> .....	39
<b>Recomendaciones</b> .....	40
<b>Anexos</b> .....	49

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Test adaptado de Inteligencia Emocional .....	17
<b>Tabla 2</b> Test adaptado de Conductas Alimentarias.....	20
<b>Tabla 3</b> Población de Estudio .....	24
<b>Tabla 4</b> Muestra investigada.....	24
<b>Tabla 5</b> Estadístico descriptivo .....	26
<b>Tabla 6</b> Prueba de normalidad .....	26
<b>Tabla 7</b> Niveles de conducta alimentaria .....	27
<b>Tabla 8</b> U de Mann-Whitney Inteligencia Emocional y Sexo .....	29
<b>Tabla 9</b> Rangos y medias de la inteligencia emocional y el sexo .....	29
<b>Tabla 10</b> Estadístico de prueba Kruskal-Wallis: Inteligencia Emocional-Grupos de edad ....	30
<b>Tabla 11</b> Rangos promedio y medias según grupos de edad de inteligencia emocional.....	30
<b>Tabla 12</b> Estadístico de prueba de H de Kruskal-Wallis: Inteligencia emocional y etnia.....	33
<b>Tabla 13</b> Rangos promedio y medias según grupos la etnia y la inteligencia emocional .....	33
<b>Tabla 14</b> Estadísticos de prueba de U de Mann-Whitney: Conductas alimentarias y sexo....	34
<b>Tabla 15</b> Rangos y medias conductas alimentarias y sexo .....	34
<b>Tabla 16</b> Estadísticos de prueba H de Kruskal-Wallis: Conductas alimentarias y edad .....	35
<b>Tabla 17</b> Rangos, promedio y medias: Conductas alimentarias y edad .....	36
<b>Tabla 18</b> Estadísticos de prueba de H de Kruskal-Wallis: conductas alimentarias y etnia ....	37
<b>Tabla 19</b> Rangos, promedio y medias: Conductas alimentarias y etnia .....	37
<b>Tabla 20</b> Correlación entre las variables Inteligencia Emocional y Conductas alimentarias .	38

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Niveles de inteligencia emocional.....	28
<b>Figura 2</b> Prueba post-hoc de pares .....	31

## **Introducción**

En la actualidad La salud mental ha tomado un rol más visible en la vida universitaria, debido a que influye directamente en el bienestar y funcionamiento de los estudiantes. Dentro de este contexto, la Inteligencia Emocional se considera un aspecto importante para comprender cómo las personas gestionan sus emociones, se relacionan con los demás y enfrentan situaciones cotidianas. Por esta razón, es útil conocer cómo se presenta en distintos entornos académicos.

Por otro lado, las conductas alimentarias representan un componente que también puede verse afectado durante la etapa universitaria, especialmente frente a cambios emocionales, estrés, horarios y responsabilidades. En este sentido, el presente trabajo busca analizar la relación entre inteligencia emocional y conductas alimentarias en estudiantes de la carrera de Publicidad de la Universidad Técnica del Norte, con el propósito de obtener un panorama más claro sólo sobre la vinculación entre ambas variables y las posibles implicaciones para el bienestar de dicha población.

## **Problema de investigación**

En la actualidad una de las problemáticas que afecta la salud física y mental de los estudiantes universitarios es la prevalencia de las conductas alimentarias las que se definen como “Comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos” (Osorio et al., 2002). Por lo tanto, se considera que estas alteraciones podrían estar vinculadas con la inteligencia emocional, entendida como “La participación de las emociones en la solución inteligente de las tareas que impone la vida, su visión se dirige a características emocionales más que académicas y propone considerar dominio de las emociones propias” (Bello et al., 2010, p. 36).

Las principales causas del problema antes mencionado son:

- En redes sociales como Instagram o tik tok, muchas personas buscan modelos de vida, tendencias o figuras que les inspiran, los algoritmos refuerzan esta búsqueda al mostrar contenido y publicidad acorde a sus intereses. Esto puede terminar influyendo en sus decisiones y hábitos alimentarios (Sábada, 2024).
- La insatisfacción corporal suele relacionarse con la forma en que una persona se alimenta. En la adolescencia es frecuente que intenten modificar sus hábitos para parecerse a ideal de belleza que consideran aceptable. Esta presión suele generar malestar emocional y llevar a tomar decisiones que afecten su alimentación (Díaz, 2018).

- La falta de confianza en uno mismo también influye en la manera de alimentarse, lo que quiere decir que una persona con baja confianza en si mismo es más probable que adopte dietas restrictivas o que evite alimentos con altos contenido calórico por miedo a subir de peso, lo que puede generar preocupación excesiva por la delgadez y aumentar riesgos de conducta relacionadas con la bulimia (Escobar et al., 2024).
- Factores internos como la personalidad, el nivel de autoestima, la capacidad de inteligencia emocionales, y las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en la forma en que perciben su imagen corporal. Estos elementos internos están estrechamente relacionados con la aparición y desarrollo de trastornos en la conducta alimentaria.

### **Justificación**

La inteligencia emocional se ha convertido en un tema de gran relevancia a nivel local, nacional e internacional, debido a su influencia en el desarrollo personal, lo que implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar tanto las propias emociones como de los demás (Sánchez et al., 2021). En el campo educativo la inteligencia emocional se ha convertido en un factor para mejorar el rendimiento académico. La falta de desarrollo en este aspecto puede afectar negativamente no solo en su desempeño escolar sino también en su bienestar personal, su salud y sus habilidades de interacción social (Padilla y Sandoval, 2022).

En la actualidad, los hábitos alimentarios han cobrado gran importancia debido al impacto significativo que tiene en la salud física y mental, así como el bienestar general. Existe una creciente conciencia sobre cómo las dietas alimenticias impactan no solo el cuerpo, sino también el estado de ánimo, el rendimiento cognitivo y la conducta (Quisilema, 2021).

La relación entre inteligencia emocional y los hábitos alimentarios adquieren gran relevancia en el ámbito universitario, ya que ambas influyen significativamente en el bienestar y rendimiento de los estudiantes, ayudándoles a gestionar el estrés, tomar decisiones alimentarias más saludables y mantener un equilibrio emocional que favorece su desempeño académico y calidad de vida (Romero, 2022).

### **Objetivos**

#### **Objetivo general**

Explicar la relación entre la inteligencia emocional, las conductas alimentarias y los factores sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Publicidad de la Universidad Técnica del Norte

## **Objetivos específicos**

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

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1.1. Psicología**

#### ***1.1.1. Concepto e importancia***

La psicología se encuentra en constante evolución, manteniéndose en el centro de muchos aspectos de la vida diaria de cada individuo. Según Ramírez et al. (2023), “La psicología es una ciencia que estudia y analiza la actividad mental de los seres humanos, tomando en cuenta su manera de procesar la información y que abarca diferentes métodos de soluciones adecuadas relacionadas a la conducta humana” (p.6). Por lo tanto, es capaz de comprender perfectamente y apoyar a la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es un elemento fundamental que influye oportunamente en una buena calidad de vida. Es un componente clave para el bienestar general que permite a las personas gestionar adecuadamente las emociones, establecer relaciones saludables y tomar decisiones equilibradas (García, 2020). En este sentido, hace referencia a la capacidad de aprender y razonar involucrando diferentes habilidades emocionales para una vida más satisfactoria.

Se puede mencionar que la psicología estudia todo lo que sucede dentro de la mente humana porque involucra diferentes campos de estudio, por lo tanto, tiene la capacidad de entender y fortalecer la inteligencia emocional relacionada a los diferentes trastornos mentales. Es decir, comprende cómo las emociones, pensamientos, comportamientos y funciones cognitivas son procesados y regulados en el cerebro.

La psicología juega un papel crucial en el desarrollo y comprensión de la inteligencia emocional porque proporciona el estudio y todas las herramientas prácticas necesarias para identificar, entender y manejar las emociones de manera adecuada. Según Tintaya (2019) plantea que la importancia radica en la comprensión de los procesos mentales y comportamientos humanos, los cuales, tienen un impacto profundo en diversas áreas de la vida cotidiana como: la mejora del bienestar mental y emocional, fortalecimiento de relaciones, prevención y tratamiento de enfermedades mentales y conductas alimentarias. Así, se puede destacar el rol esencial de esta ciencia en todas las facetas.

En este caso la relación entre las conductas alimentarias y la psicología se puede interpretar mediante los estudios que brinda esta ciencia. Urzúa et al. (2019) menciona que la psicología es importante porque ayuda a entender cómo los factores emocionales, cognitivos y sociales influyen en el comportamiento de un individuo frente a la comida. Por lo cual, aporta con conocimiento y técnicas de mejora.

Al abordar el tema de conductas alimentarias frente a la inteligencia emocional visto desde un punto claro de la psicología, se puede plantear el rol fundamental de esta ciencia, debido a todos los avances que han permitido el desarrollo de técnicas y varios enfoques que brinden una calidad de vida frente a diferentes situaciones.

### ***1.1.2. Psicología clínica***

La psicología clínica es una rama principal para tratar una amplia variedad de problemas emocionales y mentales. Siendo una rama de la psicología que se encarga de la investigación de todos los factores, evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención de trastornos mentales, emocionales y conductuales (Psicología clínica y Psiquiatría, 2003). Por lo tanto, permite ayudar a superar las dificultades psicológicas y mejorar el bienestar emocional.

Por otro lado, la psicología clínica y la inteligencia emocional se relacionan porque ambas permiten comprender cómo las personas manejan sus emociones frente a distintas situaciones. Desde la psicología clínica, esta comprensión ayuda a evaluar los factores emocionales que influyen en la conducta, mientras que la inteligencia emocional facilita el reconocimiento y la regulación emocional. En el caso de las conductas alimentarias, se ha observado que las dificultades para manejar las emociones influyen en la forma en que las personas se relacionan con la alimentación, lo que hace relevante considerar la inteligencia emocional dentro de la evaluación clínica (Romero-Mesa et al., 2021).

El papel clave son las técnicas y tratamientos que aporta la psicología clínica a través de un diagnóstico específico para el fortalecimiento oportuno de la inteligencia emocional que pueda prevenir o mejorar las conductas alimentarias. Morales (2022) plantea que esta rama de la psicología desempeña un factor relevante en el desarrollo y la mejora de la inteligencia emocional, porque permite mejorar las habilidades para el manejo de todas las emociones a través de diferentes herramientas que aporta este campo. Por lo cual, no sólo mejora la salud mental, sino que contribuye de manera profunda al desarrollo de una inteligencia emocional fuerte.

## **1.2. Habilidades socioemocionales**

### ***1.2.1. Definición e importancia***

Las habilidades socioemocionales son esenciales para el desarrollo personal y social, ya que permiten a las personas gestionar sus emociones, mejorar sus interacciones con los demás y tomar decisiones responsables. Estas habilidades incluyen la capacidad de reconocer y regular las propias emociones, establecer relaciones positivas y alcanzar metas personales. Luna (2018) menciona que “hacen referencia al conjunto de herramientas que permiten a las personas entender y regular sus propias emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones asertivas y responsables”

La importancia de estas habilidades radica en su capacidad para influir en el bienestar emocional y social de los individuos. Lo que permite establecer relaciones interpersonales saludables, manejar emociones de manera efectiva y adaptarse a diversos contextos sociales. Estas competencias, que incluyen la empatía la autorregulación, y la comunicación asertiva, no sólo favorece un ambiente escolar armónico, sino que también preparan a las personas para afrontar desafíos emocionales y sociales a lo largo de su vida. Su enseñanza es crucial, especialmente en la infancia para su convivencia basada en el respeto, la tolerancia y la colaboración promoviendo el bienestar colectivo y la transformación social (Cedeño et al., 2022). De esta forma, se establece una base sólida para el desarrollo integral, contribuyendo a la formación de individuos más resilientes y socialmente responsables.

Las habilidades socioemocionales son fundamentales para el bienestar personal y social, ya que permiten gestionar emociones, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables. Estas competencias favorecen un ambiente saludable y preparan a las personas para enfrentar desafíos emocionales y sociales a lo largo de su vida. Su

enseñanza, especialmente en la infancia, es clave para formar individuos resilientes y responsables, contribuyendo a una sociedad más armónica y colaborativa.

- Empatía

La empatía es una de las habilidades clave dentro del desarrollo socioemocional, ya que permite a los individuos comprender y compartir los sentimientos de los demás. Según Carpena (2016), la empatía implica la capacidad de comprender lo que el otro piensa y necesita, así como conectar de manera sincera con sus emociones, incluso cuando no coinciden con las propias. Esta habilidad va más allá del enfoque egocéntrico, ya que permite abrirse a los demás y compartir tanto sus momentos de sufrimiento como de alegría. Además, la empatía el deseo de consolar y ayudar a quienes nos rodean.

- Autorregulación

Es una habilidad fundamental dentro del desarrollo de las habilidades socioemocionales, ya que permite a los individuos gestionar y regular sus emociones en diversas situaciones. Esta capacidad no sólo involucra el control de las emociones negativas, como la irritabilidad o la ansiedad, sino también la gestión de emociones positivas, lo que contribuye a un equilibrio emocional general. Según Serrano y García (2010),” el autocontrol entendida como la competencia que consiste en manejar los sentimientos adecuadamente es decir una capacidad que se basa en la conciencia sobre sí mismo el control de los sentimientos de irritabilidad ansiedad melancolía y también de las emociones positivas”

- Comunicación asertiva

Una habilidad clave que permite expresar pensamientos y emociones de manera respetuosa y efectiva, manteniendo un equilibrio entre la defensa de los propios derechos y el respeto por los de los demás. Esto contribuye a generar un ambiente propicio para el aprendizaje, la reflexión crítica y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables (Bernal et al., 2022). No solo favorece la interacción respetuosa sino que también crea un entorno que promueve el aprendizaje y el bienestar social.

Este concepto resulta especialmente relevante en el marco de la inteligencia emocional, ya que una comunicación adecuada potencia la empatía y la y facilita el manejo de conflictos, aspectos cruciales en el entorno académico.

### ***1.2.2. Relación entre las habilidades socioemocionales y el bienestar personal***

Los estudiantes que presentan habilidades socioemocionales limitadas suelen tener dificultades para desarrollar estrategias de afrontamiento afectivas y, además, tardan más en

recuperarse emocionalmente cuando enfrentan situaciones de estrés. En cambio, quienes poseen niveles más altos de inteligencia emocional se destacan por establecer relaciones interpersonales saludables, regular sus emociones de manera adecuada y reconocer con claridad lo que sienten (Cardenas Chávez, 2017). Esto evidencia que las habilidades socioemocionales son fundamentales para manejar el estrés y mantener vínculos saludables.

Además, las dificultades para manejar las emociones afectan de manera negativa el bienestar personal, ya que aumentan la vulnerabilidad a la ansiedad y la depresión. Esto ocurre cuando la persona no logra identificar ni regular adecuadamente lo que siente. Dentro de la inteligencia emocional, la capacidad de gestionar las emociones es esencial, pues se relaciona directamente con el estrés percibido y cumple un papel importante en el bienestar general (Hodzic et al., 2016). Por ello, desarrollar habilidades emocionales resulta clave para prevenir problemas emocionales y mantener un estado de bienestar saludable.

El desarrollo de habilidades socioemocionales es fundamental para que los estudiantes puedan manejar el estrés de manera adecuada y mantener relaciones interpersonales sanas. Cuando una persona logra regular sus emociones, no solo reduce el riesgo de presentar problemas emocionales, sino que también fortalece su bienestar general. Esto evidencia que las habilidades emocionales son esenciales para la adaptación y el equilibrio personal.

### **1.3. Inteligencia emocional**

#### ***1.3.1. Definición e importancia***

El concepto de Inteligencia Emocional (IE) fue originalmente propuesto por Peter Salovey y John D. Mayer (1990), mencionan que es “la habilidad de acceder y generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”. Este enfoque resalta el papel fundamental de la inteligencia emocional en el manejo efectivo de las emociones y su impacto en los procesos cognitivos y sociales.

La importancia de la inteligencia emocional radica en su influencia en el desarrollo personal y social, lo que abarca la capacidad de identificar, comprender y regular tanto las emociones propias como las de los demás. Este constructo ha adquirido una relevancia significativa en diversos contextos, desde el ámbito educativo hasta el profesional, debido a su estrecha relación con el bienestar emocional, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones interpersonales saludables (Sánchez et al., 2021). De esta manera, el

fortalecimiento de la inteligencia emocional no sólo promueve el bienestar individual, sino que también contribuye a la creación de ambientes más positivos y cooperativos. La capacidad de gestionar las emociones adecuadamente permite una mejor interacción social, reduciendo conflictos y mejorando la colaboración en diferentes entornos, lo que repercute directamente en el rendimiento académico y profesional.

### **1.3.2. Teoría base**

Si bien el concepto de Inteligencia Emocional fue introducido inicialmente por Salovey y Mayer, fue Daniel Goleman quien popularizó el concepto a nivel mundial a través de su libro *Emotional Intelligence* en 1995, en el que se define la inteligencia emocional como la “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismo” (Goleman, 1995, p.350). Esta definición resalta no sólo la importancia de ser conscientes de nuestras propias emociones, sino también de comprender y manejar las emociones de los demás, lo que facilita una interacción social efectiva y el desarrollo de habilidades para mantener relaciones saludables.

### **1.3.3. Dimensiones o factores**

La escala adaptada al español por Extremera y Sánchez (2019) presenta un test de 16 ítems para medir las habilidades básicas, distribuidos en las siguientes dimensiones:

- Evaluación de las propias emociones

La evaluación de las propias emociones es un elemento fundamental para la inteligencia emocional. Según Ugarriza (2016), plantea que es la “Capacidad de identificar y comprender las emociones propias, es decir, el individuo conoce tanto su estado de ánimo como sus pensamientos, generando un mayor control sobre su vida. Por lo tanto, se resume en el reconocimiento de las propias emociones”.

- Evaluación de las emociones de los demás

La evaluación de las emociones de los demás es un proceso complejo que compromete varios aspectos para los seres humanos. Según Velásquez et al. (2023), “Involucra la interpretación, reconocimiento y comprensión de los estados emocionales a través de varios factores como expresiones faciales, lenguaje corporal y gestos”. Por lo cual, es un factor importante para desarrollar un nivel adecuado de inteligencia emocional que permita actuar de manera adecuada frente a diferentes situaciones.

- Uso de la emoción

El uso de la emoción es una habilidad básica que influye en la toma de decisiones. Según Fernández y Jiménez (2010), “Esta habilidad se refiere a la capacidad de emplear las emociones, tanto propias como las de los demás para facilitar el pensamiento, toma de decisiones y el desempeño en varios aspectos”. De esta manera se refleja en la solución de conflictos o problemas.

- Regulación emocional

La regulación emocional contiene la destreza para aceptar sentimientos tanto negativos como positivos. Siendo la capacidad como punto clave de poder controlar y manejar todas las emociones propias, mediante dos aspectos como la tranquilidad y claridad en situaciones complicadas (Fernández y Extremera, 2005). Así, como es importante la expresión de dichas emociones sin necesidad de reprimirlas, esta expresión permite no solo aliviar tensiones internas, sino también construir interacciones más saludables, ya que el manejo adecuado de las emociones evita malos entendidos, fortalece vínculos y facilita la resolución efectiva de conflictos.

#### ***1.3.4. La inteligencia emocional y el rendimiento académico***

En el campo educativo la inteligencia emocional se ha convertido en un factor para mejorar el rendimiento académico. La falta de desarrollo en este aspecto puede afectar negativamente no solo en su desempeño escolar sino también en su bienestar personal, su salud y sus habilidades de interacción social (Padilla y Sandoval, 2022). Lo que evidencia que el fortalecimiento de la inteligencia emocional resulta clave para el bienestar integral de los estudiantes, puesto que el desarrollo de estas habilidades no sólo contribuye a un mejor desempeño académico y a una mayor capacidad para afrontar los desafíos escolares, sino también a una mejor comprensión y regulación de sus emociones, favoreciendo así relaciones interpersonales más saludables y un entorno educativo más adecuado para el aprendizaje.

La inteligencia emocional desempeña un papel fundamental en el éxito académico de los estudiantes. El desarrollo de habilidades como el autoconocimiento, la autorregulación y la empatía no solo facilita una mejor gestión de las emociones, sino que también impacta directamente en la capacidad de los estudiantes para afrontar el estrés y las dificultades que puedan surgir en el entorno escolar (Sanmartín y Tapia, 2023). Este dominio de las emociones les permite mejorar su rendimiento académico ya que se sienten más motivados, tienen mayor capacidad de concentración y muestran una mayor resiliencia frente a los desafíos, por ende, integrar la educación emocional en el currículo académico contribuye tanto al bienestar

personal como al desarrollo de habilidades que favorecen al aprendizaje y el rendimiento académico.

La inteligencia emocional es clave para el éxito académico, ya que influye tanto en el rendimiento escolar como en el bienestar general de los estudiantes. Desarrollar habilidades emocionales, como el autoconocimiento y la empatía, les permite manejar mejor el estrés y enfrentar desafíos, lo que a su vez mejora su motivación y concentración.

## **1.4. Conductas alimentarias**

### ***1.4.1. Definición e importancia***

Las conductas alimentarias son un conjunto de comportamientos y hábitos que influyen en la forma en que las personas eligen, preparan y consumen alimentos. Estas conductas no sólo comprenden los alimentos que se ingieren, sino también las decisiones relacionadas con las cantidades y los métodos de preparación. Según Osorio et al. (2002), las conductas alimentarias se definen como el “Comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos”. Este es clave para entender cómo las elecciones alimenticias impactan la salud física y emocional, especialmente en contextos como el universitario, donde los hábitos pueden estar influenciados por factores emocionales, sociales y académicos.

Los hábitos alimentarios han cobrado gran importancia debido al impacto significativo que tiene en la salud física y mental, así como el bienestar general. Existe una creciente conciencia sobre las dietas alimenticias impactan no solo el cuerpo, sino también el estado de ánimo, el rendimiento cognitivo y la conducta (Quisilema, 2021). En consecuencia, adoptar hábitos alimentarios saludables no solo mejoran la salud física, sino que también tiene un efecto positivo en el bienestar emocional y mental. Una nutrición adecuada puede incrementar la concentración, reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico, lo que se resulta en una mejor calidad de vida.

Además, estudios recientes indican que es fundamental considerar los diversos factores que pueden influir en los hábitos alimenticios de los individuos. Entre los elementos que modifican o dificultan la adopción de hábitos alimentarios saludables, se destacan tanto las condiciones externas como las internas. Factores como el tiempo disponible para la preparación de alimentos, las presiones académicas y la falta de acceso a alimentos adecuados son clave para entender por qué muchos estudiantes y jóvenes no logran seguir

una dieta balanceada, Según pucha Alcívar et al. (2020), “Los atenuantes que influyen en la conducta alimentarias son; horario no establecido de comidas, alimentos que no con los requerimientos nutricionales” (p. 116)

#### **1.4.2. Teoría base**

Las conductas alimentarias abarcan los patrones y hábitos que las personas eligen e influyen en la salud física y mental. De acuerdo con Garner y Garfinkel (1979) establecen un cuestionario de evaluación mediante el Eating Attitudes Test (EAT) que fue desarrollado como una propuesta para la detección de trastornos alimenticios. Por lo tanto, representan una herramienta significativa mediante la consideración de elementos importantes que son objeto de análisis para un estudio.

A través del test se evalúan tres factores esenciales: Hacer dieta, Bulimia que engloba la preocupación por la alimentación y el control oral.

#### **1.4.3. Dimensiones o factores**

De acuerdo con Garner y Garfinkel (1979) y adaptado al español por Garandillas et al. (2003), contiene tres dimensiones relacionadas a hacer dieta (tiene 13 ítems) bulimia y preocupación por la comida (contiene 6 ítems) y control oral (presenta 7 ítems), presenta en una escala de Likert con seis categorías de frecuencia: siempre, casi siempre, frecuentemente, a veces, rara vez y nunca.

Los autores mencionan tres dimensiones importantes de evaluación:

- Dieta

La dieta es un factor que se encuentra sugerido dentro del test para la evaluación. Según Camelo y Piñeros (2020), “Es el conjunto y cantidades de los alimentos y mezclas que se consumen habitualmente o hace referencia a la privación parcial o casi total de comer según sea el caso del individuo” (p.16). En este sentido, este aspecto puede ser un factor favorable si es adecuado, pero también comprende de manera negativa si el individuo tiene una conducta alimentaria inadecuada.

- Bulimia

La bulimia es un trastorno de la conducta alimentaria que afecta la calidad de vida de un individuo. Según Ayuzo (2019), Este trastorno está vinculado a una preocupación excesiva por engordar, lo que lleva a la persona a realizar estos ciclos de comportamiento. Está condición afecta tanto a la salud física como mental, y puede consecuencias graves, como desequilibrios electrolíticos y trastornos emocionales.

- Control Oral

El control oral en términos de alimentación estable es una clave fundamental dentro de una de las habilidades básicas del ser humano. Según Garner (1979), establece al control oral desde un punto de vista del autocontrol impuesto en la conducta de comer y a la percepción que otros ejercen en una persona. Por lo tanto, es un aspecto que se puede analizar bajo varios parámetros.

#### ***1.4.4. Las conductas alimentarias y el desarrollo físico y emocional***

Las emociones juegan un papel importante en las decisiones alimentarias y en la cantidad de alimentos consumidos. Según Palomino-Pérez (2020), “Las emociones influyen directamente en la elección, calidad y cantidad de alimentos ingeridos, lo que puede llevar al aumento o disminución del peso corporal. La relación entre las emociones y la conducta alimentaria es bidireccional” Esta interrelación entre emociones y conducta alimentarias resalta la importancia de considerar el estado emocional de una persona al evaluar sus hábitos alimenticios. En momentos de estrés o ansiedad, por ejemplo, las personas tienden a elegir alimentos más calóricos y menos nutritivos, lo que podría contribuir al aumento de peso. Por el contrario, en situaciones de tristeza o depresión, algunos individuos pueden experimentar una pérdida de apetito.

Las conductas alimentarias tienen un impacto significativo en el desarrollo físico de los adolescentes, afectando tanto a aquellos con sobre peso u obesidad, sino también a los que tienen un peso normal, Aunque comúnmente se cree que los adolescentes con sobrepeso son los más propensos a adoptar hábitos alimentarios perjudiciales, en realidad, son los adolescentes con peso normal los que con mayor frecuencia adoptan estos comportamientos (Alvarado et al., 2024). Esto sugiere que los adolescentes, independientemente de su peso, pueden verse influenciados por factores como la presión social y la percepción de su imagen corporal, lo que puede afectar su salud física a largo plazo.

Las emociones y las conductas alimentarias están estrechamente relacionadas, ya que los adolescentes, al enfrentar estrés o ansiedad, a menudo recurren a alimentos poco saludables, lo que impacta su desarrollo físico. Este comportamiento no solo afecta a quienes tienen sobrepeso, sino también a aquellos con peso normal, influenciados por la presión social y la imagen corporal. Esto demuestra la importancia de considerar tanto el bienestar emocional como físico al promover hábitos alimentarios saludables en los jóvenes.

## **1.5. Inteligencia emocional y conductas alimentarias**

### ***1.5.1. Relaciones***

La relación entre inteligencia emocional y los hábitos alimentarios adquieren gran relevancia en el ámbito universitario, ya que ambas influyen significativamente en el bienestar y rendimiento de los estudiantes, ayudándoles a gestionar el estrés, tomar decisiones alimentarias más saludables y mantener un equilibrio emocional que favorece su desempeño académico y calidad de vida (Romero, 2022). En este sentido, el desarrollo de la inteligencia emocional permite a los estudiantes no sólo identificar y regular sus emociones, si no también reconocer cómo estas pueden influir en sus elecciones alimenticias. Adoptar hábitos alimentarios adecuados se convierte en una herramienta clave para manejar la energía y concentración necesaria para enfrentar las demandas académicas. Al combinar una buena gestión emocional con una alimentación equilibrada, los estudiantes pueden mejorar la presión, mantener un estado de ánimo positivo y optimizar su rendimiento académico.

Las dimensiones de la inteligencia emocional, como la capacidad de identificar y gestionar emociones, están directamente vinculadas a la forma en que los estudiantes afrontan sus hábitos alimenticios. Una adecuada claridad y reparación emocional no sólo facilitan la regulación de las emociones negativas, sino que también reduce la probabilidad de desarrollar trastornos alimenticios al promover elecciones alimentarias más conscientes y saludables (Sailema, 2020). La de fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes no sólo como una herramienta para el manejo del estrés, sino también como un medio para promover un estilo de vida saludable y prevenir problemas alimenticios.

Estos enfoques la inteligencia emocional y los hábitos alimentarios se complementan mutuamente en el ámbito universitario, no sólo favoreciendo el bienestar físico y mental, sino también ayudando a los estudiantes a enfrentar las demandas académicas con mayor equilibrio y resiliencia.

### ***1.5.2. Influencia de la inteligencia emocional en las elecciones alimentarias***

La inteligencia emocional juega papel crucial en las decisiones alimentarias, ya que permite integrar emociones y razonamientos en el proceso de elección. Consumidores con habilidades emocionales y cognitivas mayormente desarrolladas tienden a preferir alimentos más saludables con declaraciones nutricionales, mientras que quienes enfrentan desafíos en la gestión emocional suelen inclinarse a opciones menos saludables (López y de-Magistris, 2017). Resalta la importancia de desarrollar habilidades emocionales para tomar decisiones

alimentarias más consientes y saludables. Una mejor regulación emocional no solo mejora el bienestar general, sino que también facilita la adopción de hábitos alimenticios que favorecen la salud a largo plazo.

A su vez permite gestionar emociones y creencias que afectan la manera en que interactuamos con los alimentos. Aquellas personas con una mayor capacidad para identificar y regular sus emociones tienden a adoptar hábitos más saludables, mientras que quienes enfrentan dificultades emocionales pueden recurrir a conductas como la comida compulsiva o poco equilibrada. Lo que facilita la toma de decisiones conscientes, ayudando a superar patrones de esa adaptativos y promoviendo elecciones alimentarias que contribuyen al bienestar físico y emocional a largo plazo (Martínez, 2016). Resalta la importancia de la inteligencia emocional en las elecciones alimentarias, promoviendo decisiones más saludables y equilibradas.

La inteligencia emocional juega un papel clave en las decisiones alimentarias ya que ayuda a regular las emociones que influyen en nuestras elecciones. Las personas con mayor capacidad para gestionar sus emociones suelen optar por alimentos más saludables, mientras que quienes enfrentan dificultades emocionales pueden recurrir a hábitos menos equilibrados. Desarrollar estas habilidades emocionales no sólo mejora el bienestar general, sino que también favorece la adopción de hábitos alimenticios que benefician la salud a largo plazo.

### ***1.5.3. Resultados de estudios***

La investigación sobre la inteligencia emocional y comportamientos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Educación realizado por Urbón (2021) en España muestra un estudio realizado a 114 alumnos, en el cual, fueron seleccionados a través de dos criterios, el primero fue a quienes estén cursando una titulación universitaria y como segundo punto cumplir con la totalidad del cuestionario que fue diseñado específicamente para este fin; cuyo objetivo fue conocer si existe una relación entre los comportamientos alimentarios y la inteligencia emocional, la cual, se realizó desde un enfoque cuantitativo, en relación del instrumento utilizado que fue mediante la estructura de un cuestionario de 35 preguntas que se pasó a la muestra de la escala de inteligencia emocional de Schutte (1998). Uno de los puntos importantes mencionados para el análisis del estudio fue basado en el modelo de Mayer, Salovey y Caruso (2000) en el que se estable mediante la atención a las propias emociones, atención a las emociones de los demás, regulación de las propias emociones,

expresión emocional, regulación emocional en los otros y emociones en la resolución de conflictos.

Entre los resultados que encontró el autor de la investigación tomó en consideración a la teoría de Millán (2000), quien menciona que las decisiones alimentarias se toman desde la inteligencia emocional, por lo tanto, la muestra analizada mostró datos en los que se pueden desarrollar distintas dimensiones de la inteligencia emocional en función a los estilos alimentarios que seguían. Por lo tanto, este estudio demuestra que las dos variables se entrelazan.

De acuerdo a López & Mamani (2022), en su estudio sobre la inteligencia emocional y hábitos alimentarios saludables durante el aislamiento social en estudiantes de la Universidad Científica del Sur de Perú, muestra una investigación con el objetivo de determinar la correlación entre la inteligencia emocional y los hábitos alimentarios a través de un enfoque cuantitativo y transversal, tomando en consideración que para el análisis estadístico, realizaron un muestreo estratificado, en la cual, participaron 110 estudiantes de la carrera de Medicina Veterinaria y Zootecnia, Psicología, Estomatología, Nutrición y Dietética; los instrumentos utilizados fue la estructura de un cuestionario. Los autores recalcan la utilización de un cuestionario de hábitos alimentarios adaptado por Fernández y Extremera que fue basado en la versión original de Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de Salovey y Mayer, en la que, representan tres dimensiones percepción, comprensión y regulación, para estudiar la variable de inteligencia emocional. Dentro de los resultados importantes se refleja que en gran porcentaje de los estudiantes tiene un nivel de inteligencia emocional medio, otro punto importante que se muestra en el estudio que una variable importante es la regulación emocional, porque, es la que influye en los hábitos alimentarios, las emociones negativas en los estudiantes evaluados hicieron que tengan conductas alimenticias inadecuadas, sin embargo, los autores concluyeron que no existe correlación significativa entre las variables estudiadas a través de su análisis estadístico.

El estudio realizado por Toasa-Moya (2020) en Ecuador acerca de la inteligencia emocional y el comportamiento alimentario en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, cuyo objetivo principal es buscar el nivel de relación que manejan estas dos variables mediante un estudio con un enfoque cuali-cuantitativo con la utilización de un cuestionario conocido como BarOn ICE, el cual, mide la inteligencia emocional de las personas mediante cinco factores como:

intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo; y también el cuestionario de conductas alimentarias EAT-26 tomado de Garner y Garfinkel (1979), que realizó a 220 participantes. Una de las conclusiones fundamentales del estudio a través de los resultados presentados, se determina que la inteligencia emocional es el detonante del desarrollo del comportamiento alimentario, es decir, mientras más alto sea la inteligencia emocional mayor será el comportamiento alimentado adecuado y viceversa.

## **CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS**

### ***2.1. Tipo de investigación***

La presente investigación está en el paradigma cuantitativo ya que “se caracteriza por utilizar información esencialmente de tipo cuantitativo (por ejemplo: la edad, el sexo, la escolaridad) o también utiliza información que será cuantificada en la etapa de procesamiento y análisis de la información” (Posso, 2013, p. 30). Este estudio permite analizar de forma objetiva la relación entre variables, además, tiene un alcance descriptivo y correlacional, porque persigue la especificación de las propiedades y características de los conceptos, fenómenos, variables o hechos en un ambiente determinado, y de la vinculación e intensidad de los mismos, con intentos de medirse generalmente mediante modelos probabilísticos y estadísticos (Posso, 2013).

Es de diseño no experimental ya que no se manipulan las variables en el proceso de investigación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018) y transversal debido a que se caracteriza por obtener información en un único punto temporal, permitiendo describir las características de las variables y examinar cómo se relaciona en ese instante específico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

### ***2.2. Instrumentos***

El test de la escala de inteligencia emocional desarrollada por Wong y Law (2002), que fue adaptada en español por Extremera y Sánchez-Álvarez (2019), se encuentra resumida en un autoinforme compuesto por 16 ítems, clasificados en cuatro dimensiones específicas: Evaluación de las propias emociones (contiene los primeros 4 ítems), evaluación de las emociones de los demás (ítems numerales 5 al 8), uso de las emociones (desde el 9 al 12) y finalmente la regulación de las emociones (a partir del 13 al 16). Cada ítem presenta siete alternativas en una escala de Likert.

Distribuido en las siguientes dimensiones:

- Evaluación de las propias emociones

La evaluación de las propias emociones es un elemento fundamental para la inteligencia emocional. Según Ugarriza (2016) plantea que es la capacidad de identificar y comprender las emociones propias, es decir, el individuo conoce tanto su estado de ánimo como sus pensamientos, generando un mayor control sobre su vida. Por lo tanto, se resume en el reconocimiento de las propias emociones.

- Evaluación de las emociones de los demás

La evaluación de las emociones de los demás es un proceso complejo que compromete varios aspectos para los seres humanos. Según Velásquez et al. (2023), “Involucra la interpretación, reconocimiento y comprensión de los estados emocionales a través de varios factores como expresiones faciales, lenguaje corporal y gestos”. Por lo cual, es un factor importante para desarrollar un nivel adecuado de inteligencia emocional que permita actuar de manera adecuada frente a diferentes situaciones.

- Uso de la emoción

El uso de la emoción es una habilidad básica que influye en la toma de decisiones. Según Fernández y Jiménez (2010) plantean que es la capacidad de emplear las emociones, tanto propias como las de los demás para facilitar el pensamiento, toma de decisiones y el desempeño en varios aspectos. Así, se refleja en la solución de conflictos o problemas.

- Regulación emocional

La regulación emocional contiene la destreza para aceptar sentimientos tanto negativos como positivos. Siendo la capacidad como punto clave de poder controlar y manejar todas las emociones propias, mediante dos aspectos como la tranquilidad y claridad en situaciones complicadas (Fernández y Extremera, 2005). Así, como es importante la expresión de dichas emociones sin necesidad de reprimirlas.

**Tabla 1**  
*Test adaptado de Inteligencia Emocional*

Variables	Factores y dimensiones	Indicadores
Inteligencia emocional	Dimensión 1: Evaluación de las propias emociones	P1: Normalmente soy muy consciente de por qué

---

	tengo unos sentimientos u otros
	P2: Comprendo bien mis propios sentimientos
	P3: Ciertamente, entiendo mis emociones y lo que siento
	P4: Siempre sé si estoy o no estoy contento
Dimensión 2:	P5: Siempre reconozco las emociones de mis amigos por la manera en que se comportan
Evaluación de las emociones de los demás	P6: Soy un/a buen observador/a de las emociones
	P7: Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás
	P8: Comprendo bastante bien las emociones de las personas de mi alrededor
Dimensión 3:	P9: Habitualmente me fijo objetivos y luego intento hacer lo mejor que puedo para alcanzarnos
Uso de las emociones	P10: Siempre me digo a mí mismo/a que soy una persona completamente, capaz
	P11: Me resulta fácil motivarme a mí mismo/a para hacer las cosas

---

---

Dimensión 4:  
Regulación de las  
emociones

P12: Siempre me animo a  
mí mismo/a intentar hacer  
las cosas lo mejor que  
puedo

P13: Soy capaz de  
controlar mi temperamento  
y manejar las dificultades  
de manera razonada

P14: Controlo bastante  
bien mis propias  
emociones

P15: Siempre puedo  
calmarme con rapidez  
cuando estoy muy  
enfadado

P16: Tengo un buen  
dominio de mis propias  
emociones

---

Nota. Datos tomados del test adaptado a español por Extremera y Sánchez (2019)

El test de conductas alimentarias Eating Attitudes (EAT-26) fue creada originalmente por Garner y Garfield (1979) y adaptado al español por Gandarillas et al. (2003), contiene tres dimensiones relacionadas a hacer dieta (tiene 13 ítems) bulimia y preocupación por la comida (contiene 6 ítems) y control oral (presenta 7 ítems), presenta en una escala de Likert con seis categorías de frecuencia: siempre, casi siempre, frecuentemente, a veces, rara vez y nunca.

Los autores mencionan tres dimensiones importantes de evaluación:

- Dieta

La dieta es un factor que se encuentra sugerido dentro del test para la evaluación. Según Camelo y Piñeros (2020), “Es el conjunto y cantidades de los alimentos y mezclas que se consumen habitualmente o hace referencia a la privación parcial o casi total de comer según sea el caso del individuo” (p.16). En este sentido, este aspecto puede ser un factor favorable

si es adecuado, pero también comprende de manera negativa si el individuo tiene una conducta alimentaria inadecuada.

- Bulimia

La bulimia es un trastorno de la conducta alimentaria que afecta la calidad de vida de un individuo. Según Ayuzo (2019) plantea que es un trastorno de un individuo que le lleva a la preocupación excesiva por engordar. Es decir, es quien sufre episodios de atracones compulsivos.

- Control Oral

El control oral en términos de alimentación estable es una clave fundamental dentro de una de las habilidades básicas del ser humano. Según Garner (1979) establece al control oral desde un punto de vista del autocontrol impuesto en la conducta de comer y a la percepción que otros ejercen en una persona. Por lo tanto, es un aspecto que se puede analizar bajo varios parámetros.

**Tabla 2**  
*Test adaptado de Conductas Alimentarias*

Conductas alimentarias	Dimensión 1: Dietas	P1: Tengo mucho miedo de pensar demasiado P6: Tengo en cuenta las calorías de los alimentos que consumo P7: Evito especialmente comer alimentos con muchos hidratos de carbono P10: Me siento muy culpable después de comer P11: Me preocupa mi deseo de estar más delgado/a
------------------------	------------------------	--

---

Dimensión 2:  
Bulimia y preocupación  
por la comida

- P12: Hago mucho ejercicio para quemar calorías
- P14: Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo
- P16: intento no comer alimentos con azúcar
- P17: Como alimentos dietéticos
- P22: Me siento incómodo/a después de comer dulces
- P23: Me comprometo a seguir un régimen
- P24: Me gusta sentir el estómago vacío
- \*P25: Tengo ganas de vomitar después de las comidas
- P3: Me preocupa mucho la comida
- P4: A veces he comido en exceso, sintiendo que no podía dejar de comer
- P9: Vomito después de comer
- P18: Siento que la comida controla mi vida
- P21: Paso demasiado tiempo pensando en la comida y ocupándome de ella
-

---

Dimensión 3:  
Control oral

P26: Tengo ganas de vomitar después de las comidas  
P2: Intento no comer, aunque no tenga hambre  
P8: me doy cuenta de que los demás preferirían que comiera más  
P13: otros piensan que estoy demasiado delgado/a  
P15: Tardo más en comer que otras personas  
P19: Me controlo a la hora de comer  
P20: Noto que los demás me presionan para que coma.

\*

\*P25: Tengo ganas de vomitar después de las comidas

---

Nota. Datos tomados del test adaptado a español por Gandarillas et al (2003).

### ***2.3. Preguntas e hipótesis de investigación***

Para los dos primeros objetivos se irán planteando las siguientes preguntas de investigación:

¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte?

¿Cuáles son los tipos de conductas alimentarias de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte?

Para los objetivos se han planteado las siguientes hipótesis:

H1: Existe diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existe diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

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

H0: No existe diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la edad de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

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

H0: No existe diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

H4: Existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

H5: Existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

H6: Existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

H0: No existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

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

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

#### **2.4. Participantes**

El universo de estudio está comprendido por todos los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte matriculados en el periodo académico octubre 2024 – febrero 2025, distribuidos de la siguiente manera:

**Tabla 3**  
*Población de Estudio*

Nivel	Hombres	Mujeres	Total
Primero	14	12	26
Segundo	14	12	22
Tercero	14	12	22
Cuarto	14	12	32
Quinto	14	12	22
Sexto	14	11	36
Séptimo	13	11	20
Octavo	13	11	23

Nota. Datos tomados de la secretaria de la carrera de Publicidad de la universidad Técnica del Norte

Se pretendió aplicar un censo hacer el cual lamentablemente no todos contestaron el test, en estas circunstancias la muestra fue:

**Tabla 4**  
*Muestra investigada*

Nivel	Hombres	Mujeres	Total
Primero	16	10	26
Segundo	7	9	16
Tercero	12	8	20
Cuarto	15	17	32
Quinto	8	9	17
Sexto	18	18	36

Séptimo	9	11	20
Octavo	13	10	23

Nota: Datos de la muestra tomada de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte

La muestra estuvo compuesta por un 51,6% de hombres y un 48,4 de mujeres. En cuanto a la etnia, predomino el grupo mestizo con un 84,7%, seguido por personas que se identificaron como indígenas con el 12,1%, afrodescendientes con el 2,1% y en menor medida, blancos con el 0,5% al igual que otros con el 0,5%.

Respecto a la convivencia, la gran mayoría afirmó vivir con su familia con un 78,9%, mientras que un 18,9% vive solo, un 0,5% comparte su vivienda con amigos y un 1,6% convive con su pareja.

Sobre el lugar de residencia, el 63,7% de los encuestados mencionó vivir en Ibarra, y el 36,3% en otras ciudades o cantones.

Finalmente, la media según la edad de las personas que participaron en el estudio fue de es de 21,84.

## **2.5. Procedimiento**

- Una vez obtenida la autorización del Decanato, se realizaron visitas en la primera semana de febrero por semestre en la carrera de publicidad para explicar a los estudiantes el objetivo de la investigación y a su vez motivar a los participantes a completar los instrumentos.
- La información recolectada fue tabulada utilizando el SPSS, permitiendo organizar y estructurar los datos de manera eficiente. Posteriormente, se realizó los cálculos estadísticos necesarios para responder a las preguntas de investigación y analizar las hipótesis planteadas.
- Para determinar la confiabilidad de los test aplicados en este estudio, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach.
- Se utilizó el WLEIS que mide la inteligencia emocional y el EAT-26, que evalúa las conductas alimentarias; ambos instrumentos fueron adaptados al contexto ecuatoriano mediante un proceso de traducción, asegurando que el lenguaje sea claro y adecuado para los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte.

- Los instrumentos WLEIS y EAT-26 se ingresaron en Google Forms en las 2 últimas semanas de enero, junto con el consentimiento informado. De esta manera, se garantizó que los participantes den su autorización antes de responder.

El test de Inteligencia Emocional (IE), compuesto por 16 ítems, obtuvo un alfa de Cronbach de un .920, lo que, según los criterios de interpretación se considera excelente. Por su parte el cuestionario de Conductas Alimentarias (CA) con 26 ítems presentó un alfa de Cronbach de .923 (George y Mallery, 2016)

## CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 3.1. Estadísticos descriptivos

**Tabla 5**  
*Estadístico descriptivo*

		Inteligencia emocional	Total de valoración de emociones propias	Total de valoración de emociones de los demás	Total de valoración de la emoción	Total de valoración de la regulación de las emociones	Total dieta	Total bulimia	Total control oral	Total conductas alimentarias
N	Válidos	190	190	190	190	190	190	190	190	190
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		76,53	18,78	19,33	20,01	18,41	8,59	2,68	4,68	15,95
Mediana		78,00	19,00	20,00	20,00	19,00	6,00	1,00	4,00	12,00
Moda		65 <sup>a</sup>	19	20	23	16 <sup>a</sup>	3	0	2 <sup>a</sup>	6
Desv. Desviación		15,908	4,742	4,384	4,860	4,957	7,979	3,734	3,954	13,831
Varianza		253,076	22,488	19,218	23,624	24,571	63,67	13,94	15,63	191,299
Mínimo		16	4	4	4	4	0	0	0	0
Máximo		112	28	28	28	28	36	18	21	75
Percentiles	20	65,00	15,20	16,00	16,00	14,00	3,00	,00	2,00	6,00
	40	74,00	19,00	19,00	19,00	17,00	4,00	1,00	3,00	9,00
	60	81,60	20,00	21,00	22,00	20,00	8,00	2,00	5,00	14,00
	80	90,80	23,00	23,00	24,00	23,00	14,00	5,80	7,80	23,80

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

**Tabla 6**  
*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>
--	---------------------------------

	Estadístico	Gl	Sig.
Inteligencia emocional	,063	190	,063
Total conductas alimentarias	,196	190	,000

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

Se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para analizar si las variables presentan una distribución normal, ya que esta prueba es apropiada para muestras mayores a 50 participantes. Los resultados indican que la variable Inteligencia emocional obtuvo un p valor de .063 ( $p > 0.05$ ), lo cual sugiere que los datos se aproximan a una distribución normal. En cambio, la variable Conductas Alimentarias presentó un p valor de .000 ( $p < 0.05$ ), indicando que sus datos no siguen una distribución normal.

### 3.2 Niveles de conductas alimentarias

**Tabla 7**

*Niveles de conducta alimentaria*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sin riesgo	137	72,1	72,1	72,1
	Con riesgo	53	27,9	27,9	100,0
	Total	190	100,0	100,0	

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

Los datos obtenidos en esta investigación revelan que el 72,1% de los estudiantes se encuentran en un nivel sin riesgo, mientras que el 27,9% se encuentra con riesgo en cuanto a conductas alimentarias por lo que para determinar los niveles de riesgo en las conductas alimentarias de los participantes, se establecieron dos niveles: sin riesgo y con riesgo, así lo menciona Yu et al. (2015), quienes también dividieron a los estudiantes en estos grupos usando un punto de corte específico en el EAT-26 para detectar posibles actitudes alimentarias desordenadas.

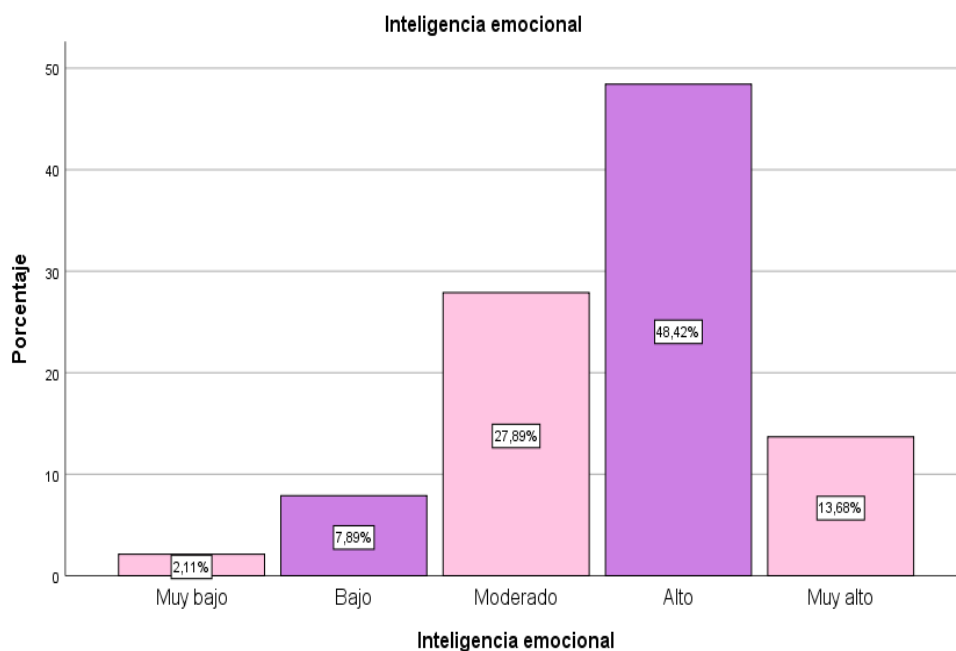
Sin embargo, en un estudio realizado por Ramírez y Zerpa (2022), encontraron que el 79,9% de los estudiantes venezolanos evaluados presentaron un nivel de riesgo moderado en relación con sus conductas alimentarias, mientras que un 8,4% mostraron un nivel severo. Estos resultados reflejan una tendencia común en contextos universitarios latinoamericanos,

donde el estrés académico, las presiones sociales y la imagen corporal influyen en la manera en que los jóvenes regulan su alimentación.

Por otro lado, Zila-Velasque et al. (2022) en Perú, donde se identificó que el 12,5% de una muestra amplia de estudiantes universitarios presentaba trastornos de la conducta alimentaria clínicamente significativos. Además, se encontró que factores como la insatisfacción con la imagen corporal, las dietas restrictivas, y la percepción negativa de la salud física estaban significativamente asociados con las conductas alimentarias.

### 3.3 Niveles de Inteligencia emocional

**Figura 1**  
*Niveles de inteligencia emocional*



Para determinar el nivel de inteligencia emocional en los participantes, se construyó una tabla de rangos basada en los puntajes más altos y bajos obtenidos en el cuestionario. El puntaje mínimo fue de 16 y el máximo de 112, así que se dividió ese rango en partes iguales. Esto nos permitió crear cinco categorías: Muy bajo, bajo, moderado, alto, muy alto, con aproximadamente 19 puntos de diferencia entre cada una. Esta forma de clasificación, recomendada por Moreyra-Ruiz y Olivas-Ugarte (2023), ayuda a interpretar los resultados de forma más clara y realista. Lo que más llamó la atención fue que casi la mitad de los

participantes (48,4%) se ubicaron en el nivel alto, lo que sugiere que muchas personas en esta muestra manejan bien sus emociones y tienen buenas habilidades emocionales.

Una parte significativa de los participantes de este estudio (48,4%), presentó un nivel alto de inteligencia emocional. Esta habilidad no solo impacta en su bienestar general, sino también en áreas más específicas como la alimentación. Tal como lo demostraron Romero-Mesa, Pelaéz-Fernández y Extremera (2022), las personas con mayor inteligencia emocional tienden a presentar menos síntomas relacionados con trastornos alimentarios, ya que utilizan estrategias más adaptativas para regular sus emociones.

### 3.4. Diferencias entre la Inteligencia Emocional con variables sociodemográficas

**Tabla 8**

*U de Mann-Whitney Inteligencia Emocional y Sexo*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
U de Mann-Whitney	3749,500
W de Wilcoxon	8027,500
Z	-2,003
Sig.	,045
asintótica(bilateral)	

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

**Tabla 9**

*Rangos y medias de la inteligencia emocional y el sexo*

Sexo	Media	N	Desv. Desviación	Rango promedio	Suma de rangos
hombre	78,19	98	16,684	103,24	10117,50
Mujer	74,76	92	14,925	87,26	8027,50
Total	76,53	190	15,908		

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

Según la tabla de los rangos y medias de la Inteligencia emocional y sexo el p valor es .045 ( $p < .05$ ), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula H0: No existe diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte y se acepta la hipótesis del investigador H1: Existe diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica

del Norte. Lo dicho se puede corroborar con tal tabla donde se aprecia que tanto en los rangos como en las medias aritméticas de hombres y mujeres existen diferencias marcadas.

Los resultados obtenidos en esta investigación muestran la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el sexo de los participantes. Este hallazgo se vuelve relevante al compararlo con estudios recientes, cómo es el realizado por Maron (2024), quien examinó esta relación en estudiantes universitarios de ciencias sociales del sur del Perú. En dicha investigación se reportó que, aunque no se evidenciaron diferencias significativas entre hombres y mujeres desde el punto de vista estadístico, los hombres alcanzaron puntuaciones ligeramente superiores en las dimensiones de atención, claridad y reparación emocional. A pesar de que estas diferencias no fueron concluyentes, sugieren posibles variaciones en la forma en que hombres y mujeres regulan sus emociones. Estos antecedentes destacan la importancia de continuar analizando cómo estas variables influyen en el desarrollo personal y académico de los estudiantes.

Asimismo, el estudio de Zhang et al. (2024), realizado con estudiantes de medicina, aporta una mirada interesante sobre cómo el género influye en la relación entre inteligencia emocional y afrontamiento del estrés. Los autores encontraron que las mujeres con alta inteligencia emocional tendían a aplicar estrategias activas, mientras que los hombres se inclinaban más hacia respuestas evitabas, incluso cuando presentaban niveles similares de inteligencia emocional. Esta diferencia fue estadísticamente significativa ( $p < .01$ ), lo que refuerza la idea de que no basta con desarrollar habilidades en términos generales, sino que resulta fundamental comprender cómo se manifiesta y se aplica según las características de cada grupo. Tomar en cuenta estas diferencias puede ser clave para diseñar intervenciones que realmente respondan a las necesidades emocionales de los estudiantes.

**Tabla 10**  
*Estadístico de prueba Kruskal-Wallis: Inteligencia Emocional-Grupos de edad*

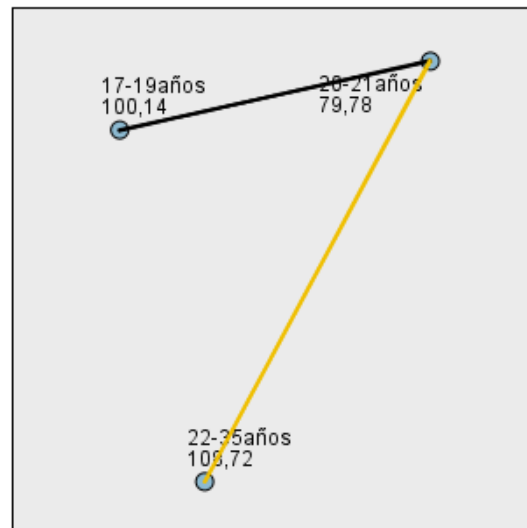
Inteligencia Emocional	
H de Kruskal-Wallis	11,156
Gl	2
Sig. Asintótica	,004

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

**Tabla 11***Rangos promedio y medias según grupos de edad de inteligencia emocional*

	N	Rango promedio	Media
17-19años	33	100,14	78,27
20-21años	77	79,78	72,32
22-35años	80	108,72	79,86
Total	190		76,53

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

**Figura 2***Prueba post-hoc de pares***Comparaciones entre parejas de Rangos de edad**

Cada nodo muestra el rango promedio de muestras de Rangos de edad.

Muestra 1-Muestra 2	Estadístico de contraste	Error Error	Desv. Estadístico de contraste	Sig.	Sig. ajust.
20-21años-17-19años	20,357	11,438	1,780	,075	,225
20-21años-22-35años	-28,940	8,777	-3,297	,001	,003
17-19años-22-35años	-8,582	11,374	-,755	,451	1,000

Cada fila prueba la hipótesis nula de que las distribuciones de la Muestra 1 y la Muestra 2 son las mismas.

Se muestran las significaciones asintóticas (pruebas bilaterales). El nivel de significación es ,05.

Los valores de significación se han ajustado mediante la corrección de Bonferroni para varias pruebas.

Realizada la prueba post-hoc se observó que las diferencias significativas solo se presentan entre los rangos de edad de 20 a 21 años y de 22 a 35 años, ya que el p valor fue de

.003 ( $p < .003$ ). Esto indica que en estos dos grupos existe diferencias estadísticamente significativas, mientras que entre los otros grupos no se encontraron diferencias relevantes.

Según la tabla de rangos promedio y medias según grupos de edad de inteligencia emocional muestra un  $p$  valor de .004 ( $p < 0.05$ ) por tanto se rechaza la hipótesis nula  $H_0$ : No existe diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la edad de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte y se acepta la hipótesis del investigador  $H_2$ : Existe diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la edad de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte Esto puede corroborarse con la tabla de rangos, promedios y medias donde vemos que si existe diferencias significativas entre la inteligencia y los rangos de edad.

Los resultados obtenidos permiten comprender que, a medida que los estudiantes son mayores, desarrollan mejor su inteligencia emocional, Esto puede deberse a que con el paso del tiempo enfrenten situaciones que los obligan a conocerse más y a sí mismos, a manejar sus emociones de forma más equilibrada y a relacionarse con otros desde una perspectiva más empática. En otras palabras, la experiencia parece tener un papel importante en este crecimiento emocional. Un estudio realizado por Fernández-Berrocal et al. (2012) respalda esta idea, ya que encontró que la edad influye directamente en algunas habilidades emocionales, como la capacidad de entender y manejar las emociones, Por eso, estos resultados no solo confirman lo observado en esta investigación, sino que también abren la puerta a pensar en estrategias educativas que acompañen y potencien este desarrollo emocional a lo largo de la vida universitaria.

Un estudio realizado por Puente-Martínez et al. (2021), que analizó el uso de las estrategias de regulación emocional en 153 participantes divididos en 3 grupos ( $n = 50$ , edad media = 21 años), adultos de mediana edad ( $n = 52$ , edad media = 44 años) y adultos mayores ( $n = 51$ , edad media = 68 años), los resultados mostraron que los adultos mayores emplearon una mayor variedad de estrategias cuando experimentaban emociones negativas, en comparación con los jóvenes universitarios. Estos resultados sugieren que a medida que aumenta la edad durante la vida universitaria, también se incrementa la capacidad para gestionar emociones de forma efectiva, lo que refuerza la idea de que la experiencia y el desarrollo emocional van de la mano.

**Tabla 12***Estadístico de prueba de H de Kruskal-Wallis: Inteligencia emocional y etnia*

Inteligencia Emocional	
H de Kruskal-Wallis	4,418
G1	4
Sig. Asintótica	,352

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

**Tabla 13***Rangos promedio y medias según grupos la etnia y la inteligencia emocional*

Autodefinición	N	Rango promedio	Media
Blanco	1	106,00	80,00
Mestizo	161	95,83	76,75
Afrodescendiente	4	126,75	84,50
Indígena	23	91,39	76,13
Otros	1	1,00	16,00
Total	190		76,53

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

Según la prueba de Kruskal Wallis el P valor es de .352 ( $p > 0.05$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula H0: No existe diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte y se rechaza la hipótesis del investigador H3: Existe diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

Los resultados obtenidos permiten comprender que la Inteligencia Emocional no siempre está determinada por las diferencias étnicas, sino más bien por las experiencias compartidas dentro del entorno universitario. Así lo demuestra el estudio realizado en la universidad de las Indias Occidentales (Trinidad y Tobago) donde se evaluó la inteligencia emocional de 304 estudiantes de medicina pertenecientes a distintos grupos étnicos, sin encontrar diferencias significativas entre ellos ( $p > 0.05$ ) con una media general de 97.81 (DE = 16.05), ubicada dentro de un rango promedio a pesar de tratarse de una población

culturalmente diversa (Sa et al., 2014). Este tipo de hallazgos sugieren que los espacios educativos inclusivos y colaborativos tienen la capacidad de fomentar habilidades emocionales de manera equitativa, fortaleciendo aspectos como la empatía, la autorregulación y el manejo emocional más allá de las identidades culturales de origen.

Del mismo modo, un estudio en contextos académicos y laborales respalda la idea de que la etnia no es un determinante significativo de la inteligencia emocional cuando se ofrecen entornos formativos equitativos. (Van Rooy et., 2005), analizaron datos en 2112 personas en 36 escenarios distintos, incluyendo una muestra étnicamente diversa compuesta por un 34% de participantes asiáticos, 3.4% afrodescendientes, 2% hispanos y 57.9% caucásicos. Los resultados mostraron que las diferencias entre los grupos étnicos fueron mínimas y no significativas desde el punto de vista estadístico. Este tipo de evidencia respalda la comprensión de que los factores culturales, por sí solos, no determinan las capacidades emocionales; más bien, es el entorno educativo compartido el que fomenta el crecimiento emocional, la empatía y la autorregulación.

### 3.5. Diferencias entre las conductas alimentarias con variables sociodemográficas

**Tabla 14**

*Estadísticos de prueba de U de Mann-Whitney: Conductas alimentarias y sexo*

Total conductas alimentarias	
U de Mann-Whitney	4104,500
W de Wilcoxon	8955,500
Z	-1,066
Sig. asintótica(bilateral)	,286

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

**Tabla 15**

*Rangos y medias conductas alimentarias y sexo*

Sexo	N	Rango promedio	Media
hombre	98	91,38	14,71
Mujer	92	99,89	17,26

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

Según la prueba de U de Mann-Whitney el P valor es de .286 ( $p > 0.05$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula H0: No existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte y se rechaza la hipótesis del investigador H4: Existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

Estos resultados señalan cómo los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios están profundamente condicionados por factores propios del entorno académico. En un estudio realizado en Rumanía, el 59,88% de los estudiantes reportó que su horario universitario alteraba sus tiempos de comida, mientras que un 33,93% admitió que durante los exámenes llegaban incluso a olvidar comer. Además, hubo un 61,28% indicó que incrementaba el consumo de snacks calóricos en estos periodos, y más del 45% señaló un aumento en la ingesta de alimentos dulces (Avram et al., 2025). Estos datos refuerzan la interpretación de que el entorno institucional y las demandas académicas tienen un impacto más determinante en la alimentación de los estudiantes que el sexo, generando patrones similares en hombres y mujeres.

Una situación parecida se identificó en contextos latinoamericanos. En una universidad privada en Chillán, Chile, se observó que más del 60% de los estudiantes evaluados tenían una baja adherencia a hábitos saludables. El consumo diario de frutas apenas alcanzaba al 16,8% de los participantes, y sólo un 14,3% incluía verduras con regularidad en su alimentación. En contraste, más del 70% consumía con frecuencia semanal snacks altos en azúcar o sal, como parte de su rutina diaria (Peñas et al., 2025). Estos datos sugieren que los estudiantes, independientemente del sexo, enfrentan desafíos comunes como la falta de tiempo, el estrés académico y una limitada disponibilidad de alimentos saludables, lo que influye directamente en sus decisiones alimenticias. Por eso resulta comprensible que no se evidencien diferencias significativas entre hombres y mujeres: ambos comparten un entorno que moldea sus hábitos de manera muy similar.

### **Tabla 16**

*Estadísticos de prueba H de Kruskal-Wallis: Conductas alimentarias y edad*

Total conductas alimentarias	
H de Kruskal-Wallis	1,842
Gf	2
Sig. asintótica	,398

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

**Tabla 17**

*Rangos, promedio y medias: Conductas alimentarias y edad*

	N	Rango promedio	Media
17-19años	33	83,98	13,42
20-21años	77	99,24	16,43
22-35años	80	96,65	16,53
Total	90		15,95

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

Según la prueba de H de Kruskal-Wallis el P valor es de .398 ( $p > 0.05$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula H0: No existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte. y se rechaza la del investigador H5: Existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

Una investigación realizada por Kowalkowska y Poínhos (2021) examinó la relación entre la edad y la conducta alimentaria en un grupo de 353 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 19 y los 26 años. A través del cuestionario TFEQ-13, que evalúa dimensiones como la restricción cognitiva, la alimentación emocional y la alimentación descontrolada, los autores concluyeron que no se hallaron asociaciones estadísticamente significativas entre la edad y ninguno de estos comportamientos alimenticios ( $p > 0,05$ ). Este hallazgo sugiere que, al menos dentro del entorno universitario, la edad no representa un factor decisivo en la manera en que los jóvenes se alimentan. Más bien, otros

elementos como el contexto académico, el estilo de vida o la presión social podrían tener mayor peso a la hora de explicar las diferencias individuales en la conducta alimentaria.

Además, un análisis realizado por Escolar-Llamazares et al. (2019), Con una muestra de 551 estudiantes universitarios de la universidad de Burgos, España. Exploró si existían diferencias en las conductas alimentarias de riesgo según el grupo etario, específicamente en prácticas como los atracones de comida, el vómito autoinducido y el uso de laxantes. Los resultados revelaron que los porcentajes de estudiantes que manifiestan este tipo de conductas fueron muy similares entre los distintos rangos de edad, incluyendo menores de 20 años, entre 21 y 22 años, y mayores de 25. Por ejemplo, la presencia de atracones fue del 22,7% en menores de 20, del 28,6% en el grupo de 21 a 25 años, y del 19,2% en los mayores de 25, sin diferencias significativas entre ellos. Lo mismo ocurrió con el vómito autoinducido y el uso de laxantes, donde los porcentajes también fueron bajos y estables entre los grupos. Estos hallazgos refuerzan la interpretación de que la edad no es un factor decisivo en la aparición de conductas alimentarias problemáticas dentro de la población universitaria.

**Tabla 18**

*Estadísticos de prueba de H de Kruskal-Wallis: conductas alimentarias y etnia*

Total conductas alimentarias	
H de Kruskal-Wallis	6,095
Gl	4
Sig. asintótica	,192

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

**Tabla 19**

*Rangos, promedio y medias: Conductas alimentarias y etnia*

Autodefinición	N	Rango promedio	Media
Blanco	1	52,00	7,00
Mestizo	161	99,23	16,66
Afrodescendiente	4	57,00	7,50
Indígena	23	80,39	13,22
Otros	1	40,00	6,00
Total	190		15,95

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

Según la prueba de H de Kruskal-Wallis el P valor es de .192 ( $p > 0.05$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula H0: No existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte y se rechaza la hipótesis del investigador H6: Existe diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

En el estudio realizado por Muñoz et al. (2015) en estudiantes secundarios y universitarios de la Universidad Católica Temuco en (Chile), se analizó la influencia de la identidad étnica en las conductas alimentarias, comparando jóvenes de mapuche y no mapuche. Aunque los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos ( $p > 0,05$ ), se observaron ciertas tendencias que sugieren una mayor vulnerabilidad en los estudiantes mapuche, especialmente en contextos urbanos. Por ejemplo, un 27,6% de los mapuche manifestó preocupación por el peso corporal frente al 18,9% de los no mapuche, y un 23,8% reportó realizar dietas restrictivas en comparación con un 15,1% de los no mapuche.

Además, el estudio de Gómez-Restrepo et al. (2017) en Colombia abordó directamente la relación entre la etnia indígena y las conductas alimentarias de riesgo, evaluando a 493 adultos que se autodefinían como indígenas. A pesar de que un 19,5% reportó al menos 1 conducta alimentaria de riesgo, como dietas restrictivas o atracones, no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre estas conductas y factores sociodemográficos como sexo nivel educativo o zona de residencia ( $p > 0,05$ ). Los autores destacan que la pertenencia étnica, por sí sola, no implica variaciones en la conducta alimentaria, con el presente estudio, dónde tampoco se hallaron diferencias significativas entre conductas alimentarias y autodefinición étnica.

### ***3.6. Correlación entre variables de estudio***

#### **Tabla 20**

*Correlación entre las variables Inteligencia Emocional y Conductas alimentarias*

---

Rho de Spearman
-----------------

---

Inteligencia emocional	Coeficiente de correlación	1,000	-,031
	Sig. (bilateral)	.	,669
	N	190	190
Conductas alimentarias	Coeficiente de correlación	-,031	1,000
	Sig. (bilateral)	,669	.
	N	190	190

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento IBM SPSS 25

De acuerdo con la tabla como el p valor ( $p > 0.05$ ) se acepta la hipótesis nula H0: No existe una correlación entre inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte. y se rechaza la hipótesis del investigador H7: Existe una correlación entre inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de la carrera de publicidad de la Universidad Técnica del Norte.

Como el coeficiente de correlación es negativo (-,031), lo cual, según la escala interpretativa del coeficiente de correlación de Spearman, indica una relación escasa o prácticamente nula (Martínez et al., 2009), se trata de una relación inversa; es decir, a mayor inteligencia emocional, menor riesgo de presentar conductas alimentarias.

Un estudio desarrollado en la Universidad Técnica de Ambato por Toasa (2021), realizado con 220 estudiantes universitarios, evidenció de quienes presentaban niveles altos de inteligencia emocional, especialmente en áreas como el manejo de estrés y el estado de ánimo, mostraba menor preocupación por el peso, la dieta y la comida en general. Esto sugiere que las personas con mayor capacidad para identificar, comprender y regular sus emociones tienden a manejar mejor sus impulsos alimentarios y evitar caer en malos hábitos alimenticios.

## Conclusiones

A partir de los hallazgos obtenidos, se puede concluir que la psicología permite comprender cómo las emociones, pensamientos y hábitos alimentarios están conectados. Desarrollar habilidades emocionales favorece decisiones más saludables y un mejor manejo del estrés. Esto contribuye a una vida universitaria más equilibrada y consciente.

Se encontró que casi la mitad de los participantes presentó un nivel alto de inteligencia emocional lo que indica una adecuada gestión de sus emociones, sin embargo, este resultado también muestra que una parte importante de la muestra no alcanza niveles elevados de esta capacidad, aspecto que no debe ser pasado por alto. Esta situación podría afectar el bienestar emocional de los estudiantes y favorecer la presencia de conductas alimentarias inadecuadas, por lo que se considera necesario por fortalecer la inteligencia emocional mediante acciones de intervención.

Los resultados muestran que la inteligencia emocional varía significativamente según el sexo y la edad, con hombres y estudiantes presentando mejores habilidades emocionales. Sin embargo, la etnia no influyó en estos niveles, lo que sugiere que las experiencias y el ambiente universitario tienen más peso que la identidad cultural para el desarrollo emocional.

Los hábitos alimentarios de los estudiantes no muestran diferencias significativas según el sexo, la edad o la etnia, lo que refleja cómo factores como el estrés académico, la falta de tiempo y el entorno universitario moldean de forma similar sus conductas alimentarias. Evidenciando que el entorno universitario y sus demandas juegan un papel fundamental en sus hábitos alimenticios.

Aunque los resultados no muestran una correlación estadísticamente significativa entre inteligencia emocional y conductas alimentarias, la ligera relación negativa indica que quienes gestionan mejor sus emociones podrían tener menos tendencia a adoptar hábitos alimentarios problemáticos.

## **Recomendaciones**

- Profundizar estudios explorando como variables psicosociales y contextuales influyen en la inteligencia emocional y conductas alimentarias en diferentes grupos y etapas universitarias.
- Para mejorar la inteligencia emocional se puede crear talleres y espacios donde los estudiantes aprenden a manejar mejor sus emociones y el estrés desde el principio de su carrera.
- Es importante hacer campañas que enseñen sobre hábitos saludables y cómo controlar la ansiedad o el estrés que influye en la alimentación.

- Diseñar programas dirigidos a estudiantes que integren el desarrollo de la inteligencia emocional y la promoción de hábitos alimentarios saludables con el fin de fortalecer el manejo emocional y contribuir al bienestar integral.

### Referencias

- Sánchez, L., Valarezo, M. y Martínez, G. (2021). Inteligencia emocional y rendimiento académico. *Revista Correo Científico Médico*, 25(3).  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/correo/ccm-2021/ccm213c.pdf>
- Salovey, P. & Mayer, J. (Eds). (1990). La inteligencia emocional. Sharkey.  
<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Goleman, D. (1995). La Inteligencia Emocional (6ta ed.). Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. In Ediciones B.
- Ugarriza, N. (2016). La evaluación de la inteligencia emocional. *Revista REDALYC*, 4, 129-160. <https://www.redalyc.org/journal/4260/426064021009/426064021009.pdf>
- Velásquez, Y., Rose, C., Oquendo, J. y Cervera, N. (2023). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo de los estudiantes. *Revista SCIELO*, 9(17).  
[https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2542-30292023000200004](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2542-30292023000200004)
- Fernández, P., Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación desde las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado de Málaga*, 19(3), 63-93.  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Jiménez, M. & Fernández, E. (2010). *Psicología de la emoción*. Cerasa.  
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Padilla, A. y Sandoval, M. (2022). La importancia de la inteligencia emocional en la educación. *Revista formación estratégica*, 18(2). 43-83.  
<https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/88/57>
- Osorio, J., Weisstaub, G., Castillo, C. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria. *Revista SCIELO*, 29(3), 37-45  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182002000300002#:~:text=La%20conducta%20alimentaria%20se%20define,las%20cantidades%20ingeridas%20de%20ellos](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002#:~:text=La%20conducta%20alimentaria%20se%20define,las%20cantidades%20ingeridas%20de%20ellos).

- Quisilema, J. (2021). Importancia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Archivo digital .  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8198/1/UNACH-EC-FCEHT-EINC-2021-000038.pdf>
- Camelo, L., Piñeros, G. (2020). Fomento de Alimentación Laboral Saludable en América del Sur. Revista *REDALYC*, 23, 61-68.  
<https://www.redalyc.org/journal/4260/426064021009/426064021009.pdf>
- Ayuzo, N. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista SCIELO*, 86(2), 86-503  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0035-00522019000200080](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0035-00522019000200080)
- Extremera, N., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law emotional intelligence scale (WLEIS-S). *Psicothema*, 31(1), 94-100.  
<https://www.psicothema.com/pii?pii=4520>
- Garner, D. M., y Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological medicine*, 9(2), 273-279.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/472072/>
- Gandarillas, A., Zorrilla, B., & Sepúlveda, A. R. *Trastornos del comportamiento alimentario: Prevalencia de casos clínicos en mujeres adolescentes de la Comunidad de Madrid [Internet]. Documentos Técnicos de Salud Pública, n.º 85. Madrid: Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad; 2003 [consultado 22 Dic 2012].*
- Luna, C. (2018). ¿Qué son las habilidades socioemocionales? *Amadag*.  
<https://amadag.com/que-son-las-habilidades-socioemocionales/>
- Ureña, R. C. S., & Peralta, S. R. T. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413.  
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6285/9552>
- Carpena, A. (2016). *La empatía es posible*. Editorial Desclée de Brouwer.  
<https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433028228.pdf>

- Serrano, M. E., & García Álvarez, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10(3), 273-280. <https://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>
- Bernal, Á. F. Á., Vélez, C. R. C., Parrales, T. M. M., & Castillo, M. Á. P. (2022). La comunicación asertiva y su aporte en el proceso de enseñanza y aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 7(4), 37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8482994>
- Urbón, E. (2021). Inteligencia emocional y comportamientos alimentarios [ Tesis de pregrado, Universidad de Zaragoza]. Archivo digital. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/56+Eva+Urb%C3%B3n+Ladrero.pdf>
- López, S., & Mamani, V. (2022). Inteligencia emocional y hábitos alimentarios saludables [ Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur de Lima]. Archivo digital. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/RENC-D-22-0038.\\_Manuscrito\\_final.pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/RENC-D-22-0038._Manuscrito_final.pdf)
- Toasa Moya, C. N. (2021). *La inteligencia emocional y el comportamiento alimentario en los estudiantes de la carrera de psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y la Educación de la Universidad Técnica de Ambato* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Psicopedagogía). <http://repositorio.uta.edu.ec:8443/handle/123456789/32842>
- Pucha Alcivar, L. S., Moreira Palma, D. L., Coyaso Palacio, S. A., & Parraga Resabala, G. K. (2020). Factores que inciden en la conducta alimenticia de los estudiantes de tercer semestre de la carrera de enfermería: factores que inciden en la conducta alimenticia de los estudiantes. *UNESUM - Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 4(3), 115–120. <https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v4.n3.2020.297>
- Palomino-Pérez, Ana María. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Alvarado Marquez, M. L., Castelo Rivas, W. P., Segura Verdezoto, A. E. , & Cuenca Zambrano, S. N. (2024). Conductas alimentarias de riesgo y su relación con el índice de masa corporal de los adolescentes. *Revista Ciencia Y Salud Integrando Conocimientos*, 8(1), 51–61. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v8i1.668>

- Cárdenas Chávez, M. (2017). Inteligencia emocional en internas de enfermería del Hospital Nacional Arzobispo Loayza-Lima 2017  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/6119>
- Hodzic, S., Balagué, P. R., Costa, H., & Zenasni, F. (2016). ¿ Los estudiantes con una mayor inteligencia emocional son más resistentes al estrés? El efecto modulador de la atención, la claridad y la reparación emocional. *Psicología conductual= behavioral psychology: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 24(2), 253-272.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5631621>
- Sailema Lalaleo, A. J. (2020). *La Inteligencia Emocional y los Trastornos Alimenticios* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Psicología Educativa).  
<https://repositorio.uta.edu.ec:8443/handle/123456789/31588>
- López Galán, B. S., & de-Magistris, T. (2017). ¿Habilidades emocionales o cognitivas? El rol de la inteligencia emocional en las decisiones de compra de alimentos con declaraciones nutricionales. <https://citarea.cita-aragon.es/handle/10532/3965>
- Martínez Muñoz, M. P. (2016). La importancia de la inteligencia emocional en el coaching nutricional. <https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/55261>
- Ramírez, R. I., Padrón, M. G., Vergara, L. A. y Santamaría, M. J. (2023). La Psicología: un acercamiento desde la teoría. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 5(8).  
<file:///C:/Users/ASUS/Downloads/PDF.js%20viewer.pdf>
- García, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista SCIELO*, 39(2).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142020000200015](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142020000200015)
- Tintaya, P. (2019). Psicología y personalidad. *Revista SCIELO*, 21(1).  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000100009](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100009)
- Urzúa, A., López, A., Escobar, N. y Leiva, J. (2019). Comportamiento alimentario y bienestar psicológico. *Revista Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 69(4).  
<https://www.alanrevista.org/ediciones/2019/4/art-1/>

- Psicología clínica y Psiquiatría (2003). Papeles del psicólogo. *Revista Redalyc*, 24(85), 1-10.  
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77808501.pdf>
- García-Morales, E. (2022). ¿Qué papel tiene la inteligencia emocional en el contexto clínico, laboral y educativo según la psicología clínica?. *Revista SCIELO*, 15(2).  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1989-38092022000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092022000200006)
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. McGraw Hill.
- Posso, M. (2013). Proyectos, Tesis y Marco Lógico, Planes e Informes de Investigación. Editorial noción, 30-33.
- Wong, D. K. (2002). The reliability and validity of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Chinese within a social work context. *Research on social Work Practice*, 12(2). [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)
- Extremera-Pacheco, N., Rey-Peña, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law emotional intelligence scale (WLEIS-S).  
<https://dx.doi.org/10.7334/psicothema2018.147>
- Ugarriza, N. (2016). La evaluación de la inteligencia emocional. *Revista REDALYC*, 4, 129-160. <https://www.redalyc.org/journal/4260/426064021009/426064021009.pdf>
- Velásquez, Y., Rose, C., Oquendo, J. y Cervera, N. (2023). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo de los estudiantes. *Revista SCIELO*, 9(17).  
[https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2542-30292023000200004](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2542-30292023000200004)
- Jiménez, M. & Fernández, E. (2010). Psicología de la emoción. Cerasa.  
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Fernández, P.,Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación desde las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey.*Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado de Málaga*, 19(3), 63-93.  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological medicine*, 9(2), 273-279.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291700030762>

- Camelo, L., Piñeros, G. (2020). Fomento de Alimentación Laboral Saludable en América del Sur. *Revista REDALYC*, 23, 61-68.  
<https://www.redalyc.org/journal/4260/426064021009/426064021009.pdf>
- Ayuzo, N. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista SCIELO*, 86(2), 86-503  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0035-00522019000200080](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0035-00522019000200080)
- Gandarillas, A., Zorrilla, B., Sepúlveda, A. R., & Muñoz, P. E. (2003). Trastornos del comportamiento alimentario: Prevalencia de casos clínicos en mujeres adolescentes de la Comunidad de Madrid (Documentos Técnicos de salud pública, n.º85) Madrid, España: Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.  
[https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/epid/prevalencia\\_tca\\_en\\_mujeres\\_adolescentes.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/epid/prevalencia_tca_en_mujeres_adolescentes.pdf)
- George, D., y Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 by Step: A simple Guide and reference* (14th ed.). Routledge.  
<https://knowledgezone.home.blog/wp-content/uploads/2019/05/wp-1558033893715.pdf>
- Ramírez, A. y Zerpa, C. (2022). Conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios venezolanos: prevalencia en la ciudad de Caracas, 2020. *GICOS*, 7(1), 11-26 DOI: <https://doi.org/10.53766/GICOS/2022.07.01.01>
- Zila-Velasque, J. P., Grados-Espinoza, P., Regalado-Rodríguez, K. M., Luna-Córdova, C. J., Calderón, G. S. S., Díaz-Vargas, M., ... & Diaz-Vélez, C. (2022). Prevalencia y factores del trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de medicina humana del Perú en el contexto de la pandemia de covid-19: estudio multicéntrico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745022000853>
- Moreyra-Ruiz, M. G., y Olivas-Ugarte, L. O. (2023). Escala de Inteligencia Emocional de Wong-Law (WLEIS-S): propiedades psicométricas y datos normativos en población adulta peruana. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(2), 102-125. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i2.24376>
- Mesa, J. R., Fernández, M. Á. P., & Pacheco, N. E. (2022). Inteligencia emocional y síntomas de trastornos alimentarios en adultos españoles: Evidencias sobre el rol mediador de

- las estrategias de regulación cognitivo emocional. *European journal of education and psychology*, 15(1), 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8464528>
- Maron, B. V. M. (2024). *Diferencias de género en la inteligencia emocional en estudiantes de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano, 2023* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru)). <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/22819>
- Zhang, N., Ren, X., Xu, Z., & Zhang, K. (2024). Gender differences in the relationship between medical students' emotional intelligence and stress coping: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 24(1), 810. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-024-05781-9>
- Fernández Berrocal, P., Cabello González, R., Castillo Gualda, R., & Extremera Pacheco, N. (2012). Diferencias de sexo en inteligencia emocional: efecto de mediación de la edad. *Psicología conductual = behavioral psychology: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 20(1), 77-89. [https://www.academia.edu/download/51176576/Diferencias\\_de\\_sexo\\_en\\_inteligencia\\_emoc20170104-22267-wzvmd3.pdf](https://www.academia.edu/download/51176576/Diferencias_de_sexo_en_inteligencia_emoc20170104-22267-wzvmd3.pdf)
- Sa, B., Baboolal, N., Williams, S., & Ramsewak, S. (2015). Exploring emotional intelligence in a Caribbean medical school. *The West Indian medical journal*, 63(2), 159. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4655646/>
- Van Rooy, D. L., Alonso, A., & Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: Theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 689-700. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886904001679>
- Avram, C., Nyulas, V., Onisor, D., Georgescu, I. M., Szakacs, J., & Ruta, F. (2024). Food Behavior and Lifestyle Among Students: The Influence of the University Environment. *Nutrients*, 17(1), 12. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/1/12>
- Peña, M. J. L., Sepúlveda, J. I. L. S. L., Navarrete, F. C. N., Figueroa, S. H., Cerda-Aedo, B., & Morales, I. (2025). ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHILLÁN. *Enfermería Investiga*, 10(1), 65-72. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2730/3181>

- Kowalkowska, J., & Poínhos, R. (2021). Eating behaviour among university students: Relationships with age, socioeconomic status, physical activity, Body Mass Index, waist-to-height ratio and social desirability. *Nutrients*, *13*(10), 3622. <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/10/3622>
- Escolar-Llamazares, M. C., Martínez, M. Á. M., Alonso, M. Y. G., Gómez, M. B. M., Val, E. M., & Ortega, F. L. (2019). Factores de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria entre universitarios: Estimación de vulnerabilidad por sexo y edad. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, *8*(2), 105-112. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=89706>.
- Romero-Mesa, J., Pelaez-Fernandez, M. A., & Extremera, N. (2021). Emotional intelligence and eating disorders: a systematic review. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *26*(5), 1287-1301, 1287–1301 (2021). <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00968-7>
- Rosas Muñoz, M., Delgado Floody, P., Cea Leiva, F., Alarcón Hormazábal, M., Alvarez San Martín, R., & Quezada Gallego, K. (2015). Comparación de los riesgos en el trastorno de la conducta alimentaria y en la imagen corporal entre estudiantes mapuches y no mapuches. *Nutrición Hospitalaria*, *32*(6), 2926-2931. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n6/76originalotros01.pdf>
- Gómez-Restrepo, C., Rincón, CJ y Castro-Díaz, S. (2017). Prevalencia y factores asociados a conductas de riesgo alimentario en población indígena de Colombia. *Revista mexicana de trastornos alimentarios* , *8* (2), 113-122. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232017000200113&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232017000200113&script=sci_arttext)
- Puente-Martínez, A., Prizmic-Larsen, Z., Larsen, R. J., Ubillos-Landa, S., & Páez-Rovira, D. (2021). Age differences in emotion regulation during ongoing affective life: A naturalistic experience sampling study. *Developmental Psychology*, *57*(1), 126. <https://psycnet.apa.org/record/2020-99409-004>
- Toasa Moya, C. N. (2021). La inteligencia emocional y el comportamiento alimentario en los estudiantes de la carrera de psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/04647350-ee85-48f0-ab52-11778814fd2c>

Martínez Ortega, R. M., Tuya Pendás, L. C., Martínez Ortega, M., Pérez Abreu, A., & Cánovas, A. M. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(2), 0-0.

<http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729->

[519X2009000200017&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2009000200017&script=sci_arttext&tlng=en)

Yu, J., Lu, M., Tian, L., Lu, W., Meng, F., Chen, C., ... & Yao, Y. (2015). Prevalence of disordered eating attitudes among university students in Wuhu, China. *Nutricion hospitalaria*, 32(4), 1752-1757. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309243319048.pdf>

## **Anexos**