



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
(UTN)**

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

CARRERA: PSICOLOGÍA (REDISEÑO)

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

TEMA:

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE IDIOMAS
NACIONALES Y EXTRANJEROS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL
NORTE”**

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

Línea de investigación: Desarrollo social y de Comportamiento humano

Autor: Gudiño Paspuel Madeline Nicole

Director: MSc. Katherine Cristal Sevilla Ruano

Ibarra - Ecuador 2026



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

DATOS DEL CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1005008840		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Gudiño Paspuel Madeline Nicole		
DIRECCIÓN:	Manuela Espejo 7-44 y Los Saleros		
EMAIL:	mngudinop@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0982423875

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE IDIOMAS NACIONALES Y EXTRANJEROS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
AUTOR (ES):	Gudiño Paspuel Madeline Nicole
FECHA: DD/MM/AAAA	26/02/2026
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Psicología General
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Jorge Edmundo Gordón Rogel/ MSc. Katherine Cristal Sevilla Ruano

CONSTANCIAS

El autor manifiesta 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 el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 26 días, del mes de Febrero de 2026

EL AUTOR:

(f)

Nombre: Gudiño Paspuel Madeline Nicole

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

MSc. Katherine Cristal Sevilla Ruano

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.

Ibarra, a los 26 días, del mes de Febrero de 2026

(f)

MSc. KATHERINE CRISTAL SEVILLA RUANO

C.C.: 1003433891

DEDICATORIA

A mi padre, por enseñarme que la constancia, la responsabilidad y el trabajo honesto son la base para alcanzar cada meta. Gracias por ser ejemplo de fortaleza y por motivarme siempre a seguir adelante con determinación.

A mi madre, por su amor incondicional, por sus palabras de aliento en los momentos difíciles y por recordarme que la perseverancia y la fe hacen posible lo que parece imposible. Gracias por ser mi apoyo inquebrantable.

A mi hermano y a mi hermana, por acompañarme en cada etapa de mi vida, por su cariño sincero y por brindarme ánimo y confianza cuando más lo necesité. Gracias por ser parte esencial de mi equilibrio y felicidad.

A mis abuelas y en memoria de mis abuelos, por sus consejos llenos de sabiduría, por su ejemplo de vida y por el amor que siempre me han regalado. Su presencia ha sido una bendición constante en mi camino.

A mis amigos y compañeros, por compartir aprendizajes, esfuerzos y experiencias que hicieron de esta etapa un proceso más llevadero y enriquecedor.

A todos mis familiares, que con su apoyo, confianza y cariño fueron impulso y motivación durante este recorrido académico.

AGRADECIMIENTO

A mis padres, por ser mi mayor inspiración y el motor que me impulsó a no rendirme. Gracias por cada consejo, por la confianza depositada en mí y por los sacrificios realizados para que pudiera alcanzar este sueño. Su apoyo firme y su amor constante han sido mi mayor fortaleza.

A mi hermano y a mi hermana, por su respaldo incondicional, por escucharme en los días difíciles y por celebrar conmigo cada pequeño avance. Su compañía y cariño hicieron que este proceso fuera más llevadero y significativo.

A mis docentes y mentores, por su entrega, profesionalismo y vocación al transmitir sus conocimientos. Gracias por sembrar en mí el deseo de superación y por contribuir a mi crecimiento tanto académico como personal.

A todos ustedes, gracias por formar parte de este logro que hoy celebro con profundo orgullo y gratitud.

RESUMEN

El estudio analizó la relación entre la Inteligencia Emocional y las Conductas Alimentarias en 185 estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Universidad Técnica del Norte. Mediante un diseño cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal, se aplicaron los instrumentos WLEIS y EAT-26 para evaluar ambas variables.

Los resultados muestran niveles generalmente altos de inteligencia emocional, aunque la regulación emocional presentó puntajes más bajos. En cuanto a las conductas alimentarias, la mayoría de los estudiantes se ubicó en riesgo moderado, y el 16.8 % en alto riesgo, siendo las mujeres el grupo con mayor presencia de conductas alimentarias desadaptativas. No se hallaron diferencias significativas en inteligencia emocional según sexo, edad o autodefinición étnica, pero sí diferencias en conductas alimentarias entre hombres y mujeres. Los hallazgos sugieren que una menor regulación emocional podría estar asociada a conductas alimentarias de mayor riesgo.

El estudio aporta evidencia útil para diseñar estrategias preventivas y programas de fortalecimiento emocional dentro del contexto universitario ecuatoriano.

PALABRAS CLAVE: inteligencia emocional; conductas alimentarias; regulación emocional; estudiantes universitarios, bienestar psicológico.

ABSTRACT

The study examined the relationship between Emotional Intelligence and Eating Behaviors in a sample of 185 students enrolled in the Pedagogy of National and Foreign Languages program at Universidad Técnica del Norte. Using a quantitative, descriptive, correlational, and cross-sectional design, the WLEIS and EAT-26 instruments were applied to assess both variables.

Results indicate generally high levels of emotional intelligence, although the dimension of emotional regulation showed comparatively lower scores. Regarding eating behaviors, most participants fell within the moderate-risk category, while 16.8% presented high-risk patterns, with women showing a greater prevalence of maladaptive eating behaviors. No significant differences were found in emotional intelligence based on sex, age, or ethnic self-identification; however, significant differences in eating behaviors were observed between men and women. The findings suggest that lower emotional regulation may be associated with higher eating behavior risk.

This study provides valuable evidence for the development of preventive strategies and emotional support programs within the Ecuadorian university context.

KEYWORDS: emotional intelligence; eating behaviors; emotional regulation; university students; psychological well-being.

ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	- 1 -
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO	- 6 -
1.1 La Psicología.....	- 6 -
1.1.1 Concepto e Importancia	- 6 -
1.1.2 Psicología Clínica.....	- 7 -
1.2 Habilidades Sociales	- 7 -
1.2.1 Definición e Importancia.....	- 7 -
1.2.2 Tipos.....	- 8 -
1.3 Inteligencia Emocional	- 9 -
1.3.1 Definición e importancia de su estudio	- 9 -
1.3.2 Teoría base	- 9 -
1.3.3 Dimensiones o factores	- 10 -
1.3.4 La Inteligencia Emocional y estudiantes universitarios.....	- 11 -
1.4 Conductas Alimentarias	- 11 -
1.4.1 Definiciones e Importancia	- 11 -
1.4.2 Teoría Base.....	- 12 -
1.4.3 Dimensiones o Factores	- 12 -
1.4.4 Conductas Alimentarias y el Desarrollo físico y emocional.....	- 13 -
1.5 Inteligencia Emocional y Conductas Alimentarias.....	- 13 -
1.5.1 Relaciones	- 13 -
1.5.2 Efectos de la Inteligencia Emocional en las Conductas Alimentarias.....	- 14 -
1.5.3 Factores Psicológicos y Sociales en la Relación entre Inteligencia Emocional y Conductas Alimentarias	- 15 -
1.5.4 Resultados de estudios	- 15 -
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS.....	- 17 -
2.1 Tipo de Investigación.....	- 17 -
2.2 Instrumentos.....	- 17 -
2.3 Preguntas e Hipótesis de Investigación	- 21 -
2.4 Participantes.....	- 23 -
2.5 Procedimiento	- 24 -
CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	- 26 -
3.1 Estadísticos Descriptivos	- 26 -
3.2 Conductas Alimentarias	- 27 -

3.3 Inteligencia Emocional	- 29 -
3.4 Diferencias Entre la Inteligencia Emocional con Variables Sociodemográficas	- 30 -
3.4.1 Inteligencia emocional y sexo	- 30 -
3.4.2 Inteligencia emocional y edad.....	- 32 -
3.4.3 Inteligencia emocional y Autodefinición étnica.....	- 33 -
3.5 Diferencias entre Conductas Alimentarias con Variables Sociodemográficas	- 34 -
3.5.1 Conductas alimentarias y sexo	- 34 -
3.5.2 Conductas alimentarias y edad.....	- 36 -
3.5.3 Conductas alimentarias y autodefinición étnica.....	- 37 -
3.6 Correlación entre Variables de estudio	- 38 -
CONCLUSIONES.....	- 40 -
RECOMENDACIONES	- 41 -
REFERENCIAS	- 42 -
ANEXOS.....	- 53 -

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Dimensiones e Indicadores de estudio WLEIS.....	- 18 -
Tabla 2. Dimensiones e Indicadores de estudio EAT 26.....	- 19 -
Tabla 3. Estudiantes por sexo y según el nivel de estudio.....	- 24 -
Tabla 4. Muestra Investigada.....	- 24 -
Tabla 5. Estadísticos descriptivos del WLEIS Y EAT 26.....	- 26 -
Tabla 6. Pruebas de normalidad Kolmogorov-Smirnova.....	- 27 -
Tabla 7. Niveles de Conductas Alimentarias	- 27 -
Tabla 8. U de Mann-Whitney Inteligencia Emocional y Sexo.....	- 30 -
Tabla 9. Rangos y Medias de Inteligencia Emocional y Sexo.....	- 30 -
Tabla 10. Estadísticos de Kruskal Wallis: Inteligencia Emocional y Grupos de edad.....	- 32 -
Tabla 11. Rangos, Promedios y Medias según grupos de edad de Inteligencia Emocional.....	- 32 -
Tabla 12. Estadísticos de Kruskal Wallis: Inteligencia Emocional y Autodefinición Étnica.....	- 33 -
Tabla 13. Rangos, Promedios y Medias según la Autodefinición Étnica y la Inteligencia Emocional	- 33 -
Tabla 14. U de Mann-Whitney Conductas Alimentarias y Sexo.....	- 34 -
Tabla 15. Rangos, Promedios y Medias de Conductas Alimentarias y Sexo.....	- 35 -
Tabla 16. Estadísticos Kruskal Wallis: Conductas Alimentarias y Grupos de edad.....	- 36 -
Tabla 17. Rangos, Promedios y Medias según grupos de edad de Conductas Alimentarias.....	- 36 -
Tabla 18. Estadísticos de Kruskal Wallis: Conductas Alimentarias y Autodefinición Étnica.-	- 37 -
Tabla 19. Rangos, Promedios y Medias según la Autodefinición Étnica y las Conductas Alimentarias	- 37 -
Tabla 20. Correlación Inteligencia Emocional y Conductas Alimentarias.....	- 38 -

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveveles de Inteligencia Emocional	- 29 -
--	--------

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la investigación

La presente investigación nació del interés por comprender cómo los estudiantes universitarios gestionan sus emociones y de qué manera esa capacidad influye en sus hábitos y decisiones alimentarias. En un contexto académico marcado por el estrés, la presión social y cambios propios de la juventud, resulta necesario analizar si la inteligencia emocional cumple un papel protector o, por el contrario, se relaciona con conductas alimentarias de riesgo. Además, motivó este estudio la falta de información actual en el entorno ecuatoriano sobre cómo estas variables varían según características como el sexo, la edad o la autodefinición étnica. Con ello, se busca aportar evidencia que permita fortalecer el bienestar emocional y alimentario de los estudiantes, así como inspirar futuras intervenciones y líneas de investigación dentro del ámbito universitario.

El problema

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) según American Psychiatric Association (2013), constituyen una problemática de salud mental caracterizada por patrones persistentes y desadaptativos relacionados con la alimentación, que afectan tanto el bienestar psicológico como la salud física de quienes los padecen. De acuerdo con Lian et al. (2025), estas conductas que incluyen restricciones alimentarias extremas, episodios de atracones, purgas y otras prácticas compensatorias, las cuales suelen estar asociadas a dificultades en la gestión emocional. Diversos estudios han evidenciado que los déficits en inteligencia emocional, especialmente en la regulación y reconocimiento de las emociones, se relacionan con una mayor presencia de conductas alimentarias de riesgo, debido a que la alimentación puede convertirse en un mecanismo inadecuado para afrontar el malestar emocional (Zhang et al., 2022). En el contexto universitario, estas dinámicas adquieren especial relevancia, ya que los estudiantes enfrentan elevados niveles de estrés académico, presión social y cambios propios de la transición a la adultez, factores que incrementan la vulnerabilidad a desarrollar conductas alimentarias desadaptativas (He et al., 2025).

En la población universitaria, estas dinámicas se vuelven especialmente relevantes, ya que los estudiantes suelen enfrentar altos niveles de estrés académico, sobrecarga de responsabilidades y mayores demandas emocionales derivadas de la transición hacia la adultez (Pascoe et al., 2020). En el artículo de Zhou et al. (2025) reporta que, en situaciones de estrés o malestar emocional, los jóvenes con habilidades limitadas de regulación emocional tienden a utilizar la comida como una estrategia para bloquear o aliviar emociones negativas, incrementando la

probabilidad de sobreingestas, atracones o dietas rígidas. También, estudios recientes confirman que los universitarios suelen modificar su alimentación en función de su estado emocional, lo que los convierte en una población vulnerable a desarrollar conductas alimentarias de riesgo (López-Moreno et al., 2021).

A nivel contextual, factores como la baja autoestima, la sobreprotección familiar, la escasa resiliencia y la influencia social ejercida por los estándares de belleza difundidos en redes sociales también contribuyen al surgimiento de estas conductas. Investigaciones señalan que jóvenes con baja resiliencia o autoestima presentan mayor probabilidad de adoptar patrones alimentarios disfuncionales (Escobar Mota et al., 2023). De la misma manera, el uso intensivo de redes sociales, especialmente cuando genera experiencias negativas de comparación social, se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar TCA y la exposición constante a contenidos que exaltan estándares de belleza poco realistas puede incrementar la insatisfacción corporal, la preocupación excesiva por el peso y la figura, así como la adopción de conductas alimentarias desadaptativas, particularmente en población joven y universitaria (Holland & Tiggemann, 2016).

En la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Universidad Técnica del Norte, los estudiantes experimentan un contexto académico exigente, acompañado por presiones sociales y cambios emocionales característicos de su etapa formativa. Estas condiciones, sumadas al incremento del malestar emocional posterior a la pandemia y al protagonismo actual de las redes sociales, pueden favorecer dificultades tanto en la regulación emocional como en los hábitos alimentarios. No obstante, en Ecuador aún existe escasa evidencia que explore directamente la relación entre inteligencia emocional y conductas alimentarias en estudiantes universitarios, lo que limita la implementación de estrategias preventivas ajustadas a la realidad local.

Ante esta situación, surge la necesidad de investigar si existe una relación significativa entre los niveles de inteligencia emocional y las conductas alimentarias en los estudiantes de esta carrera, considerando también variables como sexo, edad y autodefinición étnica. Comprender esta interacción permitirá generar insumos para fortalecer la salud emocional y alimentaria de la población estudiantil, promoviendo entornos educativos más saludables y contribuyendo a la prevención temprana de comportamientos alimentarios de riesgo.

Justificación

La inteligencia emocional (IE) es un concepto que ha ganado relevancia en las últimas décadas debido a su impacto directo en el bienestar individual y social. Introducido por los psicólogos Salovey & Mayer (1990), y popularizado por Goleman (1995), la IE se refiere a la capacidad de reconocer, comprender, gestionar y utilizar nuestras emociones de manera efectiva. Esta habilidad ha sido reconocida como esencial no solo para el desarrollo personal, sino también para mejorar las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y la gestión del estrés. Diversas investigaciones han destacado su papel en la resolución de conflictos, la toma de decisiones y la salud emocional (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005). No obstante, su aplicación sistemática en contextos educativos continúa siendo incipiente en muchos países de América Latina.

En Ecuador, las conductas alimentarias y los trastornos relacionados han comenzado a ser reconocidos como una problemática de salud pública en los últimos años, aunque la investigación empírica sobre este tema continúa siendo limitada. A nivel global, los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, representan un problema relevante de salud pública que afecta principalmente a población joven, con un importante impacto en el bienestar físico y mental (Santomauro et al., 2021). No obstante, se ha señalado que la mayoría de la evidencia científica proviene de países desarrollados, existiendo una escasez de datos en regiones como América Latina, lo que dificulta su adecuada identificación y abordaje en contextos locales como el ecuatoriano (Mitchison et al., 2014). En este sentido, el aumento de la preocupación por la imagen corporal, influida por los estándares de belleza promovidos por los medios y las redes sociales, ha incrementado la presencia de conductas alimentarias de riesgo (Holland & Tiggemann, 2016). Asimismo, aunque la relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias ha sido ampliamente estudiada en otros contextos, su análisis en el ámbito ecuatoriano constituye una línea de investigación emergente que aún requiere mayor desarrollo empírico (Foye et al., 2019).

La combinación de ambos temas, inteligencia emocional y conductas alimentarias, es especialmente relevante en el entorno universitario, un espacio caracterizado por altos niveles de estrés académico, presiones sociales y búsqueda de identidad. En este contexto, los estudiantes se enfrentan a desafíos emocionales significativos que pueden influir en su relación con la comida y en la manera en que gestionan sus emociones. Esta es una problemática nueva dentro de las universidades ecuatorianas, donde la salud mental y emocional de los estudiantes no ha sido tradicionalmente un tema central en los programas académicos.

En este proyecto, los beneficiarios directos son, en primer lugar, los estudiantes que desarrollen investigaciones similares, quienes podrán utilizar estos resultados como un insumo claro y confiable para ampliar futuras líneas de estudio. También se benefician los docentes e investigadores, ya que esta información les permitirá comprender mejor la relación entre inteligencia emocional y conductas alimentarias en el contexto universitario ecuatoriano, facilitando la creación de programas de apoyo y acompañamiento. Finalmente, los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros se verán directamente favorecidos, pues el fortalecimiento de sus habilidades emocionales puede mejorar su bienestar, su forma de afrontar el estrés académico y su relación con la alimentación en un entorno marcado por presiones sociales y digitales.

Los beneficiarios indirectos de este estudio son los profesores, administradores y personal de salud de la universidad, quienes podrían utilizar los resultados de esta investigación para crear programas de apoyo emocional y nutricional para los estudiantes. Además, la sociedad en general se beneficiaría a largo plazo de un grupo de estudiantes más saludables y emocionalmente equilibrados, que, al superar los desafíos emocionales y alimentarios, estarán mejor preparados para contribuir de manera positiva a su comunidad y al mercado laboral. Este enfoque integrador y preventivo puede ayudar a reducir la prevalencia de los trastornos alimentarios en la población juvenil y promover una cultura de bienestar y autocuidado en el entorno académico y social.

Objetivos

Objetivo General

Explicar las relaciones entre la Inteligencia Emocional y las Conductas Alimentarias y los factores sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

Objetivos Específicos

- Analizar los niveles de Inteligencia Emocional de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.
- Analizar los tipos de Conductas Alimentarias de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.
- Determinar si existe diferencias significativas entre la Inteligencia Emocional y las

Conductas Alimentarias con la edad, sexo y autodefinición étnica.

- Determinar la correlación que existe entre la Inteligencia Emocional y las Conductas Alimentarias

Problemas o Dificultades

Durante la fase de recolección de datos se proyectó realizar un censo completo; no obstante, surgieron algunas limitaciones que hicieron necesario ajustar este objetivo. Por un lado, no todos los estudiantes pudieron completar la encuesta, ya sea por falta de tiempo o por encontrarse en un periodo académico con alta carga de evaluaciones y trabajos, lo que redujo su disponibilidad. Además, algunos cuestionarios fueron respondidos con prisa, probablemente debido a estas mismas exigencias académicas. A esto se suma que ciertos docentes, por razones de planificación interna, no siempre pudieron facilitar el ingreso a sus clases para aplicar los instrumentos. Estas circunstancias, aunque comprensibles dentro del contexto universitario, influyeron en la conformación final de la muestra.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 La Psicología

1.1.1 Concepto e Importancia

La psicología es una disciplina científica dedicada al estudio de la mente y el comportamiento humano, así como de los procesos cognitivos, emocionales y sociales que influyen en la conducta. Desde un enfoque integral, esta ciencia analiza la interacción de factores biológicos, emocionales y culturales para comprender tanto los procesos mentales internos como las dinámicas sociales. Su objetivo principal es generar conocimiento que contribuya al bienestar psicológico y al desarrollo de estrategias de intervención orientadas a la resolución de problemáticas individuales y colectivas en diversos contextos (American Psychological Association, 2023).

La ciencia se basa en el empleo de herramientas sistemáticas como la observación, la descripción y la investigación experimental, las cuales permiten recopilar y organizar información de manera objetiva y verificable (Syed & Westberg, 2025). El comportamiento, entendido en un sentido amplio, incluye tanto las conductas observables, como los movimientos físicos o las respuestas verbales, así como procesos mentales internos no directamente observables, tales como la percepción, la memoria y la atención, los cuales también pueden ser estudiados mediante métodos científicos (Guerin, 2025). En este sentido, la psicología integra teoría y práctica para el estudio del comportamiento humano tanto a nivel individual como colectivo, apoyándose en diseños metodológicos rigurosos para explicar y comprender la conducta (Stutesman et al., 2025). Además, se enfoca en comprender el funcionamiento de la mente y su desarrollo a lo largo de la vida, buscando conexiones entre nuestras experiencias, emociones y la manera en que interactuamos con el mundo que nos rodea (Goldstein, E. Bruce, 2014).

La psicología es fundamental porque nos permite comprender el comportamiento humano y los procesos mentales, ofreciendo herramientas para mejorar la calidad de vida individual y colectiva. Esta disciplina tiene un impacto significativo en múltiples áreas, como la salud mental, la educación, el ámbito laboral y las relaciones interpersonales, ayudando a resolver problemas, fomentar el bienestar y promover el desarrollo personal (Duque et al., 2020). Además, la psicología contribuye al avance de la ciencia al estudiar cómo pensamos, sentimos y actuamos, integrando conocimientos de otras disciplinas para abordar desafíos complejos en una sociedad en constante cambio (Steel et al., 2014).

1.1.2 Psicología Clínica

La psicología clínica es una rama de la psicología orientada a la evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención de los trastornos mentales, así como al abordaje de problemas emocionales y conductuales que afectan el funcionamiento personal y social. Esta disciplina integra el conocimiento científico con la práctica profesional, empleando métodos de evaluación e intervención basados en la evidencia para promover la salud mental y el bienestar psicológico a lo largo del ciclo vital (American Psychological Association, 2023). Esta disciplina integra el conocimiento científico con la práctica profesional y se apoya en enfoques de práctica basada en la evidencia, donde las decisiones clínicas se fundamentan en la mejor investigación disponible, la experiencia profesional y las características específicas del paciente (Melnik et al., 2025). En este sentido, métodos de evaluación empíricamente validados permiten identificar con mayor precisión las dificultades psicológicas y planificar intervenciones terapéuticas eficaces, reduciendo sesgos y aumentando la calidad del diagnóstico (Bornstein, 2017). La psicología clínica también emplea una amplia gama de tratamientos psicológicos basados en evidencia que han demostrado eficacia en trastornos comunes como la ansiedad y la depresión, lo que favorece mejores resultados en la salud mental de las personas (Rief et al., 2024). Finalmente, esta disciplina cumple un papel preventivo al intervenir de manera temprana en factores de riesgo y promover estrategias de afrontamiento adaptativas, contribuyendo al bienestar psicológico a lo largo del ciclo vital (Moriani et al., 2017).

1.2 Habilidades Sociales

1.2.1 Definición e Importancia

Las habilidades sociales se conceptualizan como un conjunto de conductas aprendidas y competentes que permiten a las personas interactuar y relacionarse eficazmente con los demás, expresando sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de forma asertiva y respetuosa, y manejando apropiadamente las demandas interpersonales de diferentes contextos (Moreno & Jurado, 2022). Estas habilidades incluyen componentes como la comunicación interpersonal, la empatía, la escucha activa, el asertividad y la resolución de conflictos, los cuales contribuyen de manera significativa al funcionamiento social adaptativo y a la integración emocional de los individuos (Galvez et al., 2025).

La literatura reciente evidencia que el desarrollo de habilidades sociales está asociado positivamente con el bienestar psicológico, la autoestima y la adaptación académica y social, siendo especialmente relevantes en contextos educativos y universitarios (Arhuis-Inca &

Ipanaqué-Zapata, 2023). También, contar con un repertorio adecuado de habilidades sociales favorece el establecimiento de relaciones interpersonales positivas, mejora el rendimiento académico y profesional, y fortalece la capacidad para afrontar situaciones sociales complejas y adaptarse a exigencias variadas en la vida cotidiana, contribuyendo así a una convivencia social más armoniosa y saludable (Galvez et al., 2025).

1.2.2 Tipos

De acuerdo con Goldstein (1988, citado en Rodríguez Macayo et al., 2022), las habilidades sociales pueden agruparse en seis categorías principales, las cuales describen diferentes formas de interacción interpersonal necesarias para un adecuado funcionamiento social.

a) Habilidades sociales básicas o primarias.

Corresponden a las conductas que se utilizan en los primeros intercambios sociales, como iniciar y mantener una conversación, presentarse, formular preguntas y escuchar de manera activa, permitiendo establecer interacciones comunicativas efectivas.

b) Habilidades sociales avanzadas.

Incluyen destrezas que facilitan un desempeño adecuado en situaciones sociales más complejas, tales como pedir ayuda, seguir y dar instrucciones, participar en actividades grupales, ofrecer disculpas y cooperar con otras personas.

c) Habilidades relacionadas con los sentimientos.

Se refieren a la capacidad de expresar adecuadamente los propios sentimientos, demostrar afecto, comprender las emociones de los demás y manejar emociones como el miedo o la frustración en situaciones sociales.

d) Habilidades de planificación.

Estas habilidades permiten establecer metas, defender los propios derechos, evitar o resolver conflictos, brindar apoyo social y ejercer el autocontrol, favoreciendo relaciones interpersonales más organizadas y eficaces.

e) Habilidades para el manejo del estrés.

Se ponen en práctica en situaciones de tensión o crisis y permiten afrontar adecuadamente circunstancias difíciles, como formular quejas de manera constructiva, prepararse para conversaciones complejas o manejar mensajes contradictorios.

f) Habilidades alternativas a la agresión.

Incluyen conductas orientadas a prevenir conflictos, controlar impulsos agresivos y tomar decisiones que favorezcan soluciones pacíficas y socialmente aceptables.

1.3 Inteligencia Emocional

1.3.1 Definición e importancia de su estudio

La inteligencia emocional es un constructo clave para comprender el funcionamiento psicológico integral del individuo, ya que se relaciona con la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones de manera adaptativa (Salovey & Mayer, 1997). Un adecuado desarrollo de la inteligencia emocional favorece procesos cognitivos como la toma de decisiones, la resolución de problemas y el afrontamiento de situaciones demandantes, permitiendo respuestas más ajustadas a las exigencias del entorno (Mayer et al., 2016). Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional actúa como un recurso psicológico fundamental que contribuye a la adaptación personal y social a lo largo del ciclo vital, influyendo positivamente en el ajuste emocional y el funcionamiento cotidiano (Zeidner et al., 2012).

Diversos estudios han evidenciado que la inteligencia emocional desempeña un papel relevante en el bienestar psicológico y en la calidad de las relaciones interpersonales, especialmente en contextos educativos y sociales (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005). Las personas con mayores niveles de inteligencia emocional tienden a presentar mayor satisfacción vital, autoestima más elevada y una adaptación más eficaz a las demandas académicas y sociales (Sánchez-Álvarez et al., 2015). De igual importancia, la inteligencia emocional facilita el manejo del estrés y la regulación emocional, aspectos esenciales para el desarrollo personal y la convivencia social (Martins et al., 2010).

1.3.2 Teoría base

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad del individuo para reconocer, comprender y regular de manera consciente sus propias emociones, así como para identificar y gestionar las emociones de los demás, considerando la influencia que estas ejercen en la toma de decisiones y en la conducta cotidiana. Desde esta perspectiva, las emociones cumplen un papel fundamental en la adaptación personal, social y académica, incluso cuando su impacto no siempre es plenamente consciente (Goleman, 1995).

El concepto de inteligencia emocional tiene sus bases en los planteamientos de la inteligencia interpersonal e intrapersonal propuestos por (Gardner, 1983), quien destacó la importancia de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, así como de utilizarlos para guiar la

conducta y las relaciones interpersonales. Posteriormente, (Salovey & Mayer, 1990) definieron la inteligencia emocional como la habilidad para percibir, evaluar y expresar las emociones, regularlas de manera adecuada y emplear esta información emocional para facilitar el pensamiento y la resolución de problemas, consolidando así un modelo teórico ampliamente aceptado en el ámbito de la psicología.

El estudio de la inteligencia emocional resulta de gran importancia debido a su influencia directa en el bienestar psicológico, la adaptación social y el desempeño académico y profesional. Como se destaca en la investigación de Bar-On donde menciona que se han evidenciado que niveles adecuados de inteligencia emocional se asocian con una mejor regulación emocional, relaciones interpersonales más saludables y una mayor capacidad para afrontar el estrés y las demandas del entorno (Bar-On, 2006).

1.3.3 Dimensiones o factores

Dentro del estudio de la inteligencia emocional, diversas propuestas teóricas han intentado explicar sus componentes; no obstante, el modelo propuesto por Salovey y Mayer (1990, citado en Mayer et al., 2016), ha sido uno de los más influyentes en el ámbito académico y en el desarrollo de instrumentos de evaluación psicológica. En su trabajo inicial, estos autores definieron la inteligencia emocional como una habilidad relacionada con la percepción, evaluación y regulación de las emociones propias y ajenas, así como con el uso de la información emocional para guiar el pensamiento y la acción.

Posteriormente, Salovey & Mayer (1997), ampliaron esta concepción y propusieron un modelo estructurado de la inteligencia emocional basado en habilidades, el cual describe cómo las personas procesan la información emocional para adaptarse de manera eficaz a las demandas del entorno y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

A partir de este modelo, la inteligencia emocional se organiza en cuatro habilidades fundamentales:

1. Percepción, valoración y expresión de emociones: capacidad inicial que permite identificar, reconocer y atender adecuadamente las emociones propias y ajenas.
2. Facilitación emocional del pensamiento: se refiere a la influencia que tienen las emociones en la forma de razonar, dirigir la atención y tomar decisiones.
3. Comprensión de las emociones: habilidad para interpretar el significado de las emociones, analizar sus causas y anticipar sus posibles cambios.
4. Regulación de emociones: proceso mediante el cual la persona maneja, ajusta o modula sus emociones para actuar de manera equilibrada y adaptativa.

1.3.4 La Inteligencia Emocional y estudiantes universitarios

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la vida cotidiana, dado que influyen de manera directa en la forma en que las personas interpretan sus experiencias y responden a las demandas del entorno, afectando los procesos cognitivos y conductuales implicados en la adaptación diaria (Gross, 2015). En el contexto universitario, el desarrollo de la inteligencia emocional resulta especialmente relevante, ya que se asocia con un mejor manejo del estrés y de la presión académica, permitiendo a los estudiantes afrontar de manera más eficaz las exigencias propias de la formación superior (Pekrun et al., 2011). Un adecuado nivel de inteligencia emocional contribuye a regular las emociones negativas, evitando que interfieran en la concentración, la motivación y el rendimiento académico, factores clave para el éxito académico (MacCann et al., 2020).

1.4 Conductas Alimentarias

1.4.1 Definiciones e Importancia

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son condiciones psicológicas complejas caracterizadas por alteraciones persistentes en los comportamientos relacionados con la alimentación, así como por una preocupación excesiva por el peso corporal y la imagen corporal (American Psychiatric Association, 2022). La evidencia científica reciente ha señalado que estos trastornos presentan una etiología multifactorial, en la que interactúan factores biológicos, psicológicos y socioculturales, lo que contribuye a su complejidad clínica y a la dificultad de su abordaje terapéutico (Treasure et al., 2020).

De acuerdo con los criterios diagnósticos establecidos, los TCA comprenden trastornos como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, los cuales presentan manifestaciones clínicas diferenciadas, pero comparten una alteración en la relación con la alimentación y la imagen corporal (World Health Organization, 2022). Estudios epidemiológicos recientes han confirmado que los trastornos de la conducta alimentaria se asocian con una carga considerable de enfermedad y un impacto significativo en la salud pública, especialmente en población joven (Santomauro et al., 2021).

En el contexto latinoamericano, las conductas alimentarias de riesgo y los trastornos de la conducta alimentaria han comenzado a ser reconocidos como un problema emergente de salud pública, especialmente en población adolescente y juvenil. Factores socioculturales como la presión por la imagen corporal, los estándares de belleza difundidos por los medios de comunicación y las redes sociales, así como dificultades en la regulación emocional, han sido identificados como elementos que incrementan la vulnerabilidad al desarrollo de estos

trastornos (Pan American Health Organization, 2018). Investigaciones recientes han evidenciado que la exposición a contenidos idealizados en redes sociales se asocia con una mayor insatisfacción corporal y conductas alimentarias desadaptativas, reforzando el riesgo de desarrollar TCA en contextos socioculturales vulnerables (Rodgers et al., 2020). No obstante, pese a su relevancia, la investigación y la implementación de estrategias preventivas continúan siendo limitadas en varios países de la región, lo que subraya la necesidad de profundizar en el estudio de variables psicológicas asociadas, como la inteligencia emocional, en relación con los trastornos de la conducta alimentaria (Mitchison et al., 2014).

1.4.2 Teoría Base

El estudio de las conductas alimentarias dentro del ámbito de la psicología comenzó a consolidarse a lo largo del siglo XX, particularmente con el desarrollo de la psicología clínica y los primeros abordajes sistemáticos de los trastornos relacionados con la alimentación, es así que, éste enfoque psicológico ha sido retomado y ampliado por la literatura científica contemporánea, que reconoce la influencia de variables emocionales, cognitivas y relacionales en la génesis y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria (Treasure et al., 2020).

Entre las primeras autoras en profundizar en el estudio de las conductas alimentarias se encuentra Bruch (1973, citado en Keel et al., 2012), quien durante las décadas de 1960 y 1970 analizó la anorexia nerviosa desde una perspectiva psicológica, destacando el papel de la imagen corporal, la percepción del yo y los conflictos emocionales en el desarrollo de este trastorno.

De manera complementaria, Albert J. Stunkard (1958, citado en van Strien, 2018), realizó aportes fundamentales al estudio de la obesidad y los patrones de alimentación desadaptativos, siendo pionero en la identificación de conductas como el comer emocional y el comer compulsivo, lo que permitió ampliar la comprensión de las conductas alimentarias desde una perspectiva conductual y clínica.

1.4.3 Dimensiones o Factores

La variable Conductas Alimentarias (CA) está compuesta de tres dimensiones, como lo propone Constaín et al. (2016), como lo son la dieta, bulimia y control oral.

1. Dieta: esta dimensión evalúa la tendencia a seguir patrones alimentarios restrictivos y la preocupación excesiva por el peso y la imagen corporal. Las personas con puntuaciones

altas en esta dimensión suelen adoptar dietas extremas o comportamientos restrictivos en su alimentación para controlar su peso.

2. **Bulimia:** esta dimensión mide la frecuencia de comportamientos relacionados con el atracón y la purga, como el comer en exceso seguido de métodos compensatorios (por ejemplo, el vómito inducido o el uso de laxantes). Altas puntuaciones en esta dimensión reflejan un riesgo elevado de conductas bulímicas.
3. **Control oral:** esta dimensión se refiere al nivel de autocontrol sobre la ingesta de alimentos en contextos sociales y personales. Está relacionado con la percepción del control sobre los hábitos alimentarios y el deseo de demostrar control ante los demás.

1.4.4 Conductas Alimentarias y el Desarrollo físico y emocional

La relación entre las conductas alimentarias y el desarrollo físico y emocional es fundamental, ya que la alimentación trasciende la simple necesidad biológica de nutrir el cuerpo y se convierte en un reflejo de cómo las personas gestionan su vida emocional (Treasure et al., 2020). Desde una perspectiva emocional, los hábitos alimenticios están profundamente ligados al bienestar psicológico (Gross, 2015). Una alimentación balanceada y consciente contribuye a la estabilidad emocional, ya que proporciona la energía necesaria para enfrentar los retos cotidianos y favorece un estado de ánimo positivo (Jacka et al., 2017). Por otro lado, las conductas alimentarias disfuncionales, como los episodios de comer en exceso, las dietas restrictivas o el uso de la comida como una forma de lidiar con el estrés, suelen relacionarse con emociones negativas, tales como la culpa, la baja autoestima o la ansiedad (van Strien, 2018). Estas dinámicas pueden generar un ciclo problemático, en el que las emociones afectan las conductas alimenticias, y estas, a su vez, intensifican los estados emocionales negativos (Morales & Gómez-Peresmitré, 2012).

1.5 Inteligencia Emocional y Conductas Alimentarias

1.5.1 Relaciones

La inteligencia emocional y las conductas alimentarias están interrelacionadas de múltiples formas, dado que los procesos emocionales influyen directamente en la autorregulación de la conducta (Mitchison et al., 2014). Una adecuada gestión emocional permite que las personas enfrenten el estrés, la ansiedad y otros estados emocionales negativos sin recurrir a patrones alimenticios perjudiciales, como el comer en exceso o de manera impulsiva (van Strien, 2018). Por el contrario, niveles bajos de inteligencia emocional pueden llevar a utilizar la comida como un mecanismo de regulación emocional, lo que puede desencadenar hábitos poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos ricos en calorías o la restricción extrema (Hidalgo-

Fuentes et al., 2022). Este vínculo subraya la importancia de desarrollar habilidades emocionales para promover conductas alimentarias equilibradas. La relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias ha sido un tema de creciente interés en los últimos años, ya que ambas dimensiones juegan un papel fundamental en la calidad de vida y el bienestar integral de las personas (Treasure et al., 2020). La inteligencia emocional, entendida como la capacidad para identificar, comprender y regular las emociones propias y de los demás, está estrechamente vinculada con los hábitos alimenticios, dado que las emociones influyen significativamente en las decisiones relacionadas con la comida (Romero-Mesa et al., 2022).

1.5.2 Efectos de la Inteligencia Emocional en las Conductas Alimentarias

La inteligencia emocional (IE) influye de manera significativa en la forma en que las personas se relacionan con la comida, dado que la capacidad para identificar, comprender y regular las emociones permite afrontar situaciones de estrés sin recurrir a estrategias desadaptativas (Gross, 2015). Diversos estudios señalan que una adecuada inteligencia emocional actúa como un factor protector frente a las conductas alimentarias de riesgo, ya que favorece el autocontrol y la regulación emocional, reduciendo la probabilidad de utilizar la alimentación como un medio para manejar emociones negativas (Extremera & Fernández-Berrocal, 2006).

Evidencia más reciente ha confirmado que estas competencias emocionales se asocian con patrones alimentarios más adaptativos y un menor riesgo de desarrollar conductas problemáticas (Kotsou et al., 2019).

De igual forma, la literatura científica ha evidenciado que niveles elevados de inteligencia emocional se asocian con una mayor autorregulación emocional y una menor tendencia al comer emocional o impulsivo, lo que contribuye al desarrollo de hábitos alimentarios más saludables (van Strien, 2018). Por el contrario, déficits en inteligencia emocional se relacionan con un mayor riesgo de presentar conductas alimentarias problemáticas, como el atracón o el uso de la comida como estrategia de afrontamiento ante la ansiedad o el malestar emocional (Romero-Mesa et al., 2022).

En el contexto universitario, la inteligencia emocional ha demostrado desempeñar un papel relevante en la salud física y emocional de los estudiantes. Investigaciones realizadas en población universitaria indican que mayores niveles de inteligencia emocional se asocian con un mejor manejo del estrés, menor ansiedad y una reducción de conductas alimentarias desadaptativas, lo que refuerza su importancia como factor preventivo frente al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (MacCann et al., 2020). Hallazgos recientes confirman que la inteligencia emocional contribuye al ajuste psicológico y al bienestar general en estudiantes universitarios, especialmente en contextos de alta exigencia académica (Extremera

& Fernández-Berrocal, 2006).

1.5.3 Factores Psicológicos y Sociales en la Relación entre Inteligencia Emocional y Conductas Alimentarias

La relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias no puede comprenderse de manera aislada, ya que se encuentra mediada por diversos factores psicológicos que influyen en la regulación emocional y en la conducta alimentaria (Lavender et al., 2015). Entre ellos destacan el estrés, la ansiedad y la autoestima, los cuales influyen de manera significativa en la capacidad de regular las emociones y en la elección de alimentos (Pinaquy et al., 2003). La evidencia científica señala que las personas con mayores niveles de ansiedad o baja autoestima presentan una mayor tendencia a utilizar la comida como una estrategia de afrontamiento emocional, lo que favorece la aparición de patrones alimentarios desadaptativos y refuerza un ciclo de malestar emocional y conductual (Peña Fernández & Reidl Martínez, 2015).

Desde una perspectiva social, variables como la presión académica, los estándares de belleza promovidos por los medios de comunicación y el contexto sociocultural influyen de manera significativa en la relación entre la inteligencia emocional y la alimentación (Perloff, 2014). Estos factores afectan la percepción corporal, la valoración personal y la forma en que las emociones son interpretadas y reguladas, incrementando el riesgo de conductas alimentarias poco saludables cuando no existen recursos emocionales adecuados (Harrison & Cantor, 1997). Investigaciones recientes han evidenciado que la interiorización de ideales corporales irreales se asocia con mayor insatisfacción corporal y conductas alimentarias de riesgo, especialmente en jóvenes y estudiantes universitarios (Holland & Tiggemann, 2016). En este sentido, resulta fundamental adoptar un enfoque integral que contemple tanto los factores emocionales como los sociales para comprender la compleja interacción entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias (Galmiche et al., 2019).

1.5.4 Resultados de estudios

Podemos empezar citando a Sánchez-Álvarez et al. (2015), que han analizado la relación entre la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en población universitaria, evidenciando diferencias asociadas al sexo y al nivel de competencias emocionales. Investigaciones realizadas en contextos universitarios europeos han señalado que niveles bajos de inteligencia emocional se asocian con patrones alimentarios más desadaptativos, mientras que mayores habilidades de regulación emocional favorecen decisiones alimentarias más saludables (Rojas Valverde & Felipe Castaño, 2025). Asimismo, se ha observado que las mujeres suelen presentar mejores competencias en gestión emocional, mientras que los hombres muestran una mayor prevalencia de conductas alimentarias desajustadas, lo que refuerza la hipótesis de que las

decisiones alimentarias están mediadas por procesos emocionales (Extremera & Fernández-Berrocal, 2006).

Desde una perspectiva clínica, estudios desarrollados en población con trastornos de la conducta alimentaria han evidenciado un menor desempeño en habilidades relacionadas con la inteligencia emocional en comparación con personas sin esta patología (Meneguzzo et al., 2023). Estos hallazgos respaldan la importancia de incorporar el desarrollo de competencias emocionales como estrategia preventiva dentro de los programas educativos y de salud mental, con el fin de dotar a los estudiantes de recursos psicológicos que les permitan afrontar de manera adaptativa los desafíos emocionales a lo largo de su vida (Mayer et al., 2008).

En el contexto latinoamericano, la evidencia científica indica que la relación entre emociones y conducta alimentaria es bidireccional y depende del contexto, la intensidad emocional y la respuesta fisiológica del individuo y en particular, se ha descrito el patrón del “comedor emocional” como aquel que utiliza la comida para afrontar emociones negativas como el estrés, la frustración o la tristeza, fenómeno más frecuente en mujeres y en personas con sobrepeso u obesidad (Palomino-Pérez, 2020).

De forma similar, en la investigación de Ljubičić et al. (2023), con estudiantes universitarios han demostrado que las emociones experimentadas durante la alimentación suelen ser predominantemente positivas, como el placer y el disfrute; sin embargo, existen diferencias significativas según el sexo y el tipo de alimento consumido. Estos resultados sugieren que las emociones agradables actúan como un factor sociocultural relevante que impulsa la conducta alimentaria en jóvenes universitarios (Peña Fernández & Reidl Martínez, 2015).

Estudios realizados en México señalan que las emociones negativas, como el estrés, la ansiedad y la tristeza, influyen significativamente en la ingesta de alimentos, favoreciendo patrones alimentarios desadaptativos y el uso de la comida como estrategia de regulación emocional donde resaltan la importancia de considerar los factores emocionales y el contexto sociocultural al analizar las conductas alimentarias en jóvenes universitarios (Morales & Gómez-Peresmitré, 2012).

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipo de Investigación

En el presente estudio se empleó un enfoque cuantitativo, debido a que permite medir de forma objetiva las variables analizadas. Este tipo de investigación, según Posso-Yépez (2013), se orienta a identificar y validar características presentes en los fenómenos estudiados, lo que facilita establecer relaciones claras entre la inteligencia emocional y los hábitos alimentarios de los estudiantes.

De igual manera, el estudio presenta un alcance descriptivo, al centrarse en identificar y detallar las características de la inteligencia emocional y las conductas alimentarias en estudiantes universitarios. Asimismo, adopta un alcance correlacional, al analizar la relación existente entre ambas variables mediante herramientas estadística (Hernández & Mendoza, 2018). En cuanto a su diseño, la investigación fue no experimental, dado que no se manipuló ninguna variable, sino que estas fueron observadas en su contexto natural; además, fue de tipo transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un solo momento (Hernández & Mendoza, 2018).

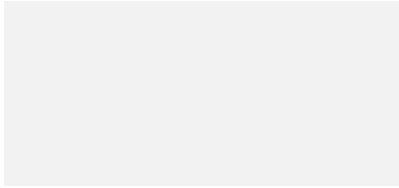
2.2 Instrumentos

Para la medición de la inteligencia emocional, se utilizará el Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS), instrumento desarrollado por Wong & Law (2002), con el propósito de evaluar la inteligencia emocional desde un enfoque de habilidades. Este test se ha consolidado como una herramienta válida y confiable, ampliamente empleada en investigaciones realizadas en contextos académicos y organizacionales, debido a su estructura clara y facilidad de aplicación. El desarrollo del WLEIS se fundamenta en el modelo teórico de inteligencia emocional de Salovey & Mayer (1997), el cual concibe la inteligencia emocional como la capacidad para identificar, comprender, regular y utilizar las emociones de manera efectiva en distintos contextos.

El instrumento está compuesto por 16 ítems, organizados en cuatro dimensiones: evaluación de las emociones propias, evaluación de las emociones de los demás, uso de las emociones y regulación emocional, las cuales permiten una medición integral de las competencias emocionales del individuo. Diversos estudios han reportado adecuadas propiedades psicométricas del WLEIS, evidenciando niveles satisfactorios de consistencia interna y validez factorial, lo que respalda su uso en población universitaria (Law et al., 2004).

Tabla 1*Dimensiones e Indicadores de estudio WLEIS*

Variables	Factores o Dimensiones	Indicadores
Inteligencia Emocional WLEIS	Evaluación de emociones propias	1.- Normalmente soy muy consciente de por qué tengo unos sentimientos u otros 2.- Comprendo bien mis propios sentimientos 3.- Ciertamente, entiendo mis emociones y lo que siento 4.- Siempre sé si estoy o no estoy contento
	Evaluación de emociones de los demás	5.- Siempre reconozco las emociones de mis amigos por la manera en que se comportan 6.- Soy un/a buen observador/a de las emociones de los demás 7.- Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás 8.- Comprendo bastante bien las emociones de las personas de mi alrededor
	Uso de las emociones	9.- Habitualmente me fijo objetivos y luego intento hacer lo mejor que puedo para alcanzarlos 10.- Siempre me digo a mí mismo/a que soy una persona competente, capaz 11.- Me resulta fácil motivarme a mí mismo/a para hacer las cosas 12.- Siempre me animo a mí mismo/a a intentar hacer las cosas lo mejor que puedo
	Regulación Emocional	13.- Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades de manera razonada 14.- Controlo bastante bien mis propias emociones



Nota: Elaboración propia

- 15.- Siempre puedo calmarme con rapidez cuando estoy muy enfadado
- 16.- Tengo un buen dominio de mis propias emociones

Para la evaluación de las conductas alimentarias, se utilizó el Eating Attitudes Test-26 (EAT-26), un instrumento ampliamente reconocido para la identificación de conductas alimentarias de riesgo asociadas a trastornos como la anorexia nerviosa y la bulimia. El EAT fue desarrollado originalmente por Garner & Garfinkel (1979), en su versión de 40 ítems (EAT-40), con el objetivo de detectar actitudes y comportamientos alimentarios disfuncionales en poblaciones clínicas y no clínicas. Posteriormente, Garner et al. (1982) desarrollaron la versión abreviada EAT-26, seleccionando los ítems con mayor capacidad discriminativa del instrumento original, lo que permitió mejorar su aplicabilidad y eficiencia en contextos de investigación (Lugo Salazar & Pineda García, 2019).

El EAT-26 está compuesto por 26 ítems, organizados en tres dimensiones: dieta, bulimia y control oral. Las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert, cuyos valores se recodifican de 0 a 3, donde puntajes más altos indican una mayor presencia de conductas alimentarias de riesgo. Un puntaje total superior a 20 sugiere riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (Garner et al., 1982). Diversas investigaciones han reportado adecuadas propiedades psicométricas del EAT-26, evidenciando niveles satisfactorios de consistencia interna, con valores de alfa de Cronbach superiores a 0.70 en muestras internacionales y latinoamericanas, lo que respalda su fiabilidad y validez para su uso en población universitaria (Lugo Salazar & Pineda García, 2019).

Tabla 2

Dimensiones e Indicadores de estudio EAT 26

Variab les	Factores o Dimensiones	Indicadores
Conductas Alimentarias EAT 26	Dieta	1. Me angustia la idea de estar demasiado gordo 6. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como

- 7. Procuero no comer alimentos que contengan muchos hidratos de carbono
- 10. Me siento muy culpable después de comer
- 11. Me obsesiona el deseo de estar más delgado
- 12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías
- 14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis
- 16. Procuero no comer alimentos que tengan azúcar
- 17. Como alimentos dietéticos
- 22. No me siento bien después de haber comido dulces
- 23. Estoy haciendo dietas
- 24. Me gusta tener el estómago vacío
- *25. Me gusta probar platos nuevos, sabrosos y ricos en calorías

Bulimia

- 3. La comida es para mí una preocupación habitual
- 4. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer
- 9. Vomito después de comer
- 18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida
- 21. Paso demasiado tiempo pensando en comida
- 26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar

Control oral

- 2. Procuero no comer cuando tengo hambre
- 5. Corto mis alimentos en trozos pequeños

- 8. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más
- 13. Los demás piensan que estoy demasiado delgada/o
- 15. Tardo más tiempo que los demás en comer
- 19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida
- 20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más

*Nota: *Pregunta Inversa*

Para evaluar la confiabilidad de los instrumentos utilizados en esta investigación, se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach, siguiendo la escala propuesta por George & Mallery (2003), la cual establece que un valor inferior a 0,50 es considerado inaceptable; entre 0,50 y 0,59, pobre; entre 0,60 y 0,69, cuestionable; de 0,70 a 0,79, aceptable; entre 0,80 y 0,90, bueno; y por encima de 0,90, excelente.

En este sentido, el test de inteligencia emocional Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) alcanzó un alfa de Cronbach de 0,93, lo cual indica un nivel de confiabilidad excelente, según los criterios señalados. Por su parte, el instrumento aplicado para evaluar las conductas alimentarias Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) obtuvo un coeficiente de 0,85, valor que se clasifica como bueno, garantizando así la fiabilidad de los datos obtenidos mediante ambas herramientas.

2.3 Preguntas e Hipótesis de Investigación

Para los dos primeros objetivos que son eminentemente descriptivos se han planteado las dos siguientes preguntas de investigación.

1. ¿Cuáles son los niveles de Inteligencia Emocional de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte?
2. ¿Cuáles son los tipos de Conductas Alimentarias de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte?

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

H_1 : Existe diferencias estadísticamente significativas entre Inteligencia Emocional y el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_0 : No existe diferencias estadísticamente significativas entre Inteligencia Emocional y el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_2 : Existe diferencias estadísticamente significativas entre Inteligencia Emocional y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_0 : No existe diferencias estadísticamente significativas entre Inteligencia Emocional y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_3 : Existe diferencias estadísticamente significativas entre Inteligencia Emocional y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_0 : No existe diferencias estadísticamente significativas entre Inteligencia Emocional y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_4 : Existe diferencias estadísticamente significativas entre Conductas Alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_0 : No existe diferencias estadísticamente significativas entre Conductas Alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_5 : Existe diferencias estadísticamente significativas entre Conductas Alimentarias y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_0 : No existe diferencias estadísticamente significativas entre Conductas Alimentarias y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_6 : Existe diferencias estadísticamente significativas entre Conductas Alimentarias y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_0 : No existe diferencias estadísticamente significativas entre Conductas Alimentarias y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_7 : Existe una correlación entre Inteligencia Emocional y las Conductas Alimentarias en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

H_0 : No existe una correlación entre Inteligencia Emocional y las Conductas Alimentarias en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

2.4 Participantes

El universo de estudio está comprendido por estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Universidad Técnica del Norte, matriculados en el período académico octubre 2024 - febrero 2025, distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 3*Estudiantes por sexo y según el nivel de estudio*

Nivel	Hombres	Mujeres	Total
Primero	8	27	35
Segundo	9	23	32
Tercero	14	21	35
Cuarto	5	23	28
Quinto	10	26	36
Sexto	5	22	27
Séptimo	9	26	35
Octavo	6	24	30
Total	66	192	258

Nota: Elaboración propia

Inicialmente, se pretendió realizar un censo, es decir, aplicar los instrumentos a la totalidad de la población estudiantil correspondiente al grupo objetivo. Sin embargo, debido a diversos factores, no todos los estudiantes accedieron o completaron los cuestionarios. Por lo cual la muestra quedó conformada por aquellos participantes que respondieron de manera voluntaria y completa los instrumentos utilizados en la investigación.

Tabla 4*Muestra Investigada*

Nivel	Hombres	Mujeres	Total
Primero	3	14	17
Segundo	7	18	25
Tercero	4	12	16
Cuarto	3	16	19
Quinto	4	7	11
Sexto	5	20	25
Séptimo	9	25	34
Octavo	9	29	38
Total	44	141	185

*Nota: Elaboración propia***2.5 Procedimiento**

En la presente investigación, el análisis de los datos se desarrolló siguiendo un proceso estructurado en diversas etapas. Primero, se ajustaron los instrumentos al contexto lingüístico y cultural de los participantes para asegurar su claridad y relevancia. Luego, estos instrumentos

fueron digitalizados mediante Google Forms, se integró un consentimiento informado que explicó el propósito de la investigación, la confidencialidad de los datos y el derecho de los participantes a desistir en cualquier momento. Una vez completada esta etapa, se gestionó la aprobación del Decanato de la institución para proceder con el estudio. Con el permiso autorizado, se realizaron visitas a los cursos seleccionados, donde se explicó el objetivo de la investigación y se motivó a los estudiantes a participar, atendiendo a sus dudas. Los datos recopilados a través de Google Forms fueron transferidos al software SPSS para su tabulación y organización conforme a las variables definidas. Posteriormente, se efectuaron los análisis estadísticos necesarios para responder a las preguntas de investigación y contrastar las hipótesis, utilizando pruebas descriptivas e inferenciales adecuadas. Finalmente, los resultados fueron presentados mediante gráficos y tablas que facilitaron su interpretación, complementados con un análisis detallado que relacionó los hallazgos con los objetivos y el marco teórico del estudio.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Estadísticos Descriptivos

Tabla 5

Estadísticos descriptivos del WLEIS Y EAT 26

	Total, Valoración de Emociones Propias	Total, Valoración de Emociones de los demás	Total, Uso de Emociones	Total, Regulación de Emociones	Total, Inteligencia Emocional	Total, Dieta	Total, Control Oral	Total, Bulimia	Total, conductas alimentarias
N Válido	185	185	185	185	185	185	185	185	185
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media	18,59	19,55	19,01	17,59	74,75	8,38	5,05	2,50	15,94
Mediana	19,00	20,00	20,00	18,00	77,00	7,00	4,00	2,00	14,00
Moda	19	20	21	18	80	4	3	0	8 ^a
Desv. Desviación	4,640	4,122	4,737	4,857	15,577	6,052	3,606	2,725	10,018
Varianza	21,525	16,988	22,435	23,591	242,636	36,629	13,003	7,425	100,365
Mínimo	4	4	4	4	17	0	0	0	2
Máximo	28	28	28	28	110	26	16	15	56

Nota: Elaboración Propia

Los resultados descriptivos muestran que, en general, los participantes presentan niveles adecuados de inteligencia emocional, destacando especialmente en la valoración de sus propias emociones y las de los demás. No obstante, se observa que la regulación emocional es la dimensión con menor puntuación media, lo cual podría indicar ciertas dificultades para manejar adecuadamente las emociones en situaciones cotidianas. En cuanto a las conductas alimentarias, la mayoría de los puntajes se sitúan en niveles bajos o moderados, siendo la bulimia la conducta menos reportada entre los participantes. Sin embargo, la alta variabilidad en el puntaje total de conductas alimentarias sugiere que existe un subgrupo con tendencias más marcadas. Estos hallazgos abren la posibilidad de que exista una relación entre una menor capacidad de regulación emocional y una mayor presencia de conductas alimentarias problemáticas, lo cual refuerza la importancia de fortalecer la inteligencia emocional como posible factor protector en el ámbito de la salud mental y la alimentación.

Tabla 6*Pruebas de normalidad Kolmogorov-Smirnova*

	Estadístico	gl	Sig.
Total Inteligencia Emocional	,094	185	,000
Total Conductas Alimentaria	,123	185	,000

Nota: Elaboración propia

Para evaluar la normalidad de los datos, se aplicó la prueba de Kolmogorov–Smirnov, la cual permite comparar la distribución empírica de los datos con una distribución teórica normal y determinar si las diferencias observadas son estadísticamente significativas. De acuerdo con Ghasemi & Zahediasl (2012), esta prueba es adecuada para estudios con muestras de tamaño moderado a grande, como el presente estudio.

En la presente investigación se consideró que un valor de $p > 0.05$ indica que los datos se distribuyen normalmente, mientras que un valor de $p < 0.05$ evidencia el incumplimiento del supuesto de normalidad. Los resultados obtenidos mostraron que tanto la variable de inteligencia emocional como la de conductas alimentarias presentaron un valor de $p = 0.000$. Dado que en ambos casos el p-valor fue inferior al nivel de significancia establecido ($p < 0.05$), se concluye que los datos no siguen una distribución normal, lo que justifica el uso de pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis de la relación entre dichas variables estadísticas.

3.2 Conductas Alimentarias

Tabla 7*Niveles de Conductas Alimentarias*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No tiene riesgo	19	10,3	10,3	10,3
Riesgo Moderado	135	73,0	73,0	83,2
Alto Riesgo	31	16,8	16,8	100,0
Total	185	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia

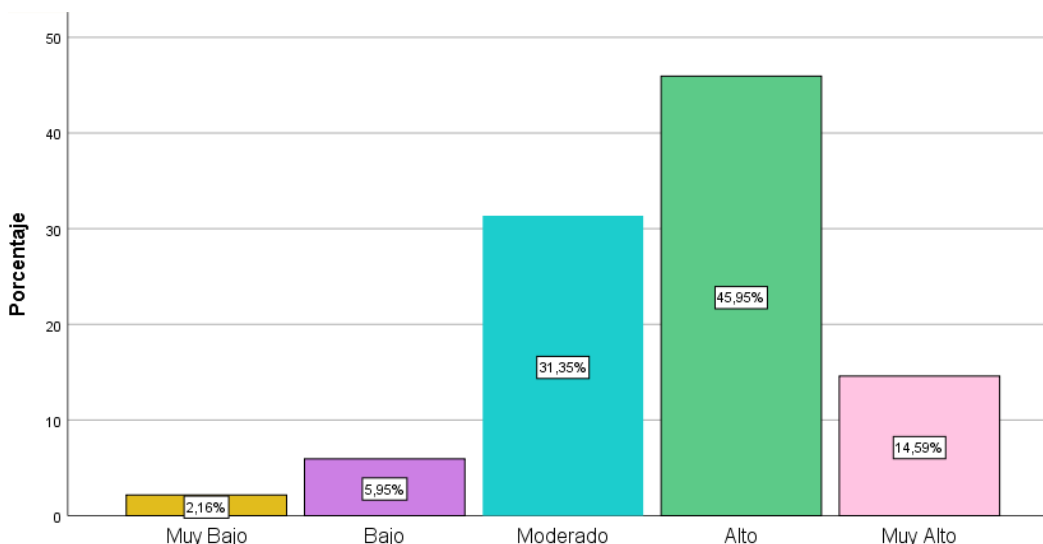
En la tabla de niveles de conductas alimentarias se observa que la mayoría de los participantes (73%) presenta un riesgo moderado en sus conductas alimentarias, mientras que el 16.8% se ubica en el nivel de alto riesgo y solo un 10.3% no presenta riesgo. Para establecer estos niveles, se elaboró un baremo utilizando medidas de tendencia central y dispersión: se calcularon la media (15.94), la desviación estándar (10.02), el mínimo (2) y el máximo (56) del puntaje total del instrumento. Con base en estos valores, se definieron los puntos de corte siguiendo el procedimiento descrito por Durand y Untiveros (2023), quien señala que los rangos pueden determinarse considerando la media y la desviación estándar, clasificando como “sin riesgo” a quienes puntúan por debajo de la media menos una desviación estándar, “riesgo moderado” a quienes se encuentran entre la media ± 1 DE, y “alto riesgo” a quienes superan la media más una desviación estándar (Durand-Castro & Untiveros-Ayquipa, 2023).

Los resultados obtenidos en este estudio, donde el 73% de los participantes presenta un riesgo moderado en sus conductas alimentarias, se alinean con hallazgos de investigaciones previas que han utilizado el EAT-26 en poblaciones universitarias. Por ejemplo, Ramírez & Zerpa (2022), analizaron la prevalencia de conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios de Caracas, encontrando que el 12.61% de los participantes presentaba un factor de riesgo significativo según el EAT-26. Aunque el porcentaje de riesgo alto en su estudio es menor que el 16.8% encontrado en nuestra muestra, ambos estudios destacan la presencia de conductas alimentarias preocupantes en contextos universitarios. De igual manera, Lugo Salazar & Pineda García (2019) evaluaron las propiedades psicométricas del EAT-26 en una muestra de adolescentes mexicanos, reportando una estructura factorial que explica el 55.78% de la varianza total y una consistencia interna de $\alpha = .82$, lo que respalda la utilidad del instrumento en poblaciones no clínicas. Estos estudios respaldan el uso del EAT-26 como herramienta válida para detectar tendencias preocupantes en los hábitos alimentarios y destacan la importancia de adaptar los baremos a las características específicas de la población analizada.

3.3 Inteligencia Emocional

Figura 1

Niveles de Inteligencia Emocional



Nota: Elaboración propia

En el gráfico presentado se observa la distribución porcentual de los niveles de inteligencia emocional entre los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros. La mayoría de los estudiantes se ubica en el nivel "Alto" (45,95 %). Esta distribución sugiere que una proporción significativa del grupo posee un adecuado manejo emocional, lo cual podría influir positivamente en sus decisiones cotidianas, incluyendo las conductas alimentarias.

Para obtener esta clasificación se utilizó un procedimiento basado en los valores mínimo y máximo obtenidos en el test de inteligencia emocional (mínimo = 17, máximo = 110), estableciendo rangos a través del cálculo de percentiles. Esta metodología fue guiada por el estudio de Moreyra-Ruiz & Lincol Orlando (2023), quienes utilizaron una estrategia similar para la construcción de baremos en poblaciones universitarias. Con base en dicho procedimiento, se definieron los siguientes rangos para los niveles de inteligencia emocional: Muy Bajo (17–35.6), Bajo (35.7–54.2), Moderado (54.3–72.8), Alto (72.9–91.4) y Muy Alto (91.5–110). Esta clasificación permitió categorizar a los participantes según sus niveles de inteligencia emocional, facilitando un análisis más preciso de su relación con las conductas alimentarias.

Los resultados obtenidos coinciden con diversas investigaciones previas que han explorado la relación entre inteligencia emocional y conductas alimentarias o riesgo de trastornos

alimentarios. Una revisión sistemática reciente indicó que existe una asociación negativa significativa entre la inteligencia emocional y comportamientos alimentarios desordenados, de modo que a mayores niveles de inteligencia emocional se observa una menor probabilidad de conductas alimentarias problemáticas (Zhang et al., 2022). Además, investigaciones específicas han encontrado que la inteligencia emocional se relaciona inversamente con los puntajes del Eating Attitudes Test-26, evidenciando que una mayor competencia emocional podría actuar como factor protector frente al riesgo de trastornos alimentarios en adolescentes y jóvenes (Riolo et al., 2025). De igual manera, en una tesis realizada en la Universidad Técnica de Ambato se identificó que los estudiantes con mayor inteligencia emocional regulaban mejor su ansiedad ante situaciones académicas, lo cual impactaba positivamente en su comportamiento alimenticio (Toasa Moya, 2021). En conjunto, estas evidencias coinciden con los resultados de la presente investigación, fortaleciendo la hipótesis de que una mayor inteligencia emocional puede relacionarse con un mejor control y regulación de la conducta alimentaria.

3.4 Diferencias Entre la Inteligencia Emocional con Variables Sociodemográficas

3.4.1 Inteligencia emocional y sexo

Tabla 8

U de Mann-Whitney Inteligencia Emocional y Sexo

Total, Inteligencia Emocional	
U de Mann-Whitney	2790,500
W de Wilcoxon	12801,500
Z	-1,005
Sig. asintótica(bilateral)	,315

Nota: Elaboración propia

Tabla 9

Rangos y Medias de Inteligencia Emocional y Sexo

Sexo	Rangos	Media
Hombre	100,08	75,89
Mujer	90,79	74,39

Nota: Elaboración propia

Según los resultados obtenidos y presentados en la tabla 8, se observa que el valor de significancia asintótica bilateral (p-valor) correspondiente a la prueba U de Mann-Whitney es de 0.315, el cual es mayor al nivel de significancia establecido ($p > 0.05$). Este resultado indica que no existen diferencias estadísticamente significativas entre la Inteligencia Emocional y el sexo de los estudiantes evaluados. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alternativa, concluyéndose que el sexo no influye de manera significativa en los niveles de inteligencia emocional dentro de esta muestra.

Este hallazgo es respaldado por los datos presentados en la tabla 9, donde se detallan los rangos promedios y las medias aritméticas obtenidas por hombres y mujeres. Específicamente, los hombres presentan un rango promedio de 100,08 y una media de 75,89, mientras que las mujeres registran un rango promedio de 90,79 y una media de 74,39. Estas cifras muestran que, si bien existen ligeras variaciones, no se evidencian diferencias marcadas o relevantes entre ambos grupos, lo cual refuerza la interpretación de que el sexo no es un factor determinante en los niveles de inteligencia emocional.

Los resultados son consistentes con estudios como el de Moreyra-Ruiz & Lincol Orlando (2023) quienes evaluaron la escala de inteligencia emocional WLEIS en población universitaria adulta peruana. En su investigación, los autores concluyen que las diferencias por sexo no son estadísticamente significativas, y que tanto hombres como mujeres presentan niveles comparables en las cuatro dimensiones de la inteligencia emocional.

De manera similar, estudios sobre inteligencia emocional en estudiantes universitarios han reportado resultados mixtos en cuanto a diferencias de género. Por ejemplo, Ali, Saleem y Rahman (2021) encontraron que, en una muestra de alumnos universitarios, no se observaron diferencias significativas en el nivel global de inteligencia emocional entre hombres y mujeres, lo que sugiere que factores como el entorno académico pueden influir en el desarrollo y expresión de las habilidades emocionales independientemente del sexo. Estos resultados apoyan la idea de que en contextos universitarios las diferencias de género en inteligencia emocional no siempre son claras o consistentes, coincidiendo con los hallazgos del presente estudio (Ali et al., 2021).

Sin embargo, existen investigaciones que muestran resultados distintos. Por ejemplo, Toasa Moya (2021) encontró diferencias significativas en la dimensión de regulación emocional, con un mayor puntaje en mujeres, lo que se interpretó como una mejor gestión emocional ante

situaciones académicas estresantes. Estas diferencias podrían explicarse por contextos socioculturales diversos o por variaciones en los métodos de muestreo y análisis.

3.4.2 Inteligencia emocional y edad

Tabla 10

Estadísticos de Kruskal Wallis: Inteligencia Emocional y Grupos de edad

Total, Inteligencia Emocional	
H de Kruskal-Wallis	2,179
gl	2
Sig. asintótica	,336

Nota: Elaboración propia

Tabla 11

Rangos, Promedios y Medias según grupos de edad de Inteligencia Emocional

Rangos de Edad	N	Rango promedio	Media
18-20 años	72	85,76	72,71
21-23 años	89	97,24	76,54
24-32 años	24	99,00	74,21
Total	185		74,75

Nota: Elaboración propia

Según los resultados obtenidos a través de la prueba de Kruskal-Wallis, el valor de significancia ($p = 0.336$) es mayor que el nivel de significancia establecido ($p < 0.05$), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula. Es decir: H_0 : No existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte. Este resultado también puede observarse en la tabla 11 (Rangos, Promedios y Medias según grupos de edad), donde se evidencia que las medias entre los grupos de edad no presentan diferencias significativas, reflejando una distribución relativamente homogénea de la inteligencia emocional entre los estudiantes de 18 a 32 años.

Los resultados de este estudio revelaron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y los grupos de edad de los estudiantes evaluados ($p = 0.336$). Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que han analizado la

inteligencia emocional en diferentes etapas del desarrollo. En este sentido, Hernández Orozco (2022), al estudiar la inteligencia emocional en niños y adolescentes de un sistema de protección en Guatemala, tampoco encontró diferencias significativas entre los distintos grupos etarios, lo que sugiere que determinadas habilidades emocionales pueden mantenerse relativamente estables dentro de rangos de edad específicos, independientemente del contexto en el que se desarrollen. En contraste, investigaciones previas han encontrado que determinadas dimensiones de la inteligencia emocional pueden variar según la edad de los participantes. Por ejemplo, Gutiérrez Ángel (2020) observó que en estudiantes universitarios los alumnos menores de 20 años presentaron puntuaciones significativamente más altas en la dimensión de regulación emocional en comparación con los mayores, sugiriendo que la edad puede influir en aspectos particulares de la inteligencia emocional incluso cuando no se observan diferencias globales. La falta de significancia en el presente estudio podría deberse al rango etario relativamente limitado (18–32 años) y al contexto universitario homogéneo, que podría generar condiciones similares de desarrollo emocional independientemente de la edad (Gutiérrez Ángel, 2020).

3.4.3 Inteligencia emocional y Autodefinition étnica

Tabla 12

Estadísticos de Kruskal Wallis: Inteligencia Emocional y Autodefinition Étnica

Total, Inteligencia Emocional	
H de Kruskal-Wallis	3,861
gl	4
Sig. asintótica	,425

Nota: Elaboración propia

Tabla 13

Rangos, Promedios y Medias según la Autodefinition Étnica y la Inteligencia Emocional

Autodefinition Étnica	N	Rango promedio	Media
Blanco	1	2,00	22,00
Mestizo	134	92,67	74,69
Afrodescendiente	10	89,30	74,70
Indígena	38	95,72	75,82
Otro	2	127,25	84,50

Total	185	74,75
-------	-----	-------

Nota: Elaboración propia

De acuerdo con la prueba estadística de Kruskal-Wallis, se obtuvo un valor de significancia de 0.425, el cual supera el umbral de significancia convencional ($p < 0.05$). En consecuencia, se acepta la hipótesis nula, lo que significa: H_0 : No existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte. Este hallazgo es coherente con los datos presentados en la tabla 13, donde los rangos y medias correspondientes a las distintas categorías étnicas muestran valores similares, lo cual respalda la conclusión de que la variable étnica no influye significativamente en los niveles de inteligencia emocional dentro de la muestra estudiada.

Los resultados obtenidos muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y la autodefinición étnica ($p = 0.425$). Este hallazgo es respaldado por la investigación de Pasaco Romero & Pacheco Mocha (2024), quienes encontraron que, a pesar de la diversidad cultural presente en su muestra, las diferencias en inteligencia emocional entre grupos étnicos no fueron estadísticamente significativas. De forma similar, el estudio de López Fernández & Merino Díaz (2024) en adolescentes peruanos concluyó que el entorno educativo tiene un efecto nivelador en el desarrollo de habilidades emocionales, lo que disminuye la influencia de factores como la etnicidad. Esto sugiere que, en contextos inclusivos y homogéneos como el universitario, la variable étnica puede no representar un elemento diferenciador relevante en la inteligencia emocional.

3.5 Diferencias entre Conductas Alimentarias con Variables Sociodemográficas

3.5.1 Conductas alimentarias y sexo

Tabla 14

U de Mann-Whitney Conductas Alimentarias y Sexo

Total Conductas Alimentaria	
U de Mann-Whitney	2395,000
W de Wilcoxon	3385,000
Z	-2,282
Sig. asintótica(bilateral)	,022

Nota: Elaboración propia

Tabla 15

Rangos, Promedios y Medias de Conductas Alimentarias y Sexo

Sexo	N	Rango promedio	Media
Hombre	44	76,93	13,16
Mujer	141	98,01	16,80
Total	185		15,94

Nota: Elaboración propia

Según los resultados arrojados por la prueba U de Mann-Whitney, el valor de significancia fue de 0.022, el cual es menor al valor estándar ($p < 0.05$). En este caso, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Es decir: H_4 : Existe diferencias estadísticamente significativas entre Conductas Alimentarias y el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte. Este resultado se confirma con la información contenida en la tabla 15 (Rangos, Promedios y Medias), donde se observa que las mujeres presentan una media mayor en conductas alimentarias (16,80) en comparación con los hombres (13,16), lo que sugiere una mayor prevalencia de conductas alimentarias inadecuadas en el grupo femenino.

El presente estudio encontró diferencias estadísticamente significativas en las conductas alimentarias entre hombres y mujeres ($p = 0.022$), siendo las mujeres quienes presentaron una mayor media en conductas alimentarias inadecuadas. Este resultado coincide con lo reportado por Jarro Lazo & Ríos Cedillo (2021), quienes encontraron que las mujeres universitarias presentan mayores niveles de preocupación por el peso corporal, insatisfacción con la imagen corporal y una mayor tendencia a realizar dietas restrictivas, factores estrechamente relacionados con conductas alimentarias de riesgo evaluadas mediante el Cuestionario de la Figura Humana o Body Shape Questionnaire (BSQ).

De manera similar, Mitchison et al. (2014) señalaron que, aunque los trastornos de la conducta alimentaria pueden presentarse en ambos sexos, las mujeres muestran una mayor prevalencia de conductas compensatorias, mayor ansiedad relacionada con la imagen corporal y mayor internalización de ideales de delgadez, lo que incrementa su vulnerabilidad a desarrollar conductas alimentarias inadecuadas. Estas diferencias pueden explicarse, en parte, por la

presión sociocultural que enfrentan las mujeres respecto a los estándares de belleza y por mayores niveles de autoexigencia corporal. Por ello, se sugiere considerar el sexo como un factor relevante en la prevención e intervención de las conductas alimentarias (Galmiche et al., 2019).

3.5.2 Conductas alimentarias y edad

Tabla 16

Estadísticos Kruskal Wallis: Conductas Alimentarias y Grupos de edad

Total Conductas Alimentaria	
H de Kruskal-Wallis	,520
gl	2
Sig. asintótica	,771

Nota: Elaboración propia

Tabla 17

Rangos, Promedios y Medias según grupos de edad de Conductas Alimentarias

Rangos de Edad	N	Rango promedio	Media
18-20 años	72	95,58	16,33
21-23 años	89	92,66	16,00
24-32 años	24	86,54	14,50
Total	185		15,94

Nota: Elaboración propia

Conforme a la prueba de Kruskal-Wallis, el valor de significancia fue de 0.771, el cual es considerablemente superior al nivel de significancia de 0.05. Por tanto, se acepta la hipótesis nula, es decir: H_0 : No existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte. Esta afirmación se ve respaldada por los datos de la tabla 17, donde los promedios de conducta alimentaria entre los diferentes grupos de edad (18-20, 21-23, 24-32 años) presentan valores cercanos entre sí, lo cual indica una distribución homogénea de estas conductas a través de las edades evaluadas.

Los resultados obtenidos indican que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y los grupos de edad ($p = 0.771$). Este hallazgo contrasta con lo reportado por Mitchison et al. (2014), quienes señalaron que ciertas conductas alimentarias de riesgo, como la insatisfacción corporal y las prácticas restrictivas, tienden a variar según la edad, observándose una mayor prevalencia en adultos jóvenes en comparación con grupos etarios mayores. También, Romero-Mesa et al. (2022), identificaron que los estudiantes universitarios más jóvenes presentan una mayor tendencia a realizar dietas restrictivas y conductas orientadas al control del peso en comparación con estudiantes de mayor edad. La ausencia de diferencias significativas en el presente estudio podría explicarse por la relativa homogeneidad etaria de la muestra o por la falta de inclusión de variables complementarias, como la insatisfacción corporal, que podrían modular la relación entre edad y conductas alimentarias (Ward et al., 2019).

3.5.3 Conductas alimentarias y autodefinición étnica

Tabla 18

Estadísticos de Kruskal Wallis: Conductas Alimentarias y Autodefinición Étnica

Total Conductas Alimentaria	
H de Kruskal-Wallis	3,564
gl	4
Sig. asintótica	,468

Nota: Elaboración propia

Tabla 19

Rangos, Promedios y Medias según la Autodefinición Étnica y las Conductas Alimentarias

Autodefinición Étnica	N	Rango promedio	Media
Blanco	1	14,50	5,00
Mestizo	134	92,84	16,16
Afrodescendiente	10	90,40	14,60
Indígena	38	98,33	16,11
Otro	2	55,00	9,50
Total	185		15,94

Nota: Elaboración propia

La prueba de Kruskal-Wallis arrojó un valor de significancia de 0.468, lo que es mayor al nivel de significancia convencional ($p < 0.05$). Por consiguiente, se acepta la hipótesis nula, indicando lo siguiente: H_0 : No existen diferencias estadísticamente significativas entre las conductas alimentarias y la autodefinición étnica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte. Este resultado se refleja también en la tabla 19 (Rangos, Promedios y Medias), en la cual los distintos grupos étnicos presentan medias similares respecto a conductas alimentarias, lo que evidencia la falta de influencia de esta variable en la manifestación de dichas conductas dentro de la muestra analizada.

Según los resultados obtenidos, no se encontraron diferencias significativas entre las conductas alimentarias y la autodefinición étnica ($p = 0.468$). Este hallazgo se encuentra en concordancia con el estudio de Tupiza Chuquirima (2022), quienes en su investigación con asistentes a un gimnasio en Quito no reportaron una asociación significativa entre la etnicidad y las conductas alimentarias de riesgo. De igual manera, en un estudio realizado en Colombia, (Ureña-Molina et al., 2015), concluyeron que, aunque existía una relación entre la insatisfacción corporal y las conductas alimentarias, no se encontró una influencia directa de factores étnicos. Esto sugiere que, en contextos educativos o sociales similares, la variable étnica podría no desempeñar un papel significativo en la manifestación de conductas alimentarias.

3.6 Correlación entre Variables de estudio

Tabla 20

Correlación Inteligencia Emocional y Conductas Alimentarias

			Total Inteligencia Emocional	Total Conductas Alimentaria
Rho de Spearman	Total, Inteligencia Emocional	Coefficiente de correlación	1,000	-,191**
		Sig. (bilateral)	.	,009
		N	185	185
	Total, Conductas Alimentaria	Coefficiente de correlación	-,191**	1,000
Sig. (bilateral)		,009	.	
N		185	185	

Nota: Elaboración propia

El análisis de correlación de Spearman muestra que existe una correlación negativa y estadísticamente significativa entre la Inteligencia Emocional (IE) y las Conductas Alimentarias (CA) en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros. El coeficiente de correlación es -0.191, con un valor de significancia $p = 0.009$, menor que el umbral de 0.01, lo que indica que esta correlación es significativa al nivel del 1% (bilateral).

Según Martínez Ortega et al. (2009), dado que el valor de correlación se encuentra entre 0 y 0.25, se clasifica como una correlación escasa, aunque significativa. El signo negativo del coeficiente sugiere una relación indirecta: a mayor Inteligencia Emocional, menor presencia de conductas alimentarias de riesgo, y viceversa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador (H_7) que afirma que sí existe una correlación entre la Inteligencia Emocional y las Conductas Alimentarias en esta población estudiantil.

Este hallazgo es coherente con lo planteado por Extremera & Fernández-Berrocal (2006), quienes señalan que la inteligencia emocional facilita una mejor gestión de las emociones, lo que permite enfrentar situaciones estresantes sin recurrir a estrategias desadaptativas como la alteración de los hábitos alimentarios. Asimismo, Peláez-Fernández et al. (2023), afirma que la inteligencia emocional actúa como una variable moderadora en la relación entre la autoestima y los síntomas de trastornos alimentarios, de modo que niveles elevados de inteligencia emocional pueden reducir el impacto negativo de una baja autoestima sobre la aparición de conductas alimentarias problemáticas.

CONCLUSIONES

La teoría que sustenta este estudio parte de modelos ampliamente reconocidos como los de Goleman, Bar-On y Salovey & Mayer, los cuales sostienen que la inteligencia emocional es fundamental para la gestión adecuada de las emociones y, por tanto, influye directamente en las decisiones relacionadas con la alimentación. Se evidencia que una inteligencia emocional fortalecida puede actuar como factor protector frente a conductas alimentarias de riesgo.

Los resultados muestran que el 73% de los estudiantes presenta un riesgo moderado en sus conductas alimentarias y un 16.8% un riesgo alto, lo cual indica que una proporción significativa de la muestra podría estar expuesta a comportamientos desadaptativos relacionados con la alimentación. Esta situación es preocupante y revela la necesidad de intervención preventiva en la población universitaria.

En cuanto a la inteligencia emocional, los estudiantes evidenciaron niveles predominantemente altos y moderados, destacando su capacidad para identificar y comprender emociones propias y ajenas. No obstante, se identificó una menor puntuación en la dimensión de regulación emocional, lo que podría incidir negativamente en su bienestar y autocuidado.

El análisis estadístico no arrojó diferencias significativas en los niveles de inteligencia emocional según el sexo, edad o autodefinición étnica, lo que sugiere que estas habilidades emocionales se distribuyen de manera homogénea en los grupos analizados, probablemente influenciadas por el entorno académico común.

A diferencia de la inteligencia emocional, las conductas alimentarias sí mostraron diferencias significativas según el sexo. Las mujeres reportaron puntajes más elevados en riesgo alimentario, lo cual podría estar relacionado con factores socioculturales como la presión por cumplir ciertos estándares de belleza y el uso de la alimentación como mecanismo de afrontamiento emocional.

Se evidenció una relación inversa entre inteligencia emocional y conductas alimentarias de riesgo, lo que confirma que un mayor desarrollo de habilidades emocionales puede contribuir a la prevención de comportamientos alimentarios problemáticos. Este hallazgo respalda la importancia de fortalecer la inteligencia emocional desde el ámbito educativo para promover una salud integral en los estudiantes.

RECOMENDACIONES

Se recomienda ampliar la investigación mediante estudios longitudinales y con enfoque mixto que permitan comprender de forma más integral la evolución de las variables emocionales y alimentarias, así como explorar otras variables contextuales como el entorno familiar o académico.

Es necesario implementar programas formativos continuos que promuevan la identificación, comprensión, regulación y expresión emocional. Esto puede realizarse a través de talleres, asesorías psicológicas y actividades grupales orientadas al desarrollo de habilidades sociales y personales.

Promover estilos de vida saludables mediante intervenciones psicoeducativas sobre nutrición consciente, imagen corporal positiva y manejo del estrés. Asimismo, crear espacios de escucha y acompañamiento emocional que contribuyan a identificar y atender a tiempo posibles casos de riesgo.

La Universidad Técnica del Norte podría diseñar e institucionalizar un programa integral de bienestar universitario que articule componentes emocionales, alimentarios y de salud mental. Este programa debe ser accesible, continuo y adaptado a las características de la población estudiantil.

Se sugiere que la carrera incorpore en su currículo materias prácticas sobre inteligencia emocional, salud mental preventiva y promoción de hábitos saludables. Además, puede liderar la creación de espacios de atención y seguimiento psicológico a estudiantes en riesgo, así como generar investigaciones aplicadas que aporten al conocimiento y bienestar de la comunidad universitaria.

REFERENCIAS

- Ali, A., Saleem, N., & Rahman, N. (2021). Emotional Intelligence of University Students: Gender Based Comparison. *Bulletin of Education and Research*, 43(1), 255-265.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1320243.pdf>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5.^a ed.). American Psychiatric Publishing. <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5^a edición revisada). American Psychiatric Association.
- American Psychological Association. (2023). Psychology. En *APA Dictionary of Psychology*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/psychology>
- Arhuis-Inca, W., & Ipanaqué-Zapata, M. (2023). La relación entre las habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantado universitario de Chimbote, Perú. *Revista Electrónica Educare*, 27(2), 1-14. <https://doi.org/10.15359/ree.27-2.15848>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suplemento), 13-25.
- Bornstein, R. F. (2017). Evidence-Based Psychological Assessment. *Journal of Personality Assessment*, 99(4), 435-445. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1236343>
- Constaín, G., Rodríguez-Gázquez, M. de los Á., Ramírez-Jiménez, G. A., Gómez-Vásquez, C., Mejía-Castillo, M. C., & Cardona-Arias, J. A. (2016). Revista de Salud Pública: Validez y confiabilidad del Eating Attitudes Test-26 en población universitaria colombiana. *Atencion Primaria*, 18(4), 556-568. <https://doi.org/10.15446/rsap.v18n4.52151>
- Duque, E., Gairal, R., Molina, S., & Roca, E. (2020). How the Psychology of Education Contributes to Research With a Social Impact on the Education of Students With Special Needs: The Case of Successful Educational Actions. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00439>
- Durand-Castro, N. R., & Untiveros-Ayquipa, K. (2023). *Inteligencia general, inteligencia emocional y el riesgo del trastorno del comportamiento alimentario en alumnos de la IE Héroe de Jactay*,

Huánuco–2021 [Universidad Nacional Hermilio Valdizán].

<https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/4c67911e-4c10-44bd-b9a7-13a398dc779a/content>

- Escobar Mota, G., Orvañanos Toussaint, A., Ramos Yakovlev, R., Echevarría González, J., & Ledesma García, A. P. (2023). Relationship between resilience and risk eating behaviors/Relación entre resiliencia y conductas alimentarias de riesgo. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Mexican Journal of Eating Disorders*, 13(2), 134-144. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2023.2.768>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-948. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.012>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45-51. <https://doi.org/10.1017/s1138741600005965>
- Foye, U., Hazlett, D. E., & Irving, P. (2019). Exploring the role of emotional intelligence on disorder eating psychopathology. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 24(2), 299-306. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0629-4>
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: A systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402-1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- Galvez, N. P., Sánchez, J. M. P., López, M. P. B., & Guevara, L. P. (2025). Desarrollo de habilidades sociales en contextos educativos: Una revisión sistemática internacional. *Revista Simón Rodríguez*, 5(10), 710-722. <https://doi.org/10.62319/simonrodriguez.v.5i10.94>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- 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>
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test:

- Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878.
<https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (4.^a ed.). Allyn & Bacon.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486-489.
<https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Goldstein, E. Bruce. (2014). *Sensation and perception* (9.^a ed.). Cengage Learning.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Guerin, B. (2025). The Forces that Shape Human Behavior: Combining the Behavior Analysis Approach with Social Science Knowledge for a More Exhaustive Framework to Analyze and Change Human Behavior. *The Psychological Record*, 75(3), 355-371.
<https://doi.org/10.1007/s40732-025-00654-z>
- Gutiérrez Ángel, N. (2020). Inteligencia emocional percibida en estudiantes de educación superior: Análisis de las diferencias en las distintas dimensiones. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 17-33. <https://doi.org/10.15517/ap.v34i128.34469>
- Harrison, K., & Cantor, J. (1997). *Journal of Communication: The relationship between media consumption and eating disorders*. 47(1), 40-67. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1997.tb02715.x>
- He, D., Gilcharan Singh, H. K., Alavi, M., Koo, H. C., Fariduddin, M. N., Wee, L. H., & Siau, C. S. (2025). Body image dissatisfaction and disordered eating behaviors in Chinese female undergraduate students: The mediating role of emotional regulation strategies. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 104. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01287-x>
- Hernández Orozco, J. M. (2022). *Inteligencia emocional en niños y adolescentes de un sistema de protección en la ciudad de Huehuetenango* [Tesis, Universidad Rafael Landívar].
<https://biblior.url.edu.gt/wp-content/uploads/publiwebvg/Tesis/2022/05/22/Hernandez->

- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Tijeras-Iborra, A., Sospedra-Baeza, M. J., Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Tijeras-Iborra, A., & Sospedra-Baeza, M. J. (2022). Relación entre la inteligencia emocional y el apoyo social con el bienestar subjetivo: Un estudio transcultural España-Ecuador. *Revista de psicología de la salud*, *10*(1).
<https://doi.org/10.21134/PSSA.V10I1.800>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, *17*, 100-110.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., Castle, D., Dash, S., Mihalopoulos, C., Chatterton, M. L., Brazionis, L., Dean, O. M., Hodge, A. M., & Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the «SMILES» trial). *BMC Medicine*, *15*(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>
- Jarro Lazo, J. V., & Ríos Cedillo, V. C. (2021). *Niveles de insatisfacción corporal en mujeres adultas del casco urbano de la ciudad de Cuenca en el periodo académico marzo-agosto 2021*. Universidad de Cuenca.
- Keel, P. K., Brown, T. A., Holland, L. A., & Bodell, L. P. (2012). Empirical classification of eating disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, *8*, 381-404. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143111>
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2019). Improving Emotional Intelligence: A Systematic Review of Existing Work and Future Challenges. *Emotion Review*, *17*(4), 391-402. <https://doi.org/10.1177/1754073917735902>
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H., & Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, *40*, 111-122.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.05.010>

- Law, K. S., Wong, C.-S., & Song, L. J. (2004). The Construct and Criterion Validity of Emotional Intelligence and Its Potential Utility for Management Studies. *Journal of Applied Psychology*, 89(3), 483-496. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.3.483>
- Lian, Y., Liu, S., Zhang, D., Qiao, D., Zhang, Z., Mi, G., Liu, Z., & Wu, X. (2025). Emotion dysregulation and eating disorder symptoms: A network analysis in college students with subclinical eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 161. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01325-8>
- Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., Dželalija, B., Sarić, A., Nakić, D., Djekic, I., Korzeniowska, M., Bartkiene, E., Papageorgiou, M., Tarcea, M., Černelič-Bizjak, M., Klava, D., Szűcs, V., Vittadini, E., Bolhuis, D., & Guiné, R. P. F. (2023). Emotions and Food Consumption: Emotional Eating Behavior in a European Population. *Foods*, 12(4), 872. <https://doi.org/10.3390/foods12040872>
- López Fernández, L. G., & Merino Díaz, A. L. (2024). *Regulación emocional en adolescentes de una institución educativa estatal de Chiclayo, año 2024* [Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/13378>
- López-Moreno, M., Garcés-Rimón, M., Miguel, M., & Iglesias López, M. T. (2021). Adherence to Mediterranean Diet, Alcohol Consumption and Emotional Eating in Spanish University Students. *Nutrients*, 13(9), 3174. <https://doi.org/10.3390/nu13093174>
- Lugo Salazar, K. J., & Pineda García, G. (2019). Propiedades psicométricas del Test de Actitudes Alimentarias (EAT- 26) en una muestra no clínica de adolescentes. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 19(2), 1-11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8457247>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- 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?script=sci_abstract&pid=S1729-519X2009000200017&lng=es&nrm=iso&tlng=es

- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences, 49*(6), 554-564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>
- Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review, 8*. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). *Emotional intelligence: New ability or eclectic traits?* American Psychological Association.
- Melnik, T., Sinval, J., de Pinho, V. D., Junior, J. A. S. H., Oliveira, M. da S., & Lopes, F. M. (2025). Knowledge and Use of Evidence-Based Practice in Psychology in the Clinical Practice of Brazilian Psychologists: A Cross-Sectional Study. *Healthcare, 13*(4), 431. <https://doi.org/10.3390/healthcare13040431>
- Meneguzzo, P., Meregalli, V., Collantoni, E., Cardi, V., Tenconi, E., & Favaro, A. (2023). Virtual Rejection and Overinclusion in Eating Disorders: An Experimental Investigation of the Impact on Emotions, Stress Perception, and Food Attitudes. *Nutrients, 15*(4). <https://doi.org/10.3390/nu15041021>
- Mitchison, D., Hay, P., Slewa-Younan, S., & Mond, J. (2014). The changing demographic profile of eating disorder behaviors in the community. *BMC Public Health, 14*(1), 943. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-943>
- Morales, J. M., & Gómez-Peresmitré, G. (2012). Alimentación emocional: Relaciones con ansiedad, depresión y autoestima. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 3*(2), 99-108.
- Moreno, A. G., & Jurado, M. del M. M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología, 15*(1), 113-123. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15111>
- Moreyra-Ruiz, M. G., & Lincol Orlando, O.-U. (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>

- Moriana, J. A., Gálvez-Lara, M., & Corpas, J. (2017). Psychological treatments for mental disorders in adults: A review of the evidence of leading international organizations. *Clinical Psychology Review, 54*, 29-43. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.03.008>
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición, 47*(2), 286-291. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Pan American Health Organization. (2018). *The burden of mental disorders in the Region of the Americas*. Pan American Health Organization. <https://www.paho.org>
- Pasaco Romero, E. P., & Pacheco Mocha, C. A. (2024). *Inteligencia emocional en estudiantes de primer y último ciclo de la carrera de psicología periodo 2023-2024* [Universidad de Cuenca]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/45216>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A., Barchfeld, P., & Perry, R. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology, 36*, 36-48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- Peláez-Fernández, M. A., Romero-Mesa, J., Franco-Paredes, K., & Extremera, N. (2023). The moderating role of emotional intelligence in the link between self-esteem and symptoms of eating disorders. *The International Journal of Eating Disorders, 56*(4), 778-782. <https://doi.org/10.1002/eat.23778>
- Peña Fernández, E., & Reidl Martínez, L. M. (2015). Las Emociones y la Conducta Alimentaria. *Acta de Investigación Psicológica, 5*(3), 2182-2193. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(16\)30008-4](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(16)30008-4)
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles, 71*(11), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J.-P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia,

- and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, *11*(2), 195-201.
<https://doi.org/10.1038/oby.2003.31>
- Posso-Yépez, M. (2013). *Proyectos, tesis y marco lógico*. Noción.
<https://bibliotecadigital.utn.edu.ec/download/files/original/03613a3254e2b8316b7317c605816c2a182c2698.pdf>
- Ramírez, A., & Zerpa, C. E. (2022). Conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios venezolanos: Prevalencia en la ciudad de caracas, 2020. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, *7*(1), 11-26.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8340446>
- Rief, W., Asmundson, G. J. G., Bryant, R. A., Clark, D. M., Ehlers, A., Holmes, E. A., McNally, R. J., Neufeld, C. B., Wilhelm, S., Jaroszewski, A. C., Berg, M., Haberkamp, A., & Hofmann, S. G. (2024). The future of psychological treatments: The Marburg Declaration. *Clinical Psychology Review*, *110*, 102417. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102417>
- Riolo, M., Piombo, M. A., Spicuzza, V., Novara, C., La Grutta, S., & Epifanio, M. S. (2025). The Relationship Between Emotional Intelligence and the Risk of Eating Disorders Among Adolescents: The Mediating Role of Motivation for the Use of Social Media and Moderation of Perceived Social Support. *Behavioral Sciences*, *15*(4), 434.
<https://doi.org/10.3390/bs15040434>
- Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, *49*(2), 399-409. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>
- Rodriguez Macayo, E., Vidal-Espinoza, R., Gomez-Campos, R., Andruske, C. L., & Cossio-Bolaños, M. (2022). Validity and reliability of a social skills scale among Chilean health sciences students: A cross-sectional study. *European Journal of Translational Myology*, *32*(1), 10375.
<https://doi.org/10.4081/ejtm.2022.10375>
- Rojas Valverde, M., & Felipe Castaño, M. E. (2025). Emotion Regulation as a Predictor of Disordered Eating Symptoms in Young Female University Students. *EJIHPE: European Journal of*

- Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(9), 171-171.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10395881>
- Romero-Mesa, J., Peláez-Fernández, M. A., & Extremera, N. (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), 1-18. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1767>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1997). What is emotional intelligence? En *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (Salovey, P.; Sluyter, D. J.). Basic Books.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2015). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
- Santomauro, D. F., Melen, S., Mitchison, D., Vos, T., Whiteford, H., & Ferrari, A. J. (2021). The hidden burden of eating disorders: An extension of estimates from the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 320-328. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00040-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00040-7)
- Steel, Z., Marnane, C., Iranpour, C., Chey, T., Jackson, J. W., Patel, V., & Silove, D. (2014). The global prevalence of common mental disorders: A systematic review and meta-analysis 1980-2013. *International Journal of Epidemiology*, 43(2), 476-493.
<https://doi.org/10.1093/ije/dyu038>
- Stutesman, M. G., Goldstein, T. R., & Varier, D. (2025). Methodology for research on psychology of the arts: A systematic review, critique, and argument for mixed methods. *Methods in Psychology*, 13, 100199. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2025.100199>
- Syed, M., & Westberg, D. W. (2025). Mixed-Methods Research in Psychology: Rationales and Research Designs. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 8(2), 25152459251343919. <https://doi.org/10.1177/25152459251343919>
- 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 [Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Psicopedagogía].*
<https://repositorio.uta.edu.ec/items/04647350-ee85-48f0-ab52-11778814fd2c>
- Treasure, J., Duarte, T. A., & Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *The Lancet*, 395(10227), 899-911.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)
- Tupiza Chuquirima, T. N. (2022). *Conductas alimentarias de riesgo y la autopercepción de la imagen corporal en asistentes a un gimnasio al norte de Quito.*
<https://hdl.handle.net/20.500.14809/5138>
- Ureña-Molina, M. del P., Pacheco-Milian, M., & Rondón-Ortega, M. J. (2015). Conductas alimentarias de riesgo y su relación con la imagen corporal en estudiantes de enfermería. *Revista Ciencia y Cuidado*, 12(2), 57-71. <https://doi.org/10.22463/17949831.509>
- van Strien, T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6), 35. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- Ward, Z. J., Bleich, S. N., Cradock, A. L., Barrett, J. L., Giles, C. M., Flax, C., Long, M. W., & Gortmaker, S. L. (2019). Projected U.S. State-Level Prevalence of Adult Obesity and Severe Obesity. *New England Journal of Medicine*, 381(25), 2440-2450.
<https://doi.org/10.1056/NEJMsa1909301>
- Wong, C.-S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13(3), 243-274.
[https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work*. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications>
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1-30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>
- Zhang, J., Wang, Y., Wu, C., & He, J. (2022). The relationship between emotional intelligence and eating disorders or disordered eating behaviors: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*

Differences, 185, 111239. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111239>

Zhou, R., Zhang, L., Liu, Z., & Cao, B. (2025). Emotion regulation difficulties and disordered eating in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01197-y>

ANEXOS

Anexo 1

Test WLEIS

Table 1 Wong Law Emotional Intelligence Scale Spanish version (WLEIS-S)	
Instrucciones: A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas [Instructions: Here you will find some statements about your emotions and feelings. Please read carefully each statement and indicate the extent to which you agree or disagree with that statement]	
Evaluación de las propias emociones [Self-Emotion Appraisal, SEA]	
1. La mayoría de las veces sé distinguir porqué tengo ciertos sentimientos [I have a good sense of why I have certain feelings most of the time]	
2. Tengo una buena comprensión de mis propias emociones [I have good understanding of my own emotions]	
3. Realmente comprendo lo que yo siento [I really understand what I feel]	
4. Siempre sé si estoy o no estoy feliz [I always know whether or not I am happy]	
Evaluación de las emociones de los demás [Other's Emotion Appraisal, OEA]	
5. Conozco siempre las emociones de mis amigos a través de sus comportamientos [I always know my friends' emotions from their behaviour]	
6. Soy un buen observador de las emociones de los demás [I am a good observer of others' emotions]	
7. Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás [I am sensitive to the feelings and emotions of others]	
8. Tengo una buena comprensión de las emociones de las personas que me rodean [I have good understanding of the emotions of people around me]	
Uso de las emociones [Use of Emotion, UOE]	
9. Siempre me fijo metas y luego intento hacerlo lo mejor para alcanzarlas [I always set goals for myself and then try my best to achieve them]	
10. Siempre me digo a mí mismo que soy una persona competente [I always tell myself I am a competent person]	
11. Soy una persona auto-motivadora [I am a self-motivating person]	
12. Siempre me animo a mí mismo para hacerlo lo mejor que pueda [I would always encourage myself to try my best]	
Regulación de las emociones [Regulation of Emotion, ROE]	
13. Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades de manera racional [I am able to control my temper so that I can handle difficulties rationally]	
14. Soy capaz de controlar mis propias emociones [I am quite capable of controlling my own emotions]	
15. Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado [I can always calm down quickly when I am very angry]	
16. Tengo un buen control de mis propias emociones [I have good control of my own emotions]	

Anexo 2

Test EAT-26

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

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

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

Fecha de diligenciamiento _____

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

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

Puntaje: _____

Puntaje total: _____

Anexo 3

Autorización de Decanato



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 11 de diciembre de 2024

Magister

Sandra Guevara

COORDINADORA DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LOS IDIOMAS NACIONALES Y
EXTRANJEROS

Presente

En el marco de las acciones investigativas que la carrera de Psicología está desarrollando como Trabajo de Integración Curricular, autorizo al estudiante Gudiño Paspuel Madeline Nicole, C.C. 1005008840, del séptimo nivel de la carrera de Psicología, pueda aplicar una encuesta (virtual o presencial), en el link <https://forms.office.com/r/ayVqY9AKZQ>, a los estudiantes de todos los niveles de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros, en aproximadamente 15 minutos, para el desarrollo de la investigación **"Inteligencia emocional y conductas alimentarias en estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Universidad Técnica del Norte"**, información personal que es anónima y confidencial. Cabe resaltarse que los resultados obtenidos de la encuesta serán entregados a usted como autoridad máxima de la carrera.

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

Atentamente



Dr. José Revelo
DECANO DE LA FECYT

Recibido
12-12-2024
8:30

Anexo 4

Consentimiento Informado

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

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

Instrucciones:

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