



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
MODALIDAD PRESENCIAL

Proyecto de Investigación previo a la Obtención del Título profesional de
Licenciado en Psicopedagogía

TEMA:

**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.**

Autor: Cristina Noemí Toasa Moya

Tutor: Psic. Edu. Danny Rivera Flores Mg.

AMBATO-ECUADOR

2020-2021

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Psic. Edu, Danny Rivera Flores Mg. Con C.I. 1804012969, en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: “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”, desarrollado por la Srta. Cristina Noemí Toasa Moya, con C.I. 1805295852 egresada de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, considero que dicho proyecto investigativo reúne los requisitos científicos, reglamentarios y técnicos necesarios. Por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente. Para que sea sometido a la revisión y evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Psic. Edu. Danny Rivera Flores Mg.

C.I. 1804012969

TUTOR

AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACION

Yo, Cristina Noemí Toasa Moya con CI. 1805295852 mediante el presente trabajo de titulación con el tema: **“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”**, dejo constancia que la investigación está basada en la experiencia profesional obtenida durante la carrera, combinando con revisiones bibliográficas, análisis de resultados, conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación, como autora de este trabajo de investigación.

Ambato, 26 de Enero del 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Cristina Noemí Toasa Moya', is written over a horizontal line. The signature is stylized and somewhat illegible due to its cursive nature.

Cristina Noemí Toasa Moya

CI. 1805295852

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificaciones del informe de Trabajo de Graduación o Titulación sobre el Tema: “**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**”, presentado por la Señorita Cristina Noemí Toasa Moya con CI. 1805295852, estudiante de la carrera de Psicopedagogía, una vez revisado el proyecto de investigación se APRUEBA en razón que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamento, Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

**JORGE
RODRIGO
ANDRADE
ALBAN**

Firmado digitalmente
por JORGERODRIGO
ANDRADE ALBAN
Fecha: 2021.02.26
19:54:30 -05'00'



Firmado electrónicamente por:
**ROBERTO ENRIQUE
ALVARADO QUINTO**

Dr. Mg. Jorge Rodrigo Andrade Alban

CI: 0501970099

Miembro del Tribunal

Dr. Mg. Roberto Enrique Alvarado Quinto

CI: 1204039893

Miembro del Tribunal

DEDICATORIA

A Dios por darme la fuerza todos los días para poder culminar mi carrera con éxito y excelencia, pero sobre todo por brindarme inteligencia, entendimiento y sabiduría para alcanzar todas mis metas y objetivos

A mis padres Juan y Silvia por tanto amor, cariño y comprensión, por su apoyo incondicional ya que estuvieron conmigo en los buenos y malos momentos, además por brindarme palabras de aliento para seguir adelante y nunca rendirme.

A mis hermanos, Saraí y Juan por sus palabras de aliento que cada día me impulsaron para no decaer y no estancarme.

A mis amigos de quien no me ha faltado palabras de aliento, consejos, regaños para no decaer a pasar de las adversidades, obstáculos y dificultades.

-Cristina Noemí Toasa Moya

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por darme salud, vida y permitirme lograr todo lo que me he propuesto, por ser mi apoyo espiritual y fortalecerme día a día.

A mis padres que me han ayudado, respaldado y apoyado en todo mi transcurso educativo, a mi tutor Psic. Edu. Danny Rivera Flores Mg, por todo el tiempo brindado para la ejecución de mi proyecto investigativo.

A la Universidad Técnica de Ambato por ser el Alma Mater del conocimiento y sabiduría. A mis docentes que durante mis años de estudio me impartieron sus conocimientos, experiencias y anécdotas, las cuales me han ayudado a ser una mejor persona y profesional de mi carrera como Psicopedagogía.

-Cristina Noemí Toasa moya

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

.....	1
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	2
AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACION	3
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
CAPÍTULO I.....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes Investigativos	1
1.2.	
Objetivos.....	1
.....	1
1.2.1. Objetivo General	4
1.2.2. Objetivos Específicos.....	4
Inteligencia emocional.....	5
1.3 Fundamentación teórica	
.....	
.....5	
Desarrollo de la inteligencia emocional.....	6
Organización Emocional.....	6
Emociones y Alimentación	7
Objetivos Específicos.....	8
Componentes de la inteligencia emocional	8
Objetivos Específicos.....	11
Comportamiento alimentario.....	11
Hábitos Alimenticios	11

Problemas en el comportamiento alimentario	12
Actitudes Alimentarias	13
Objetivos Específicos.....	15
Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional	15
CAPÍTULO II	17
METODOLOGÍA	17
2.1. Materiales	17
2.1.1. Recursos Humanos.....	17
2.1.2. Recursos Institucionales.....	17
2.1.3. Recursos Materiales	17
2.1.4. Recursos Económicos	18
2.2 Métodos.....	18
2.2.1. Tipo de Investigación.....	18
Investigación Cualitativa.....	18
Investigación Cualitativa y cuantitativa	18
2.2.2. Modalidad de Investigación.....	19
Investigación bibliográfica y documental	19
2.2.3. Niveles de Investigación.....	19
2.2.4. Técnicas de Investigación.....	20
Observación no participante indirecta.....	20
2.4. Población y muestra	22
2.5. Instrumentos Aplicados	25
CAPÍTULO III	30
RESULTADOS Y DISCUSION.....	30
3.1 Análisis y discusión de los resultados del Inventario del cociente emocional de BarOn (ICE)	30

3.1.1. Inventario del cociente emocional de BarOn ICE (Componente Intrapersonal)	30
3.1.2. Inventario del cociente emocional de BarOn ICE (Componente Interpersonal)	32
3.1.3. Inventario del cociente emocional de BarOn ICE (Componente de Adaptabilidad)	34
3.1.4. Inventario del cociente emocional de BarOn ICE (Componente del manejo del estrés)	36
3.1.5. Inventario del cociente emocional de BarOn ICE (Componente del estado de ánimo en general)	38
3.2 Análisis y discusión de los resultados del Cuestionario de conductas alimentarias EAT-26	40
3.2.1. Cuestionario de conductas alimentarias EAT-26 (Dieta)	40
3.2.2. Cuestionario de conductas alimentarias EAT-26 (Bulimia)	42
3.2.3. Cuestionario de conductas alimentarias EAT-26 (Control Oral)	43
CAPITULO IV	59
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	59
4.1 Conclusiones	59
4.2 Recomendaciones	60
Referencias Bibliográficas	62
Anexos	75
Anexo 1. Inventario del cociente emocional de BarOn (ICE)	75
Anexo 2. Cuestionario de Actitudes ante la Alimentación (Eating Attitudes Test)	83
OBJETIVOS	94
INTRODUCCIÓN	95
INTELIGENCIA EMOCIONAL	96
ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	97

IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	100
COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO	101
ESTRATEGIAS PARA ADQUIRIR UN ADECUADO COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO	102
Bibliografía	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Recursos Económicos.....	18
Tabla 2 Análisis estadísticos	20
Tabla 3 Muestreo aleatorio simple	23
Tabla 4 Distribución de muestra.....	24
Tabla 5 Plan de recolección de la información	24
Tabla 6 Baremación del Inventario de BarOn (ICE).....	25
Tabla 7 Factores de Inteligencia.....	26
Tabla 8 Baremación del Cuestionario de conductas alimentarias	27
Tabla 9 Propiedades Psicométricas del EAT-26	28
Tabla 10 Resultados – Componente intrapersonal	31
Tabla 11 Resultados – Componente interpersonal	33
Tabla 12 Resultados – Componente de adaptabilidad	35
Tabla 13 Resultados – Componente del manejo del estrés	37
Tabla 14 Resultados – Componente del estado de ánimo en general.....	39
Tabla 15 Resultados – Dieta	41
Tabla 16 Resultados – Bulimia	42
Tabla 17 Resultados –Control Oral.....	44
Tabla 18 Dimensiones valoradas en la planificación académica de la Inteligencia Emocional	45
Tabla 19 Dimensiones valoradas en la planificación académica del comportamiento alimentario.....	46
Tabla 20 Resultados - componente intrapersonal vs comportamiento alimentario... 46	
Tabla 21 Estadísticos de prueba inteligencia emocional - comportamiento alimentario	47
Tabla 22 Resultados componente interpersonal vs comportamiento alimentario	48
Tabla 23 Estadísticos de prueba comportamiento alimentario	50
Tabla 24 Resultados componente adaptabilidad vs comportamiento alimentario	51
Tabla 25 estadísticos de prueba comportamiento alimentario	52
Tabla 26 Resultados componente manejo de estrés vs comportamiento alimentario	53
Tabla 27 Estadísticos de prueba comportamiento alimentario	55
Tabla 28 Componente estado de ánimo vs comportamiento alimentario.....	55
Tabla 29 Estadísticos de prueba comportamiento alimentario	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1 Componente Intrapersonal	30
Ilustración 2 Componente Interpersonal	32
Ilustración 3 Componente de Adaptabilidad.....	34
Ilustración 4 Componente del manejo del estrés.....	36
Ilustración 5 Componente del estado de ánimo en general	38
Ilustración 6 Dieta.....	40
Ilustración 7 Bulimia.....	42
Ilustración 8 Control Oral	43

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Tema: “La inteligencia emocional y el comportamiento alimentario de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y la Educación de la Universidad Técnica De Ambato”

Autora: Cristina Noemí Toasa Moya

Tutor: Psic. Edu. Danny Rivera Flores Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio consiste en establecer la influencia de la inteligencia emocional en el comportamiento alimentario a través de instrumentos estandarizados para el mejoramiento de la calidad educativa. Dado que, los estudiantes que alcanzan buenos niveles de inteligencia emocional, desarrollan habilidades que les ayudan a manejar adecuadamente sentimientos como ansiedad, depresión y logran aumentar su autoestima, ya que se vuelven capaces de utilizar suficientes estrategias para controlar sus emociones. De manera semejante, los hábitos de alimentación saludable, los cuales construyen comportamientos nutricionales, que ayudan a fortalecer el bienestar de la vida de los estudiantes universitarios. El tipo de investigación que se utilizó es cuali-cuantitativa ya que la información recolectada se utilizará para el análisis, estudio e interpretación de datos. Además, se hará uso de técnicas psicométricas para recopilar información sobre la inteligencia, emociones, y comportamientos alimentarios, las cuales arrojarán valores numéricos sobre la población investigada. Esta investigación contó con una muestra de 220 estudiantes, los mismos que fueron seleccionados por un muestreo aleatorio simple. Como instrumentos de recolección de información se aplicó el Inventario de BarOn (ICE) y (EAT-26). Los resultados sirvieron para analizar la Inteligencia Emocional desde la psicopedagogía en el comportamiento alimentario . Por lo que se propone una guía de estrategias que mejoren la calidad educativa.

Palabras claves: inteligencia emocional, comportamiento alimentario, emociones, estrategias, habilidades

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION

PSYCHOPEDAGOGY CAREER

TOPIC: "The emotional intelligence and eating behavior of students of the Psychopedagogy Career of the Faculty of Human Sciences and Education of the Technical University of Ambato"

AUTHOR: Cristina Noemí Toasa Moya

TUTOR: Psic. Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores Mg.

ABSTRACT

The present study consists of establishing the influence of emotional intelligence on eating behavior through standardized instruments to improve educational quality. Since, students who achieve good levels of emotional intelligence. They develop skills that help them properly manage feelings such as anxiety, depression and increase their self-esteem, since they become capable of using enough strategies to control their emotions. Similarly, healthy eating habits, which build nutritional behaviors, which help strengthen the well-being of life for college students.

The type of investigation that was used is quali-quantitative since the information collected will be used for the analysis, study and interpretation of data. In addition, psychometric techniques will be used to collect information on intelligence, emotions, and eating behaviors, which will yield numerical values on the investigated population. This research had a sample of 220 students, the same ones who were selected by a simple random sampling. As instruments for collecting information, the BarOn Inventory (ICE) and (EAT-26) were applied. The results served to analyze Emotional Intelligence from psychopedagogy in eating behavior. Therefore, a strategy guide is proposed to improve educational quality.

Keywords: emotional intelligence, eating behavior, emotions, strategies, skills.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

Tras la previa búsqueda de investigaciones vinculadas a las variables “inteligencia emocional y el comportamiento alimentario”, de una amplia gama de información nacional e internacional. Se distinguió las más propicias y favorables a la presente investigación, de las cuales se presentan los siguientes aportes en sustento de la presente investigación.

En la investigación bajo el tema: “El manejo de las emociones en la educación nutricional: caso de estudio en el sistema educativo”; bajo la autoría de: (Diaz 2019), se pueden obtener las siguientes conclusiones:

- Al evaluar la inteligencia emocional se pudo evidenciar que en cuanto a lo que tiene que ver con la atención emocional existe un numero bajo de estudiantes capaz de tomar conciencia sobre emociones propias, con la capacidad para reconocer sentimientos propios y saber lo que significan. Mientras que en su mayoría los adolescentes encuestados presentan dificultad para conocer y comprender sus emociones, no saben distinguir entre ellas e incluso no saben integrarlas al pensamiento lo cual corresponde a una claridad emocional nula; y, por último, en cuanto a lo que tiene que ver con la reparación emocional es casi inexistente la capacidad de los estudiantes para regular y controlar las emociones tanto positivas como negativas.
- Al aplicar el cuestionario de actitudes ante la alimentación se pudo evidenciar que la mayoría de estudiantes no manifiesta una preocupación muy evidente en cuanto al comportamiento alimentario, la dieta o el peso mientras que el restante de la muestra si indica un alto nivel de preocupación en cuanto al comportamiento alimentario, la dieta o el peso.

En el tema: “Desarrollo de competencia emocional para la reducción de riesgo de trastorno alimentario”; bajo la autoría de: (Garrido 2012) se pueden obtener las siguientes conclusiones:

- Los niveles más altos de competencia emocional parecen mostrarse como elementos protectores del riesgo de TCA, haciendo menos probable, además, la propia estructuración de este trastorno. Los componentes generales del estado afectivo, en especial un estado afectivo negativo y los componentes de gestión del estrés, específicamente la falta de competencia para hacer frente a situaciones potencialmente estresantes, constituyen los aspectos socio-emocionales más fuertemente relacionados con la condición de riesgo de TCA.
- El grupo de adolescentes en riesgo de sufrir TCA, tiene niveles significativamente superiores en todas las dimensiones psicopatológicas. Los análisis de regresión indican que el 32% de la variabilidad del riesgo de TCA, es explicado por las diferentes dimensiones psicopatológicas del test SCLD. También las variaciones en el índice de estructuración del trastorno alimentario, puede ser explicado por la presencia de tales síntomas, solo que en un 25%. Los componentes que fundamentalmente contribuyen a explicar el riesgo de TCA: son la ansiedad fóbica y la sensibilidad interpersonal y de forma casi significativa y también en sentido positivo, la somatización y la depresión.
- Los problemas en la formación del auto-concepto, su inadecuación en relación con la etapa del desarrollo, se asocian con el riesgo del TCA y con el índice operacional de estructuración del trastorno alimentario

En el proyecto de investigación con el tema: “La inteligencia emocional en la resolución de conflictos en docentes”; bajo la autoría (Zubia 2019), se obtienen las siguientes conclusiones:

- En la inteligencia emocional se evaluó tres dimensiones: atención, claridad y reparación emocional, por lo cual se concluye que los docentes deben mejorar su atención emocional, es decir que prestan poca atención a sus emociones, sin embargo, en las otras dimensiones que son claridad y reparación emocional se muestran niveles adecuados

- En la resolución de conflictos se pudo determinar que el estilo competitivo sobresale, considerando que este modo de resolución se pasa en la imposición de poder querer ganar sin ver los intereses de los demás, lo cual repercutiría directamente en las relaciones interpersonales. Además, la correlación entre las dimensiones de las dos variables refleja resultados bajos, lo que significa que no es necesario tener un adecuado nivel de inteligencia emocional al momento de resolver conflictos.

En la investigación con el tema: “Inteligencia emocional y personalidad en estudiantes universitarios”; bajo la autoría (Guamani 2017) , se obtienen las siguientes conclusiones:

- Tras el estudio investigativo se logra conocer el nivel o rango de Inteligencia Emocional del cual nos revela que los estudiantes universitarios presentan un cociente emocional promedio (886-114 puntos) en una población mayoritaria con un 56%, continuando con un 28% de estudiantes que presentaron un nivel de CE bajo (70-85 puntos), seguidamente de un 9% de la población con un nivel de CE muy bajo (69 y menos) sin embargo se evidencio ciertos casos con un cociente emocional alto (115-129 puntos) con un 7%% de estudiantes universitarios número no significativo.
- Se estableció el nivel de IE que sobresale tanto en hombres y mujeres con una muestra de 31 estudiantes de cada género, por medio del cual nos detalla que la población masculina tiende a desarrollar un cociente emocional de nivel promedio con un 61% en su gran mayoría, mientras que en la población femenina desarrollan un nivel promedio de IE con un 52%, de tal modo en esta muestra de estudio existe una diferencia del 9% por tal razón se indica que hombres y mujeres son capaces de conocer, comprender y manejar su estado emocional de acuerdo al contexto social.

Así mismo en un trabajo investigativo con el tema: “La conducta alimentaria y el consumo de sustancias adictivas”; bajo la autoría (Jordán 2019), se obtienen las siguientes conclusiones:

- Para la identificación de la conducta alimentaria en función de dieta alimentaria, el control alimenticio, la bulimia y la preocupación por la comida

en los estudiantes se utilizó la escala de EAT 26 y se logró demostrar que a nivel global de la población estudiada no presentan riesgo de padecer algún trastorno de conducta alimentaria, siendo los factores evaluados dentro la escala aplicada los siguientes: dieta alimentaria, control alimenticio, la bulimia y la preocupación por la comida.

- Se determinó la conducta alimentaria en el consumo de sustancias adictivas, para lo cual se acudió al sustento teórico en diferentes fuentes bibliográficas para analizar los diversos enfoques y propuestas de especialistas sobre las variables que involucran el problema planteado. Una revisión preliminar permitió evidenciar abundante sustento científico técnico para respaldar el presente estudio, luego a través de los resultados obtenidos se determinó la conducta alimentaria no incide en el consumo de sustancias adictivas de los estudiantes en un porcentaje significativo encontrándose en un rango bajo de correlación de las variables propuestas.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

- Establecer la influencia de la inteligencia emocional en el comportamiento alimentario a través de instrumentos estandarizados para el mejoramiento de la calidad educativa de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Determinar la inteligencia emocional mediante el inventario de BarOn (I-CE) para la obtención de los componentes intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo de los

estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

- Identificar el comportamiento alimentario mediante la Escala EAT-26 para la determinación de las funcionalidades comportamentales de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
- Analizar la inteligencia emocional desde la psicopedagogía en el comportamiento alimentario utilizando estrategias que mejoren la calidad educativa de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

1.3. Descripción de los objetivos

Objetivo General

- *Establecer la influencia de la inteligencia emocional en el comportamiento alimentario a través de instrumentos estandarizados para el mejoramiento de la calidad educativa de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.*

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que ayudan a procesar información emocional, sentimental y afectiva. Además, está compuesta por un grupo de autopercepciones que contribuyen a la personalidad de los individuos, esta se relaciona con constructos como la salud, felicidad y bienestar subjetivo (Sarrionandia and Garaigordobil 2017). Es un factor clave que implica el desarrollo de estrategias y métodos adaptativos, el cual favorece el bienestar emocional al promover el afrontamiento adaptativo frente al estrés cotidiano (Macías et al. 2013). Está compuesta por la inteligencia interpersonal que hace referencia a la inteligencia social y la intrapersonal que se relaciona con la inteligencia personal (Cazallo et al. 2019).

Desarrollo de la inteligencia emocional

El desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental en la vida de cada ser humano, principalmente en el crecimiento personal y laboral, debido a que ayuda a establecer el crecimiento humano para distinguir, estimar y manifestar emociones que permiten forjar sentimientos que favorezcan el pensamiento (Macías et al. 2016). Además, la inteligencia emocional influye de una forma positiva en las destrezas laborales que desarrolla el reconocimiento de emociones, comunicación orientación al logro y trabajo en equipo (Duque, García, and Hurtado 2017).

Organización Emocional

La organización emocional permite transformar de una manera sólida la naturaleza y el proceso de emoción con el propósito de cumplir cada meta trazada para así poder replicar de una manera idónea, las demandas del ambiente (Andrés et al. 2017). Las emociones son primordiales en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, debido a la identidad tanto personal, como profesional y al desarrollo académico (M. García et al. 2018). Esto implica la interrelación entre los seres humanos para demostrar las competencias sociales y emocionales, que tienen un estrecho vínculo en la validez y calidad de la formación académica (Cejudo and López 2017).

La inteligencia se la considera como un constructo que engloba factores emocionales, sociales y personales que influye diariamente en su entorno, debido a que repara y regula las emociones que ayudan a evitar la presencia de pensamientos autodestructivos (Mamani et al. 2018). Además, contribuye significativamente a un concepto positivo que conlleva a un ajuste social del adolescente en los ámbitos académico, familiar y social (Carrascosa, Cava, and Buelga 2016). Se logra la habilidad de percibir y expresar emociones adecuadamente para promover el crecimiento emocional e intelectual (Villegas 2020). Esto se debe a que la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional y no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana (Conesa 2017).

La mayoría de personas experimentan distintas emociones como: placer, alegría, entusiasmo y amor durante el momento de la ingesta de alimentos, estas emociones

son producidas por factores afectivos, conductuales y cognitivos que influirán en el comportamiento alimentario (Troncoso, Alarcón, and Amaya 2019). Por lo tanto, cuando existe sentimientos incómodos como enojo o preocupación ocasionado por algún hecho desagradable, se produce la sobrealimentación, la cual influye directamente en el comportamiento (Naranjo 2009). Al hablar de comportamiento alimentario se permite describir los factores ambientales y personales que logran influir en la selección de los alimentos, puesto que es una necesidad fisiológica vinculadas con hambre y la saciedad (Peña Fernández and Reidl Martínez 2015).

Emociones y Alimentación

Los problemas emocionales y el comportamiento en estudiantes universitarios, en función con la alimentación, son temas de suma importancia y prioridad para este país (Gómez 2017). Debido a que los comportamientos disfuncionales alimentarios pueden conllevar a enfermedades de salud mental y deterioro significativo de la calidad de vida (Marrero, Mohamed, and Xifra 2018). Los estudiantes llegan a una etapa significativa y se convierten en personas vulnerables a estados emocionales negativos como el estrés, presión social o estereotipos, lo cuales conllevan a comportamientos alimenticios negativos y disfuncionales ocasionando hábitos alimenticios perjudiciales para la salud (Gómez et al., 2016).

La inteligencia emocional y el comportamiento alimentario tiene indefinidas relaciones con varios ámbitos psicológicos (Sánchez 2018). Por ejemplo, se comprobó que una conexión significativa con trastornos psicológicos y físicos, tienen efectos directos e indirectos en alteraciones somáticas y mentales que ocasionan claridad y atención emocional (Vicente et al. 2017). Por esto, la inteligencia emocional se correlaciona con el bienestar psicológico de manera importante, con el objetivo de mejorar su autoestima y optimismo (Cazalla and Molero 2016). Los cuales determinarán los comportamientos en distintas áreas de vida personal y social, logrando un equilibrio psicológico y logro académico (Sánchez, León, and Barragán 2015). La solución rápida, indagación de información y actitud positiva son algunas de las características que posee una persona que resalta de las demás al poseer habilidades sociales e inteligencia emocional elevada; además con esto se refleja el autoconcepto de cada individuo (Morales 2017).

Objetivos Específicos

- *Determinar la inteligencia emocional mediante el inventario de BarOn (I-CE) para la obtención de los componentes intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.*

Componentes de la inteligencia emocional

Hay factores de inteligencia personal, emocional y social que ayudan a evaluar el cociente emocional, esto son: intrapersonales, interpersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo en general (M. García et al. 2018).

El ser humano necesita desarrollar destrezas para examinar, entender y comprender el porqué de los sentimientos, sensaciones y emociones (Fierro, Almagro, and Sáenz 2019). Estas destrezas se pueden llevar a cabo mediante la técnica de la observación, en relación a las expresiones faciales, en la cual se puede notar alegría, miedo, asco, rabia, angustia, tristeza y pena (Delgado 2016). Es apreciada como un constructo imprescindible, debido a que, es el componente fundamental de la inteligencia emocional de los seres humanos, que ayuda a diferenciar las emociones propias basándose en situaciones de contexto emocional que están vinculadas a la salud mental y el comportamiento social y escolar (De Nóbrega dos Santos and Franco 2016).

El control de las emociones es un conjunto de elementos que nos ayuda a expresar opiniones, ideas, sentimientos y situaciones de una manera apropiada, directa y honesta sin herir ni violentar los derechos de los demás, este componente es conocida como el asertividad (Flores et al. 2016). La actitud asertiva expresa sentimientos tanto positivos como negativos de forma respetuosa sin utilizar comportamientos agresivos, aversivos o toscos que autoafirman el comportamiento de cada individuo. (Da Dalt and Difablo 2002) (García and Reyes 2018). Además, acoge una saludable autoestima, autodominio sobre el área afectiva para así mejorar las relaciones personales y sociales, las cuales permiten el desarrollo de comportamientos humanitarios y desinteresadas. De esta manera, se defienden los derechos propios e instaurar

relaciones sanas con las personas de nuestro alrededor y crear un ambiente armónico (Liranzo and Moreno 2017).

Un elemento relevante de la inteligencia emocional es el autoconcepto como una construcción cognitiva compleja (Ibarra and Jacobo 2016). Refleja la forma que tiene cada persona para respetarse y valorarse así mismo. Es decir, acepta sus aspectos tanto positivos como negativos. Además, estimula el desarrollo personal y su vínculo entre el entorno y el proceso académico (Ibarra and Jacobo 2016). También, es importante para fomentar la transformación educativa considerando la necesidad, destrezas, potencial de conocerse a sí mismo, tener un autoconocimiento honesto y verídico para fortalecer las interacciones sociales que día a día se presentan (Llancavil and Lagos 2016). Además, es un proceso único e irrepetible que se genera a partir de datos empíricos en diferentes ámbitos como personal, social y espiritual (Alarcón 2017). De modo que se consolide un sistema complejo de percepciones que el ser humano tiene de sí mismo (Quintero 2020).

El factor indispensable para la inteligencia emocional es la autorrealización, la cual consiste en realizar un procedimiento de autodescubrimiento de lo que realmente disfrutan realizar (Postigo, Farriol, and Quiles 2019). Se caracteriza por ser un factor positivo que ayuda a la aprobación de cualidades y destrezas, fundamentales para el crecimiento y desarrollo emocional (Hernández, Carranza, and Renzo 2017). De esta manera se logra que la persona viva de manera agradable y grata. Ser optimista es indicador de bienestar emocional, esto permite alcanzar éxito logrando cumplir todas las metas propuestas fundamentándose en la felicidad y optimismo (Hernández et al. 2017).

La necesidad de empatía para la humanidad es primordial, por lo que se debe eliminar los comportamientos egoístas y analizar los sucesos de manera optimista y solidaria, para lograr comprender lo que el prójimo piensa y necesita mediante una conexión sincera (Gómez and Narváez 2019). Además, si no hay una educación emocional de calidad durante la niñez, se tenderá a ser personas insensibles (Carpena 2016). La empatía es posible mediante la educación emocional, ya que es una habilidad que está vinculada con la compasión y el altruismo (Fernández and Montero 2016). Una persona empática siempre será compasiva y comprensiva, además apreciará y valorará los sentimientos de sus semejantes como que fueran propios (Fernandez 2019).

Las relaciones interpersonales conjuntamente con la inteligencia y las emociones forman un grupo de interacciones entre personas en donde el principal objetivo es crear relaciones sociales (Flores et al. 2016). Pueden ser cambiantes según la intensidad del individuo y a su vez son fundamentales para generar vínculos de ayuda, compañía, amor y amistad (Lacunza and Contini 2016). Los cuales se van a reflejar mediante nuestras emociones proyectadas durante una conversación, ya sea por medio de las redes sociales o de manera personal. La misma ayuda a mostrar los valores, la identidad social, características personales, atracción y originalidad (Nobles et al. 2016).

Al hablar de componentes de adaptabilidad, hacemos referencia a un proceso para descubrir, analizar y solucionar los problemas, de manera que se logre realizar los objetivos propuestos (Diez and Sánchez 2017). Los seres humanos somos seres pensantes y nos esforzamos por ser lógicos. Sin embargo, no todo lo que pensamos es cierto y esto refleja una prueba de realidad, la cual se vincula de manera directa con la flexibilidad psicológica, en la cual ocurre un proceso de adaptación de comportamientos a situaciones inesperadas (Schkolnik 2016). De tal manera que es relevante para el aprendizaje y la solución de problemas difíciles (Piscal and Castaño 2019).

El control de las emociones y el componente del manejo del estrés van de la mano puesto que el estrés es una condición llena de tensión, ansiedad y angustia que resulta de la relación del individuo y su entorno (Pérez et al. 2014). La tolerancia ante el estrés es imprescindible para sobrellevar hechos o situaciones estresantes de una forma pasiva sin derrumbarse. Por ello interviene el control de impulsos, el cual impide reaccionar de manera agresiva o perder el autocontrol (Otáñez, 2017).

En la inteligencia emocional el estado de ánimo es uno de los factores principales, ya que el bienestar mental es una combinación entre la satisfacción y la felicidad (Hernani, Aquino, and Araujo 2013). Ser feliz es un estado mental lleno de emociones y vibras positivas (María 2016). Como resultado de esto la calidad de vida se verá reflejada de manera directa y abierta para disfrutar de nosotros mismos, mantenido una actitud positiva a pesar de las dificultades o emociones negativas que se presenten, a esto le llamamos optimismo (Salvatore 2016).

Objetivos Específicos

- *Identificar el comportamiento alimentario mediante la Escala EAT-26 para la determinación de las funcionalidades comportamentales de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.*

Comportamiento alimentario

Es un grupo de comportamientos que realiza un ser humano relacionado con los hábitos alimenticios (Juárez, Tacza, and Alayo 2016). Esto resulta como respuesta de circunstancias psicológicas y biológicas. Los estándares sociales de belleza actuales promueven la delgadez como el requisito físico principal para ser una persona aceptada (Sojo 2019). Es así que desencadenan comportamientos inadecuados al momento de ingerir alimentos y las convierte en comportamientos alimentarios de riesgo que comprende comportamientos negativos y perjudiciales (Berengüí, Castejón, and Torregrosa 2016). La manera de alimentarse de cada individuo está condicionada por la experiencia vivida durante los primeros cinco años de vida, puesto que desde pequeños se aprende e incorpora hábitos relacionados con los alimentos (González, López, and Pradoz 2019).

Hábitos Alimenticios

Los hábitos de alimentación saludable son un conjunto de alimentos que se ingieren construyendo comportamientos nutricionales (Kovalskys et al. 2020), (Lapo and Quintana 2018). Los cuales ayudan a fortalecer el bienestar de la vida de los estudiantes universitarios. Además, a este proceso se debe integrar aspectos familiares, sociales y educativos, porque son factores que influyen de manera directa en estas prácticas de régimen alimenticio (Yáñez 2019), (Yibby et al. 2018). Dado que se va construyendo y adaptando paulatinamente de acuerdo a gustos y preferencias. Una adecuada alimentación debe ser de calidad y no de cantidad y netamente voluntaria

(Puszko et al. 2017) . Debido a que la alimentación es más que una necesidad fisiológica o emocional, es una forma de expresar (Fajardo et al. 2016).

Problemas en el comportamiento alimentario

Las personas han adoptado comportamientos inadecuados para reducir el peso, como el ejercicio excesivo y una ingesta de alimentos bajos en proteínas y nutrientes o restricción drástica de los mismos (Zaragozá and Lozano 2018). Por esta razón se producen consecuencias perjudiciales para la salud, como la desnutrición o anemia. Debido a que poseen una excesiva preocupación por la autoimagen y el peso corporal (Aulestia and Capa 2020). Estas insatisfacciones por la imagen corporal se distinguen por la presencia de juicios y críticas sobre el cuerpo que no son reales (Navarro, Jáuregui, and Herrero 2020).

El inadecuado comportamiento alimentario constituye problemas de salud a personas de todas las edades, pero la incidencia es en mujeres de 14 a 25 años (Denegri et al. 2016). Debido a que poseen preocupación excesiva por su silueta, lo que ocasiona deterioro físico y psicológico. Además, la hipersensibilidad al rechazo es uno de los factores más importantes y perjudiciales, puesto que por tener la aprobación de los demás se trata de evitar el consumo normal de calorías que una persona necesita para tener energía (Arriaga et al. 2018). Por lo tanto, las reduce significativamente, ocasionando migraña, fatiga, tristeza, excesivo sueño, ira, pensamientos negativos e ideas distorsionada (Gómez 2018).

Los problemas en comportamiento alimentario son patologías frecuentes que se relacionan con el ámbito educativo que procuran establecer actividades que conlleven a una vida saludable, tanto en el aspecto nutricional como en el emocional (Ortiz et al. 2017). Estos son heterogéneos, pero se debe establecer estrategias como la comunicación fluida entre padres y profesores (Pavez 2016). Por lo tanto, ayudará a ampliar la coordinación con el Departamento de Consejería Estudiantil. Logrando ayudar a los estudiantes con estas patologías y así fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje (Vicario and María 2018).

Factores familiares, sociales, culturales, psicológicos y biológicos actúan como predisponentes e influencias de una alteración física o mental (Maitta, Cedeño, and

Escobar 2018). Tienen gran impacto en el comportamiento alimentario, ya sea para seguir un estereotipo social irreal o fomentar hábitos alimenticios sanos que lleven a una de vida sana (Ortiz et al. 2017). Un estilo de vida saludable abarca comportamientos beneficiosos que presentan un estrecho vínculo entre factores personales, sociales, económicos y ambientales. Los cuales permiten alcanzar una vida grata, agradable y llena de autocuidado (Campo, Pombo, and Teherán 2016). Además, comprende comportamientos y actitudes que se deben realizar todos los días para mantener un cuerpo y una mente sana. Cabe señalar que, la actividad física, alimentación, relación con el entorno y actividades sociales son formas de estar sanos (Emiliozzi 2017).

Actitudes Alimentarias

Las actitudes alimentarias disfuncionales son un conjunto de pensamientos, juicios y creencias acarrear llevan a padecer desórdenes alimenticios (Becerra 2016). Se caracterizan principalmente por tener ideas negativas sobre los alimentos, sentir frustración, ira y miedo por tener apetito y no ser capaz de elegir (Freidin 2016). Además, utilizan la comida para equilibrar los problemas emocionales, tener ideas erróneas sobre que toda la comida es mala y comer hasta sentirse mal (Paucar and Machuca 2019) (Alvarenga et al. 2010). El estado emocional provoca comportamientos disfuncionales como dieta, bulimia, preocupación por la comida y control oral (Rivadulla, García, and Martínez 2016).

La dieta es una estrategia para reducir la obesidad, juega un papel importante en la calidad de vida (García and Creus 2016). Su objetivo es crear conciencia de los hábitos alimenticios como un mejor comportamiento alimentario equilibrado. Es decir, calorías consumidas, calorías gastadas, logrando tener una mejor calidad de vida, dejando de lado los malos hábitos. Un síntoma de un estilo de vida y comportamiento alimentario saludable es la energía, vitalidad (Velasco, Orozco, and Zúñiga 2018). Esta debe tener alimentos ricos en proteínas, vitaminas, grasas saludables, carbohidratos, frutas, verduras y fibra. Ya que, ninguna comida es mala ni causa sobrepeso, siempre y cuando se controlen las porciones (Matus et al. 2016). Basándose en el déficit calórico que necesite cada persona de acuerdo a sus objetivos de pérdida de masa

corporal, impidiendo padecer enfermedades crónicas y degenerativas (Huesca, Ricardo, and Palacios 2016).

Los trastornos de conducta alimentaria es un conjunto de alteraciones psicológicas que gira en torno a los rígidos e inflexibles comportamiento al momento de alimentarse, como: Reducción drástica de los alimentos, momentos de apetito excesivo, comer de forma compulsiva, obsesión por su peso e imagen corporal (Castejón, Berengüí, and Garcés 2016), (Molero et al. 2017). Estos comportamientos son problemas de salud pública, principalmente en países desarrollados, los mismos que son padecidos principalmente por las jóvenes del sexo femenino. Por esta razón pueden desarrollar anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracones. (Valles et al. 2020), (Oliva et al. 2016).

Bulimia es un desorden alimenticio que aparece más en las mujeres que en los hombres que se produce en la adolescencia y perdura muchos años más. Es causada por factores psicológicos, biológicos y somáticos, como: preocupación exagerada por el aspecto físico y el índice de masa corporal (Pineda et al. 2017). La mayoría de las personas que desarrollan esta enfermedad poseen baja autoestima y diariamente se culpan por comer, llevándolas a utilizar dietas exageradas dañinas sin supervisión de un médico (Lladó, González, and Blanco 2016). . Este desorden ocasiona que siempre se vean con sobrepeso, aun cuando su peso es normal (Arias 2019).

Además, la preocupación por la comida y control oral causan que las personas se provoquen vómitos e ingieran productos que les cause pérdidas de peso exageradas. Las cuales provocan oscilaciones agresivas y dañinas en su cuerpo (Donnelly et al. 2018). Esto es ocasionado por la excesiva inquietud y cuidado por todos los alimentos que se ingiere a diario, para no aumentar el índice de masa corporal y mantenerse delgado (Constaín et al. 2014).

Objetivos Específicos

- *Analizar la inteligencia emocional desde la psicopedagogía en el comportamiento alimentario utilizando estrategias que mejoren la calidad educativa de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.*

Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional

La inteligencia emocional no es algo innato, por esto es necesario utilizar estrategias para desarrollarla. Conocerse así mismo, es identificar nuestras fortalezas y debilidades puede resultar muy difícil y será de gran utilidad para comprender a los demás y la realidad en la que vivimos. Debido a que tener una identidad, permitirá respetar y amar la individualidad. Manejar los propios estados de ánimo es fundamental ya que facilitará la regulación de las emociones propias como las de los demás. Logrando controlar situaciones que pueden ser molestas utilizando la empatía, percibiendo las emociones y opiniones de los demás sin juzgarlas. Por lo tanto, se creará un mayor bienestar propio (Aguaded and Valencia 2017).

Para trabajar la inteligencia emocional es importante estimular la mente, mediante el autoconocimientos y autoconciencia. Es decir, identificar que está pasando en el cuerpo y el porqué de los sentimientos contra nuestro cuerpo. Debido a que los sucesos que por más sencillos que sean son lo que tienen mayor impacto en la vida. Por lo tanto, hay que tratarlos como problemas importantes. Es cierto que no siempre se puede tener lo que quieren, pero con autocontrol y autodominio podemos modificar nuestro estado de ánimo. A su vez está ligado a un factor clave que es el optimismo y autoestima, que consiste en automatizarse y tener esa destreza para motivar a los demás (Castellanos, Coy, and Ramírez 2019).

La inteligencia, emoción y relaciones sociales están vinculadas de una forma indirecta, por ello hay que reconocer con firmeza cuando una actitud es negativa. La mejor manera es analizando y conversando, esto ayudará a comprender la verdad y formar

nuestro juicio crítico y constructivo. Al momento de expresar nuestras emociones, se debe pensar y analizar cómo les gustaría que los demás lo traten, logrando fortalecer y educar los comportamientos. Parte importante para desarrollar nuestra inteligencia emocional es la imaginación, puesto que es un medio para el descubrimiento de competencias, destrezas y habilidades (Del Rosal et al. 2016)

Las actitudes alimentarias aprendidos desde la niñez van a influir de manera significativa a lo largo de la vida. Debido a que, para adquirir un comportamiento alimentario adecuado o inadecuado requiere constancia y para ello hay ciertas estrategias que nos ayudarán como: La importante al dedicar el tiempo y atención necesaria a la hora de cada comida, por lo tanto, se debe establecer un horario regular para las comidas. También es necesario evitar distracciones como ver la televisión, o mensajear por el celular. Además, elegir alimentos saludables que tengan todos los micro y macronutrientes, como el pollo, pescado, aguacate, zanahoria, tomate, nueces, papaya, manzana, naranja, entre otros. Los mismos que son indispensables para tener una buena alimentación y mantener el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo y mente (Diaz and Caicedo 2019).

Para tener una ingesta alimenticia adecuada es importante incluir verduras en todas las comidas. Debido a que es un acompañante óptimo en un plato de proteínas como pollo, carne o pescado, esto resultará más gustoso. Además, no debe faltar la fruta, debido a que nos aporta glucosa necesaria a nuestro cuerpo, por esta razón es un complemento que nos aporta energía y la podemos consumir diariamente. Finalmente se debe recordar que el objetivo al momento de comer es alimentarse de una forma adecuada, sin restricciones, pero con medida (Rosales et al. 2017).

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Materiales

2.1.1. Recursos Humanos

- Tutor de tesis personal
- Tutores colaboradores
- 518 estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato
- Investigador responsable

2.1.2. Recursos Institucionales

- Universidad Técnica de Ambato,
- Bibliotecas virtuales de la Universidad

2.1.3. Recursos Materiales

- Computador
- Cuestionario de conductas alimentarias (EAT-26)
- Inventario del cociente emocional de BarOn (ICE)
- Internet
- Celular
- Luz
- Escritorio
- Calculadora
- Lápices, esferográficos

2.1.4. Recursos Económicos

Tabla 1 Recursos Económicos

	RECURSOS	COSTO
Recursos Humanos	Tutor de tesis personal	\$ 0
	Tutores colaboradores	
	518 estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato	
	Investigador responsable	
Recursos Institucionales	Universidad Técnica de Ambato,	\$ 0
	Bibliotecas virtuales de la Universidad	
Recursos Materiales	Computador	\$ 0
	Cuestionario de conductas alimentarias (EAT-26)	
	Inventario del cociente emocional de BarOn (ICE)	
	Internet, celular, luz	80
	Escritorio, calculadora	
	Lápices, esferográficos	
	TOTAL	\$ 80

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya, 2020

2.2 Métodos

2.2.1. Tipo de Investigación

Investigación Cualitativa

Cualitativo, ya que la información recolectada se utilizará para el análisis, estudio e interpretación de datos, los cuales serán útiles para explicar, predecir, describir o explorar el porqué de la investigación (Castro, 2010).

Cuantitativo, debido a que se hará uso de técnicas psicométricas para recopilar información sobre la inteligencia, emociones, y comportamientos alimentarios, las cuales arrojarán valores numéricos sobre la población investigada (Argibay 2009).

2.2.2. Modalidad de Investigación

Investigación bibliográfica y documental

Debido a que se ocuparán fuentes primarias y secundarias como: libros, revistas y artículos científicos, los cuales están al alcance para la sustentación científico técnico, de modo que se pueda respaldar el presente estudio (Manterola & Otzen., 2013).

Investigación de campo

Consiste en la recopilación de información directamente de la población investigada, directamente de la realidad, mediante la aplicación de instrumentos fiables y estandarizados para obtener datos verídicos sin manipular variable alguna, con el fin de dar respuesta a la presente investigación (González 2018).

2.2.3. Niveles de Investigación

Nivel Exploratorio

Se realizó una investigación exploratoria sobre la inteligencia emocional y el comportamiento alimentario, debido a que actualmente es un tema importante para la sociedad, por lo tanto, se requiere de un estudio más profundo del cual se generen resultados.

Nivel descriptivo

La presente investigación es descriptiva porque pretende especificar, analizar y profundizar sobre el tema de manera ordenada, secuencial y sistemática, es decir; el cómo está la situación y cómo se desarrollaría, mismos que permitan un análisis de

forma crítica el cual nos ayude a establecer relaciones entre las variables dependiente e independiente (Chárriez, 2012).

Nivel correlacional

Se busca el nivel de relación que existe entre las variables que se maneja en la presente investigación. De modo que se logró conocer el grado significativo de influencia entre la variable independiente (inteligencia emocional) y la variable dependiente (comportamiento alimentario) (Aránguiz, 2010).

2.2.4. Técnicas de Investigación

Encuesta

Debido a que es una técnica, la cual implica un conjunto de procedimientos estandarizados, que se encarga de obtener datos a través de la utilización del cuestionario de manera eficaz (Abundis 2016).

Observación no participante indirecta

Porque el estudio de la muestra investigada se realizará a partir de una documentación relacionada con dicho tema, como: documentos gráficos, literarios, fotografías, y trabajos de investigación previos (Morales, 2014).

2.5 Análisis de test estadísticos

Tabla 2 Análisis estadísticos

	Correlación lineal de Pearson		T d Student		Chi Cuadrado		Correlación U Mann Whitney		Kruskal Wallis	
Tamaño de muestra	Muestra mayor de 30	0,5	Muestra menor de 30	0	Muestra mayor de 30	0,5	Muestra mayor de 30	0,5	Muestra mayor de 30	0,5
Tipo de escala	Escala de intervalo o de razón	0	Escala de intervalo o de razón	0	Variables nominales, de escala y de razón	0	Escala ordinal y a veces nominales	0,5	Escala ordinal y a veces nominales	0,5

Tipo de datos	Pruebas de normalidad de datos	0	Pruebas de normalidad de datos	0	Se asume normalidad de datos	0	Se asume normalidad de datos	0,5	Se asume normalidad de datos	0,5
Tipo de pruebas	Pruebas paramétricas	0	Pruebas paramétricas	0	Pruebas no paramétricas	0,5	Pruebas no paramétricas	0,5	Pruebas no paramétricas	0,5
Variables en función a la prueba	Prueba con más de dos variables	0,5	Prueba con más de dos variables	0,5	Prueba con más de dos variables	0,5	Prueba con más de dos variables	0	Prueba con más de dos variables	0,5
Total		1,0		0,5		1,5		2,0		2,5

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

2.3.1. Correlación lineal de Pearson

En la prueba de correlación de Pearson se mide una relación netamente estadística entre dos variables que son consecuentes. Tiene un coeficiente de correlación que va de un rango de +1 a -1. Si se obtiene un valor de 0, indicará que no hay asociación entre las dos variables del presente proyecto de investigación (Roy et al. 2019). Si la correlación es menor a 0 es negativa, si es mayor a 0 significa que es positiva perfecta. Por lo tanto esta correlación, no fue elegida para la tabulación, ya que era necesario que las dos variables deben estar divididas de manera aproximada (Díaz 2017).

2.3.2. T-Student

La prueba T-Student se caracteriza por tener dos premisas, que son la distribución de los valores con normalidad y la independencia de las muestras (Molina 2017). Además, permite comparar las muestras obtenidas que sean menores o iguales a 30 para establecer la diferencia entre las medias de dichas muestras. Por esta razón, no se la utilizó para realizar la tabulación del presente proyecto, debido a que nuestra muestra era mayor a 30 (Reinaldo 2015).

2.3.3. Chi Cuadrado

La prueba del Chi Cuadrado es una técnica no paramétrica, la cual se encarga de medir la diferencia entre una división de regularidades observadas y esperadas. Entonces se emplean valores que van entre cero e infinito. Es por esto que no se la consideró de gran utilidad, ya que se la emplea para diferir valores de frecuencias (Mendivelso and Rodríguez 2018).

2.3.4. Correlación U Mann-Whitney

En la prueba de U Mann-Whitney se utilizan dos muestras independientes en orden ascendente, consiste en comparar cada muestra, debido a que es un estudio no lineal que trabaja con rangos promedio. Es por esto que, se utilizan variables ordinales (Hurtado et al. 2018). Por este motivo no se la pudo emplear para la respectiva tabulación.

2.3.5. Correlación de Kruskal Wallis

En la prueba de Kruskal-Wallis se compara varios grupos, utilizando la mediana y no las medias, es de manera útil cuando los datos obtenidos mediante los instrumentos aplicados tienen un orden natural (Navarro et al. 2017). Es un método no paramétrico, el cual no responsabiliza en los datos la naturalidad de los mismos. Una de sus ventajas es que no se necesitan requisitos y una de sus desventajas es que se necesitan transformar todos los valores en rangos para poder desarrollar el procesamiento estadístico (D. García et al. 2018). Por este motivo se utiliza esta prueba en esta presente investigación, ya que es de utilidad para colacionar los dos instrumentos empleados.

2.4. Población y muestra

De acuerdo al tema que se va a desarrollar en el presente proyecto de investigación, se utilizó un muestreo aleatorio simple, en el cual la población está constituida por 518 estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Se consideró los semestres de nivelación primero, segundo paralelo A, B y tercero A.

Tabla 3 Muestreo aleatorio simple

Muestreo Aleatorio Simple
<p style="text-align: center;">Características</p> <ul style="list-style-type: none">• Garantiza que todos los miembros que conforman la población tengan la misma oportunidad de ser integrados en la muestra (Herrera and Konic 2017)• La probabilidad de selección será de manera independiente de un sujeto de estudio con parte de la población blanco, mediante números aleatorios. (Casal and Mateu 2003).• Se seleccionan al azar el número de participantes que se necesitan para conformar la muestra que es fundamental para estudiarla (Otzen and Manterola 2017).
<p style="text-align: center;">Ventajas</p> <ul style="list-style-type: none">• Sumamente de fácil comprensión• Su cálculo es rápido y sencillo• Estratifica la muestra de acuerdo a las variables que están siendo estudiadas• Es aleatoria y por lo tanto sus estimaciones son más precisas para el presente estudio (Ruiz 2018).

Fuente: Otzen and Manterola, Herrera and Konic, Casal and Mateu, Ruiz.

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Datos:

N = 518

Z α = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)

p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)

q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)

d = precisión

Desarrollo:

$$n = \frac{NZ^2 p q \dots}{(n-1) p^2 + Z^2 p q}$$

$$n = \frac{(518) (1,96)^2 (0,5)(0,5)}{(422-1)(0,05)^2 + (1,96)^2 (0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{497,4872}{2,2529}$$

n = 220,82

Tabla 4 Distribución de muestra

Semestres	Frecuencia	Porcentaje
Nivelación	37	17%
Primero	46	21%
Segundo	117	53%
Tercero	20	9%
TOTAL	220	100%

Fuente: secretaria de la Carrera de Psicopedagogía

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya, 2020

24. Plan de recolección de la información

Tabla 5 Plan de recolección de la información

Preguntas	Información
¿Para qué?	Para conseguir los objetivos planteados en la investigación
¿Qué población?	Estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato
¿Sobre qué aspectos?	Inteligencia emocional y comportamiento (emocionales, motivacionales, alimenticios, sociales)
¿Quién va a recolectar?	Cristina Noemí Toasa Moya
¿Cuándo?	Periodo Académico octubre 2020-febrero 2021
¿Dónde?	Universidad Técnica de Ambato
¿Con que técnicas de recolección?	Encuesta Observación indirecta no participativa
¿Con que instrumentos?	EAT-26 BarOn (ICE)

25. Instrumentos Aplicados

- **Inventario de BarOn (I-CE)**

Es un inventario de coeficiente emocional, fue diseñado por Reuven BarOn y su duración es de aproximadamente 30 a 40 minutos, además se puede aplicar a sujetos de 15 años en adelante el cual evalúa la comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización, independencia, empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social, solución de problemas, prueba de realidad, flexibilidad, tolerancia, control de impulsos, felicidad y optimismo (Urgarriza 2001).

Puntuación de preguntas

- 1-. Rara vez o nunca es mi caso
- 2-. Pocas veces es mi caso
- 3-. A veces es mi caso
- 4-. Muchas veces es mi caso
- 5-. Con mucha frecuencia o siempre es mi caso

Baremación

Tabla 6 Baremación del Inventario de BarOn (ICE)

Distribución/Moda	Interpretación
130+	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada
120-129	Muy alta capacidad extremadamente bien desarrollada
110-119	Alta capacidad emocional bien desarrollada

90-109	Promedio	capacidad	emocional
	adecuada		
80-89	Baja	capacidad	emocional
	subdesarrollada,	necesita	mejorar
70-79	Muy baja	capacidad	emocional
	extremadamente	subdesarrollada,	necesita mejorar
Por debajo de 70	Marcadamente	baja	capacidad
	emocional	inusualmente	deteriorada,
	necesita	mejorar	

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 7 Factores de Inteligencia

Factores de Inteligencia	
Componentes	Áreas
	Comprensión emocional de sí mismo
	Asertividad
Intrapersonal	Autoconcepto
	Autorrealización
	Independencia
	Empatía
Interpersonal	Relaciones interpersonales
	Responsabilidad Social
	Solución de problemas
Adaptabilidad	Pruebas de la realidad
	Flexibilidad
	Tolerancia al estrés
Manejo del estrés	Control de los impulsos
	Felicidad
Estado de ánimo en general	Optimismo

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya, 2020

- **Cuestionario de conductas alimentarias (EAT-26)**

Su nombre original Eating Attitudes Test, es uno de los instrumentos más empleados en el área de los trastornos alimentarios, el cual permite evaluar, comprender y conocer aspectos de las actitudes alimentarias disfuncionales (Alvarenga, 2010). Fue diseñado por Garner y Garfinkel en 1979 cuyo objetivo es identificar características de los trastornos alimenticios debido a que posee altos índices de confiabilidad y validez, se aplica a sujetos de 16 años en adelante, su duración es de aproximadamente 15 minutos, y se identifica principalmente tres áreas(Grande, 2003).

- ✓ Dieta
- ✓ Bulimia, preocupación por la comida
- ✓ Control oral

Puntuación de preguntas

- 1= Nunca
- 2= Rara vez
- 3= A veces
- 4= Bastantes veces
- 5= Casi siempre
- 6= Siempre

Baremación

Tabla 8 Baremación del Cuestionario de conductas alimentarias

Distribución/Moda	Interpretación
<20	Indica preocupación en relación con la conducta alimentaria, debido a la dieta o al peso.
Entre 20 y 45	Indica un nivel alto de preocupación en relación con la conducta alimentaria, debido a la dieta o al peso.
>A 45	Indica un nivel muy alto de preocupación en relación con la

conducta alimentaria, debido a la dieta o al peso.

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 9 *Propiedades Psicométricas del EAT-26*

Factores	Ítems
Dieta	1,6,7,10,11,12,14,16,17,22,23,24,25
Bulimia y preocupación por la comida	3,4,9,18,21,26
Control oral	2,5,8,13,15,19,20

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya, 2020

2.7. Validez y confiabilidad

Los instrumentos aplicados para este proyecto están validados con su metodología respectiva. El inventario y cuestionario nos proporcionan información confiable sobre la población que está siendo estudiada, tanto de la variable independiente como la dependiente. Además, ambos instrumentos están acordes a la investigación debido a que la inteligencia emocional de los estudiantes puede influir en su comportamiento alimentario. En el procesamiento de los datos, a través del programa SPSS, la muestra será el objeto y análisis de estudio para obtener resultados confiables para posteriormente realizar la interpretación del tema planteado.

2.8. Procesamiento y Análisis

Los datos se recopilarán con instrumentos estandarizados, primero se evaluará a los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, utilizando el Inventario de BarOn (I-CE) por la variable independiente (Inteligencia Emocional) y el Cuestionario de conductas alimentarias (EAT-26) por la variable dependiente (Comportamiento Alimentario) para identificar el comportamiento alimentario basándose en factores como la dieta, control, bulimia y preocupación por la comida.

Con los datos recolectados se procederá a un análisis crítico para lograr determinar el cumplimiento de los objetivos. Después de organizar la información en softwares estadísticos como el SPSS Y EXCEL, se procesará toda la información obtenida para un análisis, interpretación y verificación de la hipótesis. Y para finalizar se desarrollará la propuesta, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSION

3.1 Análisis y discusión de los resultados del Inventario del cociente emocional de BarOn (ICE)

Se aplicó el Inventario del cociente emocional de BarOn (ICE) para determinar si los estudiantes tienen desarrollada una inteligencia emocional adecuada. Por lo tanto, se procedió a la tabulación por los cinco componentes del inventario los cuales son: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo. Por lo cual, se aplicó a 220 estudiantes que representan el 42% de la población total.

3.1.1. Inventario del cociente emocional de BarOn ICE (Componente Intrapersonal)

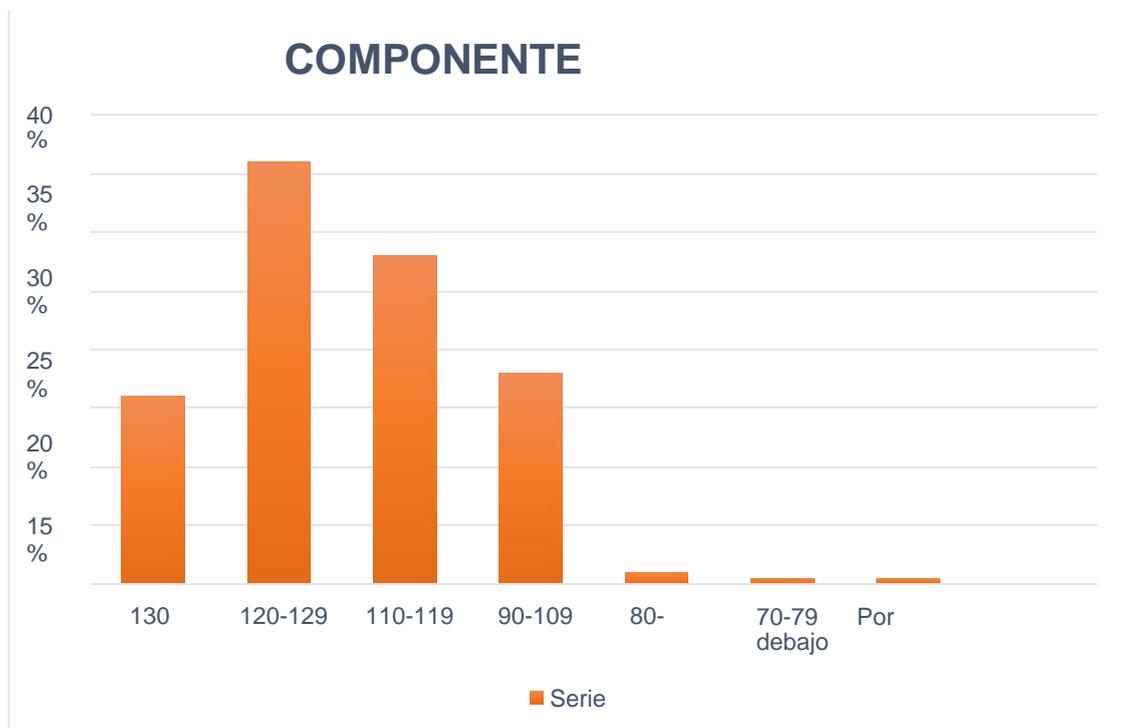


Figura 1 Componente Intrapersonal

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 10 Resultados – Componente intrapersonal

COMPONENTE INTRAPERSONAL		
Puntaje	Número de estudiantes	Porcentaje
130+	34	16%
120-129	80	36%
110-119	62	28%
90-109	39	18%
80-89	3	1%
70-79	1	0,5%
Por debajo de 70	1	0,5%
TOTAL	220	100%

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Análisis e Interpretación

Al apreciar los resultados obtenidos se puede determinar que del 100% de las personas encuestadas en lo que respecta al componente intrapersonal, el 16% que representa a 34 estudiantes poseen alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada, 80 estudiantes que corresponden al 36% poseen muy alta capacidad extremadamente bien desarrollada, el 28% que representa a 62 estudiantes poseen alta capacidad emocional bien desarrollada, 39 estudiantes que corresponden al 18% poseen una promedio capacidad emocional adecuado, el 1% que representa a 3 estudiantes poseen baja capacidad emocional subdesarrollada, 1 estudiante que corresponde al 0,5% posee muy baja capacidad emocional extremadamente subdesarrollada, el 0,5% que representa a 1 estudiante posee marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada.

Mediante los datos obtenidos de los estudiantes, se puede observar que una gran parte de los individuos en lo intrapersonal, posee muy alta capacidad extremadamente bien desarrollada. Debido a que demuestran una actitud asertiva, la cual expresa sentimientos tanto positivos como negativos de forma amable sin agregar actitudes y comportamientos agresivos, poseen las habilidades de comprender sentimientos, emociones. Además de expresarse sin lastimar los sentimientos de los demás, logrando aceptar, respetar y controlar las limitaciones para poder realizar lo que desean y disfrutan, a fin de sentirse seguros de sí mismos en sus pensamientos, acciones e independencia.

3.1.2 Inventario del cociente emocional de BarOn ICE (Componente Interpersonal)

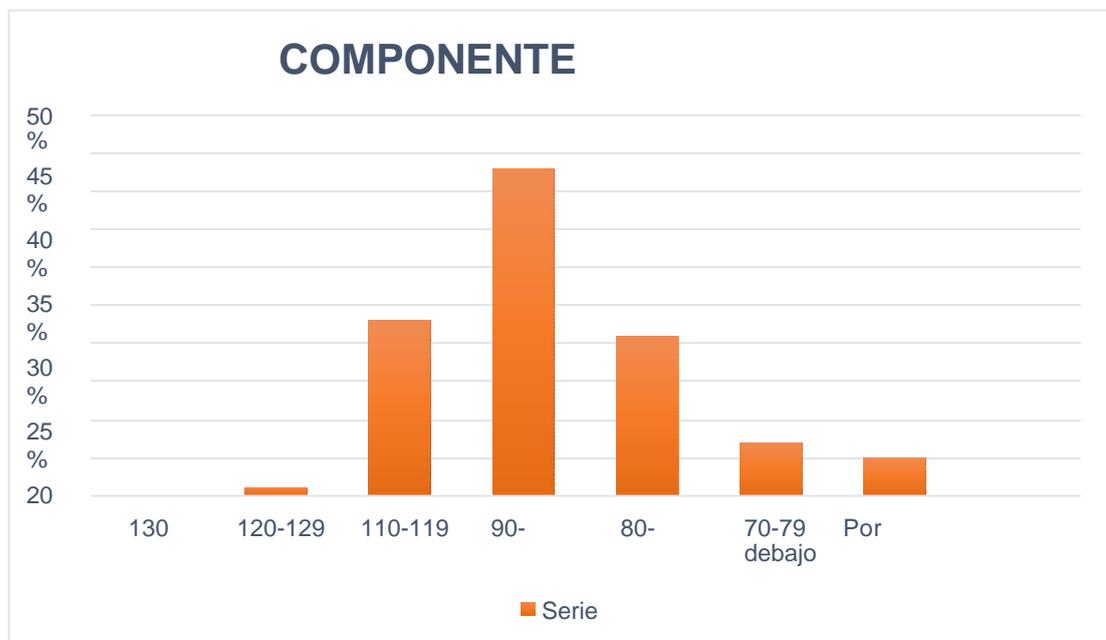


Figura 2 Componente Interpersonal

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 11 Resultados – Componente interpersonal

COMPONENTE INTERPERSONAL		
Puntaje	Número de estudiantes	Porcentaje
130+	0	0%
120-129	3	1%
110-119	51	23%
90-109	95	43%
80-89	45	21%
70-79	15	7%
Por debajo de 70	11	5%
TOTAL	220	100%

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Análisis e Interpretación

Al apreciar los resultados obtenidos se puede determinar que del 100% de las personas encuestadas en lo que respecta al componente interpersonal, en el que 3 estudiantes que corresponden al 1% poseen muy alta capacidad extremadamente bien desarrollada, el 23% que representa a 51 estudiantes poseen alta capacidad emocional bien desarrollada, 95 estudiantes que corresponden al 43% poseen una promedio capacidad emocional adecuado, el 21% que representa a 45 estudiantes poseen baja capacidad emocional subdesarrollada, 15 estudiante que corresponde al 7% posee muy baja capacidad emocional extremadamente subdesarrollada, el 5% que representa a 11 estudiantes poseen marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada.

Mediante los datos obtenidos de los estudiantes, se puede observar que una gran parte de los individuos en lo interpersonal, posee promedio capacidad emocional adecuado. Debido a que demuestran una actitud empática, la cual es fundamental en cada ser humano para apreciar los sentimientos de los demás, sin comportamientos egoístas y estableciendo relaciones satisfactorias de manera optimista y solidaria. Ad emás, poseen las habilidades de responsabilidad social como la cooperación para el bien de un grupo social. La misma ayuda a mostrar los valores, la identidad social, características personales, atracción y originalidad

313. Inventario del cociente emocional de BarOn ICE (Componente de Adaptabilidad)

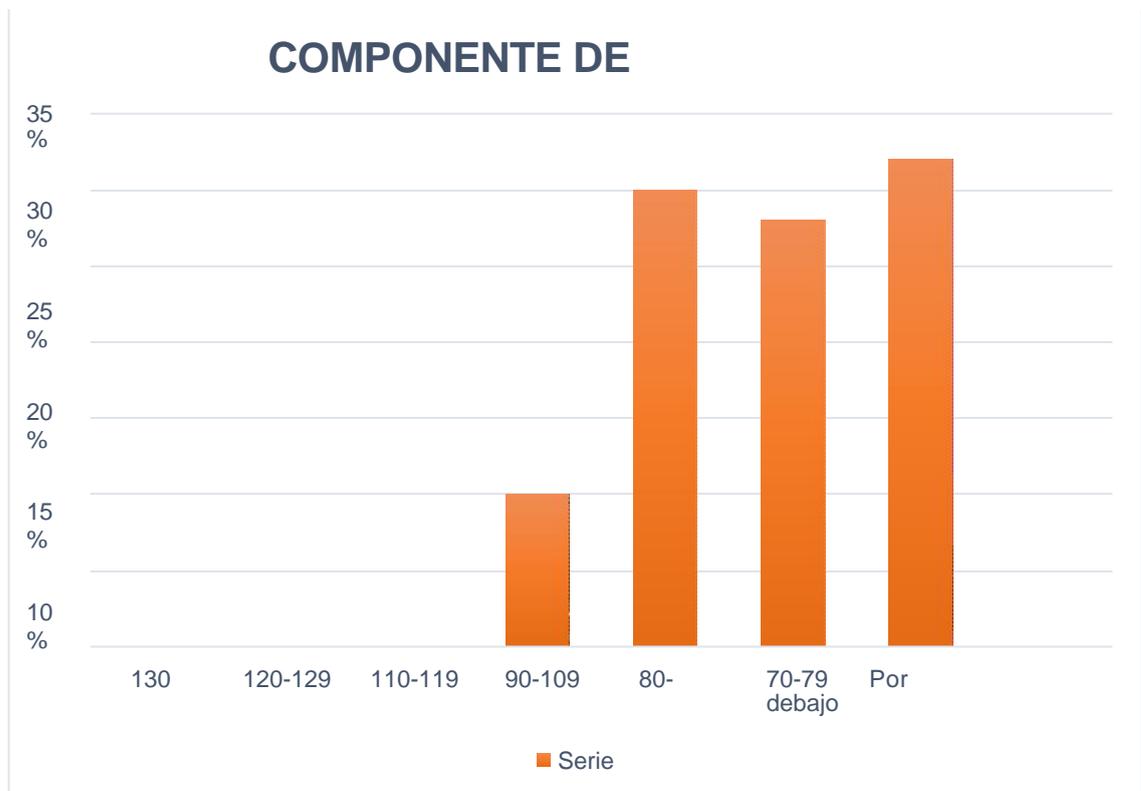


Figura 3 Componente de Adaptabilidad

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 12 Resultados – Componente de adaptabilidad

COMPONENTE DE ADAPTABILIDAD		
Puntaje	Número de estudiantes	Porcentaje
130+	0	0%
120-129	0	0%
110-119	0	0%
90-109	22	10%
80-89	65	30%
70-79	63	28%
Por debajo de 70	70	32%
TOTAL	220	100%

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Análisis e Interpretación

Al apreciar los resultados obtenidos se puede determinar que del 100% de las personas encuestadas en lo que respecta al componente de adaptabilidad, 22 estudiantes que corresponden al 10% poseen una promedio capacidad emocional adecuado, el 30% que representa a 65 estudiantes poseen baja capacidad emocional subdesarrollada, 63 estudiantes que corresponde al 28% posee muy baja capacidad emocional extremadamente subdesarrollada, el 32% que representa a 70 estudiantes poseen marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada.

Mediante los datos obtenidos de los estudiantes, se puede observar que una gran parte de los individuos en la adaptabilidad, poseen promedio capacidad emocional adecuado. Debido a que no demuestran la habilidad para identificar, analizar y solucionar problemas. Por esta razón no pueden lograr un ajuste adecuado a las emociones, pensamiento y sentimientos en diferentes situaciones de su diario vivir, es

decir, no pueden desarrollar un proceso de adaptación de comportamientos a situaciones inesperadas.

3.14. Inventario del cociente emocional de BarOn ICE (Componente del manejo del estrés)

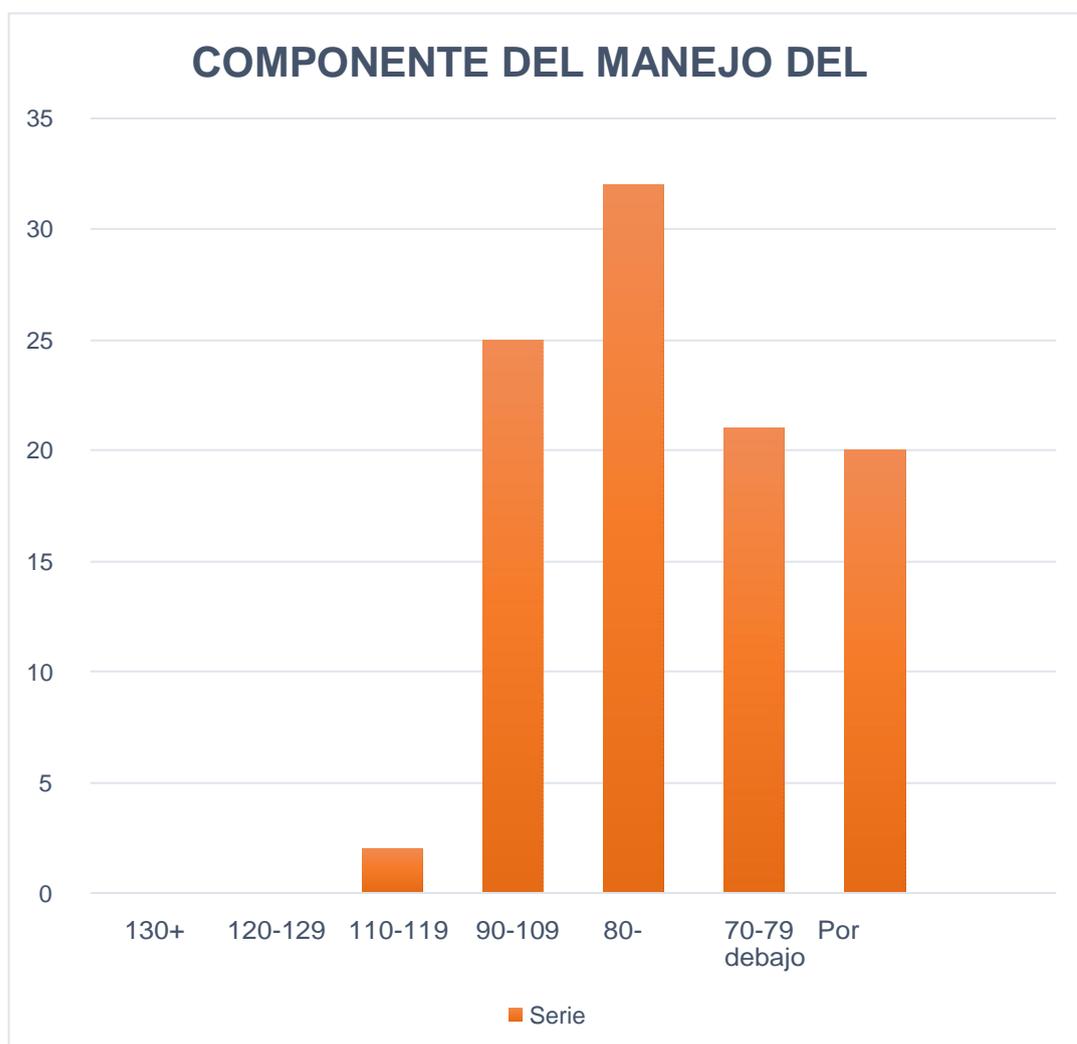


Figura 4 Componente del manejo del estrés

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 13 Resultados – Componente del manejo del estrés

COMPONENTE DEL MANEJO DEL ESTRÉS		
Puntaje	Número de estudiantes	Porcentaje
130+	0	0%
120-129	0	0%
110-119	4	2%
90-109	56	25%
80-89	70	32%
70-79	47	21%
Por debajo de 70	43	20%
TOTAL	220	100%

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Análisis e Interpretación

Al apreciar los resultados obtenidos se puede determinar que del 100% de las personas encuestadas en lo que respecta al componente intrapersonal, el 2% que representa a 4 estudiantes poseen alta capacidad emocional bien desarrollada, 56 estudiantes que corresponden al 25% poseen una promedio capacidad emocional adecuado, el 32% que representa a 70 estudiantes poseen baja capacidad emocional subdesarrollada, 47 estudiantes que corresponde al 21% posee muy baja capacidad emocional extremadamente subdesarrollada, el 20% que representa a 43 estudiantes posee marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada.

Mediante los datos obtenidos de los estudiantes, se puede observar que una gran parte de los individuos en el manejo del estrés, posee baja capacidad emocional subdesarrollada. Debido a que no demuestran la destreza de soportar emociones fuertes

en circunstancias estresantes, sin decaer. Además, no logran controlar los impulsos y emociones, lo que conlleva a reaccionar de manera agresiva o perder el autocontrol.

3.15. Inventario del cociente emocional de BarOn ICE (Componente del estado de ánimo en general)

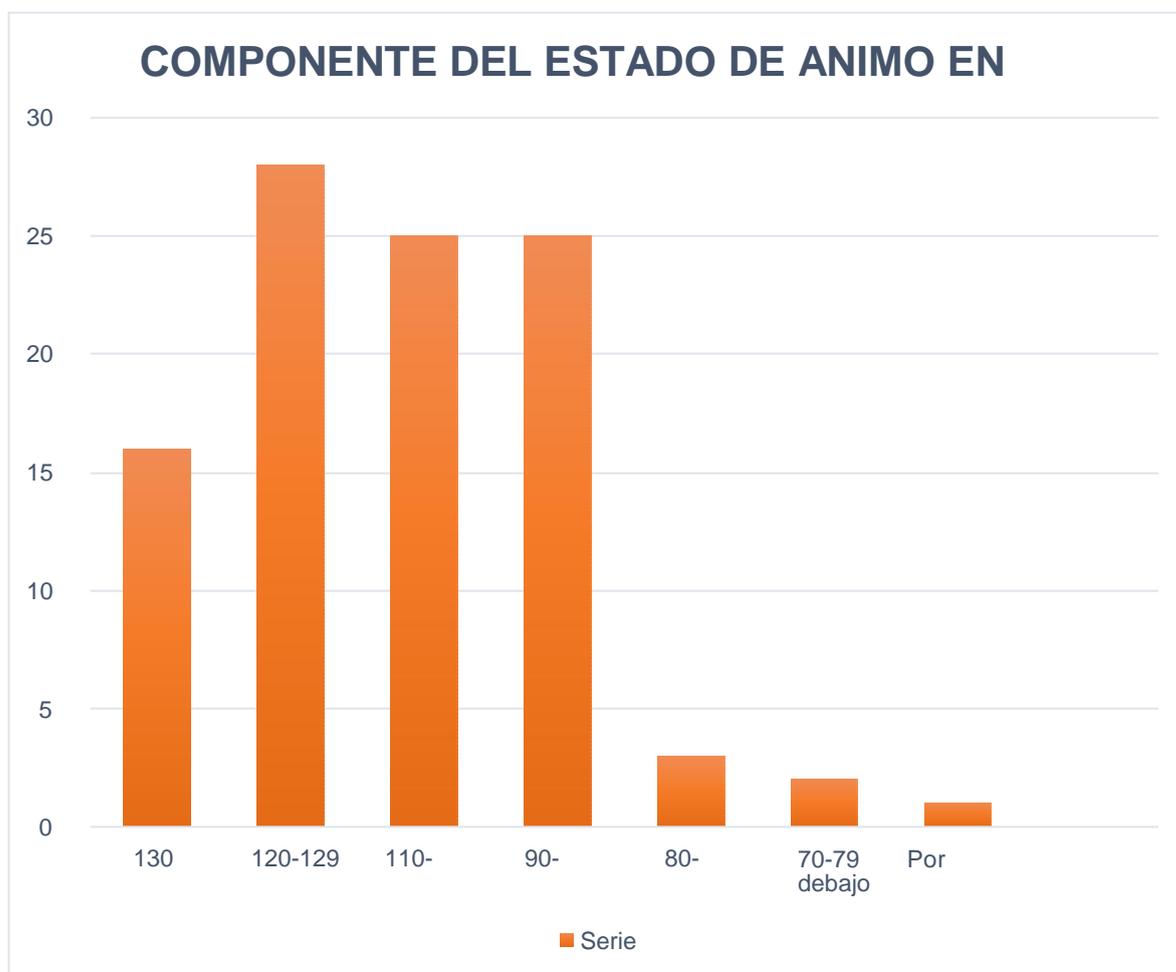


Figura 5 Componente del estado de ánimo en general
Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato
Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 14 Resultados – Componente del estado de ánimo en general

COMPONENTE DEL ESTADO DE ANIMO EN GENERAL		
Puntaje	Número de estudiantes	Porcentaje
130+	35	16%
120-129	61	28%
110-119	55	25%
90-109	55	25%
80-89	7	3%
70-79	5	2%
Por debajo de 70	2	1%
TOTAL	220	100%

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Análisis e Interpretación

Al apreciar los resultados obtenidos se puede determinar que del 100% de las personas encuestadas en lo que respecta al componente del estado de ánimo en general, el 16% que representa a 35 estudiantes poseen alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada, 61 estudiantes que corresponden al 28% poseen muy alta capacidad extremadamente bien desarrollada, el 25% que representa a 55 estudiantes poseen alta capacidad emocional bien desarrollada, 55 estudiantes que corresponden al 25% poseen una promedio capacidad emocional adecuado, el 3% que representa a 7 estudiantes poseen baja capacidad emocional subdesarrollada, 5 estudiante que corresponde al 2% posee muy baja capacidad emocional extremadamente subdesarrollada, el 1% que representa a 2 estudiantes poseen marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada.

Mediante los datos obtenidos de los estudiantes, se puede observar que una gran parte de los individuos en el estado de ánimo en general, poseen muy alta capacidad extremada mente bien desarrollada. Debido a que demuestran una actitud llena de felicidad y optimismo, la cual implica la habilidad de divertirse, disfrutar de sí mismo. Logrando sentirse satisfecho con todo lo que se ha realizado hasta el momento, manteniendo una actitud positiva a pesar de las dificultades y problemas. Como resultado de esto la calidad de vida se verá reflejada de manera directa y abierta.

3.2 Análisis y discusión de los resultados del Cuestionario de conductas alimentarias EAT-26

Los resultados sobre el comportamiento alimentario de los estudiantes de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato, se obtuvieron mediante el Cuestionario de conductas alimentarias EAT-26, del cual se dividen en tres áreas que son: dieta, bulimia y control oral. Por lo cual se aplicó a 220 estudiantes que representan el 42% de la población total.

3.2.1. Cuestionario de conductas alimentarias EAT-26 (Dieta)



Figura 6 Dieta

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 15 Resultados – Dieta

DIETA		
Puntaje	Número de estudiantes	Porcentaje
<20	98	16%
Entre 20 y 45	80	36%
>A 45	62	28%
TOTAL	220	100%

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Análisis e Interpretación

Al apreciar los resultados obtenidos se puede determinar que del 100% de las personas encuestadas en lo que respecta al área de la dieta, el 98% que representa a 215 estudiantes obtuvieron puntuaciones menores a 20, por ello no indican preocupación en relación con la conducta alimentaria, debido a la dieta o al peso. Mientras que 5 estudiantes que corresponden al 2% indican un nivel alto de preocupación en relación con la conducta alimentaria, debido a la dieta o al peso.

Mediante los datos obtenidos de los estudiantes, se puede observar que una gran parte de los individuos en la dieta no presentan preocupación en relación con la conducta alimentaria, lo que indica que no hay la posibilidad de desarrollar un desorden alimenticio.

322 Cuestionario de conductas alimentarias EAT-26 (Bulimia)

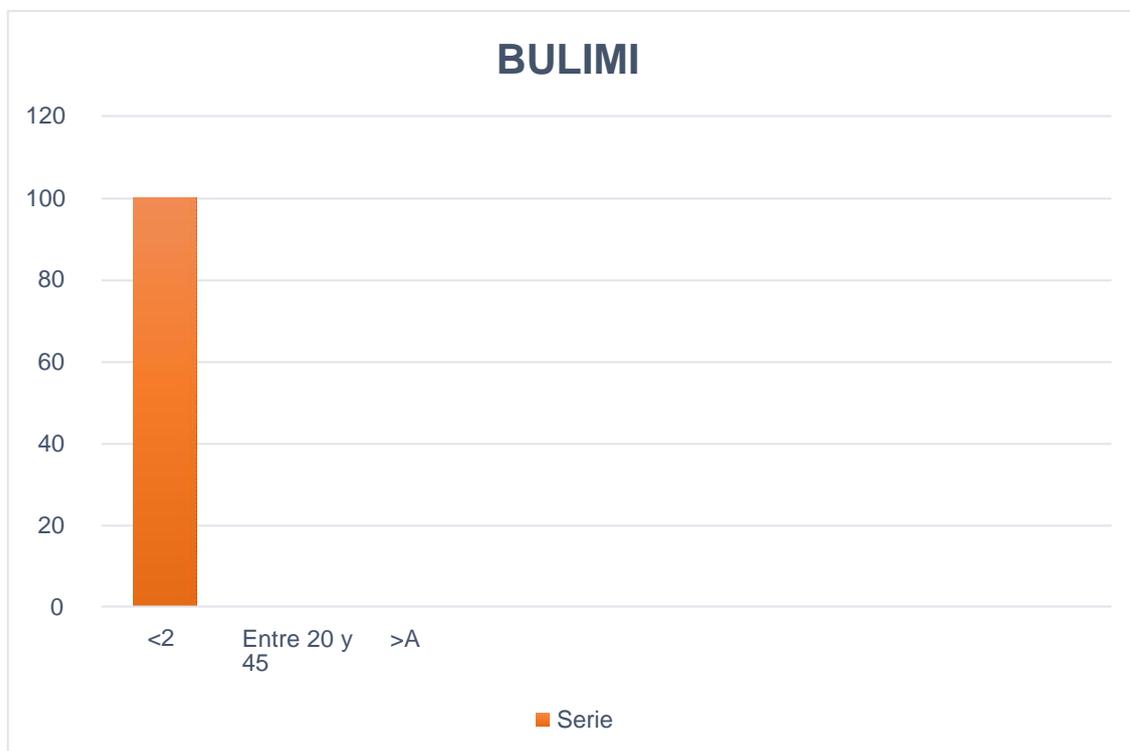


Figura 7 Bulimia

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 16 Resultados – Bulimia

BULIMIA		
Puntaje	Número de estudiantes	Porcentaje
<20	100	100%
Entre 20 y 45	0	0%
>A 45	0	0%
TOTAL	220	100%

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Análisis e Interpretación

Al apreciar los resultados obtenidos se puede determinar que del 100% de las personas encuestadas en lo que respecta al área de la bulimia, no indican preocupación en relación con la conducta alimentaria, debido a la dieta o al peso.

Mediante los datos obtenidos de los estudiantes, se puede observar que una gran parte de los individuos en la dieta no presentan preocupación en relación con la conducta alimentaria, lo que indica que no hay la posibilidad de desarrollar un desorden alimenticio.

323. Cuestionario de conductas alimentarias EAT-26 (Control Oral)

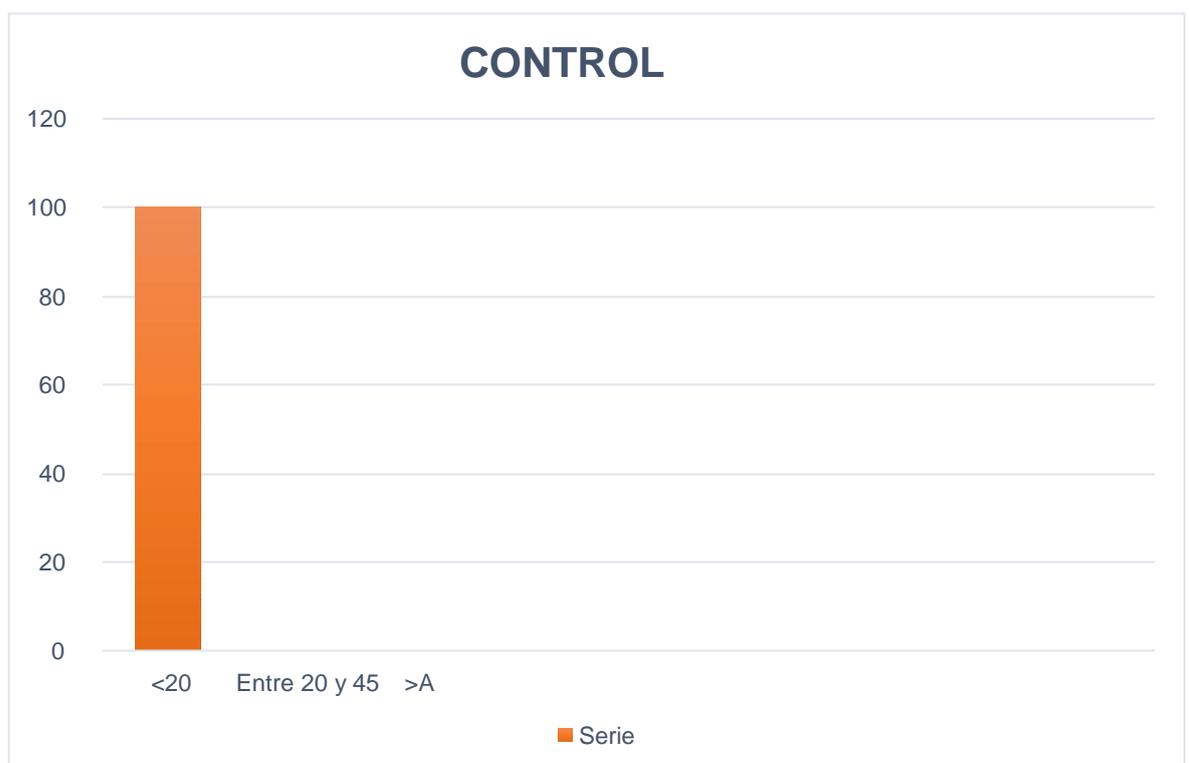


Figura 8 Control Oral

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 17 Resultados –Control Oral

CONTROL ORAL		
Puntaje	Número de estudiantes	Porcentaje
<20	100	100%
Entre 20 y 45	0	0%
>A 45	0	0%
TOTAL	220	100%

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Análisis e Interpretación

Al apreciar los resultados obtenidos se puede determinar que del 100% de las personas encuestadas en lo que respecta al área de la dieta, no indican preocupación en relación con la conducta alimentaria, debido a la dieta o al peso.

Mediante los datos obtenidos de los estudiantes, se puede observar que una gran parte de los individuos en la dieta no presentan preocupación en relación con la conducta alimentaria, lo que indica que no hay la posibilidad de desarrollar un desorden alimenticio.

3.3. Verificación de hipótesis

“La inteligencia emocional incide en el comportamiento alimentario en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato”

3.3.1. Planteamiento de la Hipótesis

Ho: La inteligencia emocional no incide en el comportamiento alimentario en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato

Hi: La inteligencia emocional incide en el comportamiento alimentario en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato

3.3.2. Nivel estadístico de significancia

Los valores marcados en la tabla muestran valores de prueba menores al nivel de significancia ($P < 0,05$), es decir, en estos casos hay correlación entre las dimensiones de las variables. Las correlaciones existentes, con sus respectivas magnitudes

3.3.3. Dimensiones valoradas en la planificación académica

Tabla 18 Dimensiones valoradas en la planificación académica de la Inteligencia Emocional

Componentes	Sub variables: inteligencia emocional
Componente A	Intrapersonal
Componente B	Interpersonal
Componente C	Adaptabilidad
Componente D	Manejo del estrés
Componente E	Estado de Ánimo

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 19 Dimensiones valoradas en la planificación académica del comportamiento alimentario

Áreas Asignadas	Sub variable: comportamiento alimentario
Área I	Dieta
Área II	Bulimia
Área III	Control oral

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

3.3.4. Estadística de las dimensiones de la planificación académica vs resolución de problemas

3.3.4.1. Componente intrapersonal vs comportamiento alimentario

Tabla 20 Resultados - componente intrapersonal vs comportamiento alimentario

		Rangos	
		N	Rango promedio
	Test_BarOn_ICE		
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	49	47,33
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	49	62,51
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	14	118,43
	Promedio capacidad emocional adecuada	16	139,16
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	19	143,63
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	38	168,84
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	35	168,53
	Total	220	
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	49	72,91

	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	49	74,35
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	14	139,54
	Promedio capacidad emocional adecuada	16	103,47
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	19	137,03
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	38	145,12
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	35	153,36
	Total	220	
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	49	110,50
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	49	110,50
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	14	110,50
	Promedio capacidad emocional adecuada	16	110,50
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	19	110,50
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	38	110,50
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	35	110,50
	Total	220	

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 21 Estadísticos de prueba inteligencia emocional - comportamiento alimentario

Estadísticos de prueba ^{a,b}			
	Dieta	Bulimia	Control Oral
H de Kruskal-Wallis	169,550	77,223	,000
Gl	6	6	6
Sig. asintótica	5,6035E-34	1,337E-14	1,000000

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Test_BarOn_ICE

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Área I. Dieta

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = H de Kruskal-Wallis

Valor U Calculado = 169,550

Valor de P = 5,6035E-34

Área II. Bulimia

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = H de Kruskal-Wallis

Valor U Calculado = 77,223

Valor de P = 1,337E-14

Interpretación

En las áreas I Dieta y II Bulimia, existe incidencia de la variable inteligencia emocional: componente intrapersonal. Sin embargo, no existe afectación en el área III Control Oral.

3.3.4.2. Componente interpersonal vs comportamiento alimentario

Tabla 22 Resultados componente interpersonal vs comportamiento alimentario

		Rangos	
	Test_BarOn_ICE	N	Rango promedio
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	38	66,26
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	39	60,85
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	26	116,00
	Promedio capacidad emocional adecuada	42	124,29
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	40	130,38
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	24	169,60

	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	11	172,50
	Total	220	
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	38	70,55
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	39	95,96
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	26	102,83
	Promedio capacidad emocional adecuada	42	117,75
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	40	121,19
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	24	148,38
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	11	169,00
	Total	220	
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	38	110,50
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	39	110,50
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	26	110,50
	Promedio capacidad emocional adecuada	42	110,50
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	40	110,50
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	24	110,50
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	11	110,50
	Total	220	

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato
Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 23 Estadísticos de prueba comportamiento alimentario

Estadísticos de prueba^{a,b}			
	Dieta	Bulimia	Control Oral
H de Kruskal-Wallis	92,232	42,837	,000
Gl	6	6	6
Sig. asintótica	1,0412E-17	1,2562E-7	1,000

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Test_BarOn_ICE

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Área I. Dieta

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = H de Kruskal-Wallis

Valor U Calculado = 92,232

Valor de P = 1,0412E-17

Área II. Bulimia

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = H de Kruskal-Wallis

Valor U Calculado = 42,837

Valor de P = 1,2562E-7

Interpretación

En las áreas I Dieta y II Bulimia, existe incidencia de la variable inteligencia emocional: componente interpersonal. Sin embargo, no existe afectación en el área III control oral.

3.3.4.3. Componente adaptabilidad vs comportamiento alimentario

Tabla 24 Resultados componente adaptabilidad vs comportamiento alimentario

		Rangos	
		N	Rango promedio
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	61	90,98
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	64	98,91
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	42	127,60
	Promedio capacidad emocional adecuada	26	110,94
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	13	136,23
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	7	172,50
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	7	172,50
	Total	220	
	EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	61
Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar		64	102,51
Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar		42	117,54
Promedio capacidad emocional adecuada		26	110,62
Alta capacidad emocional bien desarrollada		13	126,88
Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada		7	181,00
Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada		7	162,14
Total		220	

EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	61	110,50
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	64	110,50
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	42	110,50
	Promedio capacidad emocional adecuada	26	110,50
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	13	110,50
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	7	110,50
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	7	110,50
	Total	220	

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato
Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 25 estadísticos de prueba comportamiento alimentario

Estadísticos de prueba ^{a,b}			
	Dieta	Bulimia	Control Oral
H de Kruskal-Wallis	30,588	21,554	,000
Gl	6	6	6
Sig. Asintótica	0,000030	0,001458	1,000000

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Test_BarOn_ICE

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato
Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Área I. Dieta

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = H de Kruskal-Wallis

Valor U Calculado = 30,588

Valor de P = 0,000030

Área II. Bulimia

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = H de Kruskal-Wallis

Valor U Calculado = 21,554

Valor de P = 0,001458

Interpretación

En las áreas I Dieta y II Bulimia, existe incidencia de la variable inteligencia emocional: componente adaptabilidad. Sin embargo, no existe afectación en el área III control oral.

3.3.4.4. Componente manejo de estrés vs comportamiento alimentario

Tabla 26 Resultados componente manejo de estrés vs comportamiento alimentario

		Rangos	
			Rango
	Test_BarOn_ICE	N	promedio
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	30	77,63
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	46	87,60
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	44	120,84
	Promedio capacidad emocional adecuada	52	110,80
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	26	123,73
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	16	163,81
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	6	172,50
	Total	220	

EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	30	89,20
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	46	106,03
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	44	109,61
	Promedio capacidad emocional adecuada	52	114,68
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	26	121,46
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	16	124,38
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	6	137,00
	Total	220	
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	30	110,50
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	46	110,50
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	44	110,50
	Promedio capacidad emocional adecuada	52	110,50
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	26	110,50
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	16	110,50
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	6	110,50
	Total	220	

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato
Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 27 Estadísticos de prueba comportamiento alimentario

Estadísticos de prueba^{a,b}			
	Dieta	Bulimia	Control Oral
H de Kruskal-Wallis	38,573	7,430	,000
Gl	6	6	6
Sig. Asintótica	8,6783E-7	0,282868	1,000

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Test_BarOn_ICE

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Área I. Dieta

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = H de Kruskal-Wallis

Valor U Calculado = 38,573

Valor de P = 8,6783E-7

Interpretación

En el área I Dieta, existe incidencia de la variable inteligencia emocional: manejo de estrés. Sin embargo, no existe afectación en el área II bulimia y III control oral.

3.3.4.5.

Componente estado de ánimo vs comportamiento alimentario

Tabla 28 Componente estado de ánimo vs comportamiento alimentario

Rangos			Rango
Test_BarOn_ICE		N	promedio
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	26	82,98

	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	30	94,92
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	29	123,98
	Promedio capacidad emocional adecuada	37	100,61
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	36	124,18
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	38	116,74
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	24	128,35
	Total	220	
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	26	80,85
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	30	102,40
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	29	116,09
	Promedio capacidad emocional adecuada	37	108,72
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	36	119,92
	Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	38	115,47
	Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	24	126,75
	Total	220	
EAT_26	Marcadamente baja capacidad emocional inusualmente deteriorada, necesita mejorar	26	110,50
	Muy baja capacidad emocional, extremadamente subdesarrollada, necesita mejorar	30	110,50
	Baja capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar	29	110,50
	Promedio capacidad emocional adecuada	37	110,50
	Alta capacidad emocional bien desarrollada	36	110,50

Muy alta capacidad, extremadamente bien desarrollada	38	110,50
Alta capacidad emocional inusualmente bien desarrollada	24	110,50
Total	220	

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato
Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Tabla 29 Estadísticos de prueba comportamiento alimentario

	Estadísticos de prueba ^{a,b}		
	Dieta	Bulimia	Control Oral
H de Kruskal-Wallis	14,855	10,425	,000
GI	6	6	6
Sig. asintótica	,021	,108	1,000

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Test_BarOn_ICE

Fuente: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato
Elaborado por: Cristina Noemí Toasa Moya

Interpretación

En las áreas I Dieta, II Bulimia y III control oral, no existe incidencia de la variable inteligencia emocional: componente estado de ánimo.

3.3.5. Decisión Final

Los resultados del análisis inferencial permiten afirmar que la inteligencia emocional incide en el comportamiento alimentario de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Se trabajó con una correlación basados en un margen de error del 0,05.

Mediante el trabajo realizado se analizaron cinco componentes en función de la primera variable, de tal manera que se constituyen: componente A, intrapersonal;

componente B, interpersonal; componente C, adaptabilidad; componente D, manejo del estrés; y, componente E, estado de ánimo. Para la segunda variable se valoró tres áreas: área I dieta, área II bulimia, y área III control oral. Los componentes y áreas identificadas se cruzaron para establecer las relaciones como muestras independientes mediante la prueba estadística de H de Kruskal-Wallis.

El valor $P_c < 0,005$ H_i , se obtiene mediante la aproximación significativa (P) igual (**Sig 5,6035E-34**) entre la inteligencia emocional: componente intrapersonal vs el área I dieta (menor a 0,05); de igual manera, se obtiene mediante la aproximación significativa (P) igual (**Sig 1,337E-14**) entre inteligencia emocional: componente intrapersonal vs el área II bulimia (menor a 0,05).

Con respecto al componente B tenemos la aproximación significativa (P) igual (**Sig 1,0412E-17**) entre inteligencia emocional: componente interpersonal vs área I dieta (menor a 0,05); a su vez tenemos la aproximación significativa (P) igual (**Sig 1,2562E-7**) entre inteligencia emocional: componente interpersonal vs área II Bulimia.

En función del componente C tenemos la aproximación significativa (P) igual (**Sig 0,000030**) entre inteligencia emocional: componente adaptabilidad vs área I dieta (menor a 0,05); a su vez tenemos la aproximación significativa (P) igual (**Sig 0,001458**) entre inteligencia emocional: componente adaptabilidad vs área II Bulimia.

Entorno al componente D tenemos la aproximación significativa (P) igual (**Sig 8,6783E-7**) entre inteligencia emocional: componente manejo del estrés vs área I dieta (menor a 0,05).

Por lo tanto, se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis alterna que señala que la inteligencia emocional incide en el comportamiento alimentario en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se estableció a través de instrumentos estandarizados como el Inventario de BarOn (ICE) y el Cuestionario de Actitudes ante la Alimentación EAT-26, la estrecha relación de la inteligencia emocional y el comportamiento alimentaria, puesto que se determinó que la inteligencia emocional es el detonante en el desarrollo del comportamiento alimentario. Debido a que los resultados estadísticos corroboran que el componente intrapersonal, interpersonal, de adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo inciden directamente en el desarrollo del comportamiento alimentario, principalmente en la dieta, bulimia, preocupación por la comida y control oral. Por esta razón existe la influencia de la inteligencia emocional con el comportamiento alimentario de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, ya que ambos tienen indefinidas relaciones con ámbitos psicológicos, sociales y personales. Por lo tanto, se correlacionan de manera importante y significativa para mantener un equilibrio psicológico y logro académico.
- Al aplicar el Inventario de BarOn (ICE) para determinar la inteligencia emocional, se valoró los componentes, intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo. Se evidenció que el 90% de estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato demuestran una actitud asertiva para expresar sentimientos tanto positivos como negativos de forma amable sin agregar actitudes ni comportamientos negativos, para no lastimar a las demás personas. Ya que al utilizar su empatía exponen sus valores, identidad social, apreciando los sentimientos de los demás, sin comportamientos egoístas. Además, demuestran una actitud llena de felicidad y optimismo, es decir saben cómo divertirse y disfrutar de sí mismo, logrando sentirse satisfechos con todo lo que han realizado hasta el momento. Por el contrario, carecen de habilidades para controlar sus impulsos, lo que conlleva

a reaccionar de manera agresiva y no soportar emociones fuertes en circunstancias estresantes, por lo que no pueden llevar un proceso de adaptación de comportamientos a situaciones inesperadas.

- Al evaluar el comportamiento alimentario mediante el Cuestionario EAT-26, de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Se pudo evidenciar y demostrar que el 90% de la población estudiada no presentan preocupación en relación con la conducta alimentaria al obtener un puntaje superior a 20. Lo que indica que no hay posibilidad de desarrollar un desorden alimenticio, siendo las áreas evaluadas dentro de la escala aplicada la dieta, bulimia, control oral y preocupación por la comida.
- La incidencia de las variables se mide en función de la problemática alimentaria existente; es decir, que existe una proporción directa entre las variables de estudio. Mientras más alto sea la inteligencia emocional mayor será el comportamiento alimentario adecuado y viceversa. Se pudo evidenciar que los componentes intrapersonal, interpersonal y adaptabilidad afectan directamente a la dieta y bulimia; a su vez, el componente del estrés afecta directamente a la dieta.
- Es importante desarrollar estrategias humanistas y conductuales que mejoren la calidad educativa de los estudiantes para potencializar su inteligencia emocional y comportamiento alimentario adecuado, por tal motivo se creó una guía que será empleada como un instrumento el cual será de gran utilidad para enseñar, disciplinar, educar, informar y orientar a los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato para que mantengan una inteligencia emocional y alimentación saludable.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda dar seguimiento a los estudiantes que han sido detectados con preocupación en relación con la conducta alimentaria al obtener un puntaje superior, lo que indica que hay posibilidad de desarrollar un desorden alimenticio. Pues la presencia de estos indicadores requiere la atención

prioritaria que aborde las áreas afectadas en los estudiantes, para brindar bienestar tanto físico como psicológico.

- Para el porcentaje de estudiantes que no se encuentran dentro del rango adecuado de Inteligencia Emocional y Comportamiento Alimentario se ha creado una guía metodológica que contribuye a estrategias humanistas y conductuales, las cuales pueden ser utilizadas personalmente con el fin de ayudar a los estudiantes a mejorar su calidad física, psicológica y educativa.
- Proveer a los estudiantes de información pertinente que enfatice la importancia de una adecuada alimentación, con el fin de informar y difundir las posibles consecuencias que trae un comportamiento alimentario inapropiado e impertinente.

Referencias Bibliográficas

- Abundis, Víctor. 2016. "Beneficios de Las Encuestas Electrónicas Como Apoyo Para La Investigación." *Tlatemoani: Revista Académica de Investigación* 22(22):168–86.
- Aguaded, María, and Jennifer Valencia. 2017. "Estrategias Para Potenciar La Inteligencia Emocional En Educación Infantil: Aplicación Del Modelo de Mayer y Salovey." *Tendencias Pedagógicas* 30(2017):175–90. doi: 10.15366/tp2017.30.010.
- Alarcón, Reynaldo. 2017. "En Torno a Los Fundamentos Filosóficos de La Psicología Positiva." *Persona* 0(020):11. doi: 10.26439/persona2017.n20.1737.
- Alvarenga, Marle, Rachel Francischi, Flávia Fontes, Fernanda Scagliusi, and Sonia Philippi. 2010. "Adaptación y Validación Al Español Del Disordered Eating Attitude Scale (DEAS)." *Perspectivas de Nutricion Humana* 12(1):11–23.
- Andrés, María, Florencia Stelzer, Santiago Vernucci, Lorena Canet, Juan Galli, and José Navarro. 2017. "Regulación Emocional y Habilidades Académicas: Relación En Niños de 9 a 11 Años de Edad." *Suma Psicologica* 24(2):79–86. doi: 10.1016/j.sumpsi.2017.07.001.
- Aránguiz A., Hugo, Vicente García G., Sergio Rojas D., Carlos Salas B., Ricardo Martínez R., and Norman Mac Millan K. 2010. "Estudio Descriptivo, Comparativo y Correlacional Del Estado Nutricional y Condición Cardiorrespiratoria En Estudiantes Universitarios de Chile." *Revista Chilena de Nutricion* 37(1):70–78. doi: 10.4067/S0717-75182010000100007.
- Argibay, Juan Carlos. 2009. "Muestra En Investigacion Cuantitativa." *Subjetividad Y Procesos Cognitivos* 4777(1430):13–29.
- Arias, Ayné. 2019. "Universidad Técnica De Ambato." Universidad Tecnica de Ambato.
- Arriaga, Samanta, Jorge Gudiño, Santiago Oñate, Alejandra Núñez, and Ana Armas. 2018. "Hábitos Perjudiciales Para La Salud Oral En Mujeres Gestantes En Ecuador." *Odontología Vital* (29):43–48.
- Aulestia, Edgar, and Edwin Capa. 2020. "Una Mirada Hacia La Inseguridad

- Alimentaria Sudamericana.” *Ciencia e Saude Coletiva* 25(7):2507–17. doi: 10.1590/1413-81232020257.27622018.
- Becerra, Silvia. 2016. “Descripción de Las Conductas de Salud En Un Grupo de Estudiantes Universitarios de Lima.” *Revista de Psicología (Peru)* 34(2):239–60. doi: 10.18800/psico.201602.001.
- Berengüí, Rosendo, M. Ángeles Castejón, and M. Soledad Torregrosa. 2016. “Body Dissatisfaction, Risk Behaviors Eating Disorders in University Students.” *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* 7(1):1–8. doi: 10.1016/j.rmta.2016.02.004.
- Campo, Yurley, Luis Pombo, and Anibal Teherán. 2016. “Estilos de Vida Saludable y Conductas de Riesgo En Estudiantes de Medicina.” *Revista de La Universidad Industrial de Santander. Salud* 48:301–39.
- Carpena, Anna. 2016. “La Empatía Es Posible.” *Desclee* 24–25.
- Carrascosa, Laura, María Cava, and Sofia Buelga. 2016. “Ajuste Psicosocial En Adolescentes Víctimas Frecuentes y Víctimas Ocasionales de Violencia de Pareja.” *Terapia Psicológica* 34(2):93–102. doi: 10.4067/S0718-48082016000200002.
- Casal, Jordi, and Enric Mateu. 2003. “Chloroquine and Proguanil Prophylaxis in Travellers to Kenya.” *Lancet* 339(8784):63. doi: 10.1016/0140-6736(92)90193-7.
- Castejón, María, Rosendo Berengüí, and Enrique Garcés. 2016. “Relación Del Índice de Masa Corporal, Percepción de Peso y Variables Relacionadas Con Los Trastornos de La Conducta Alimentaria En Estudiantes Universitarios.” *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria* 36(1):54–63. doi: 10.12873/361castejon.
- Castellanos, Lanley, Gladys Coy, and Diana Ramírez. 2019. “‘ Inteligencia Emocional ’, Una Estrategia Pedagógica Para Mejorar La Convivencia Escolar.” *Educación y Ciencia* 23:237–50.
- Castro Monge, Edgar. 2010. “El Estudio de Casos Como Metodología de Investigación Científica En Dirección y Economía de La Empresa.” *Revista Nacional de Administración* 16(3):31–52. doi: 10.1016/S1135-2523(12)60033-

1.

- Cazalla, Nerea, and David Molero. 2016. "Inteligencia Emocional Percibida, Disposición Al Optimismo-Pesimismo, Satisfacción Vital y Personalidad de Docentes En Su Formación Inicial." *Revista de Investigacion Educativa* 34(1):241–58. doi: 10.6018/rie.34.1.220701.
- Cazallo, Ana, Milagrosa Bascón, Ana Mudarra, and Eduardo Salazar. 2019. "La Inteligencia Emocional En Estudiantes Universitarios." *Revista Espacios* 7(14):50–55. doi: 10.29057/icsa.v7i14.4437.
- Cejudo, Javier, and Ma Luz López. 2017. "Importancia de La Inteligencia Emocional En La Práctica Docente: Un Estudio Con Maestros." *Psicología Educativa* 23(1):29–36. doi: 10.1016/j.pse.2016.11.001.
- Conesa, Susana. 2017. "La Inteligencia Emocional En El Profesorado." *Campus Educación Revista Digital Docente*.
- Constaín, Gustavo, Carmenza Ramírez, María Rodríguez, Matilde Álvarez, Catalina Marín, and Carolina Agudelo. 2014. "Validez y Utilidad Diagnóstica de La Escala EAT-26 Para La Evaluación Del Riesgo de Trastornos de La Conducta Alimentaria En Población Femenina de Medellín, Colombia." *Atencion Primaria* 46(6):283–89. doi: 10.1016/j.aprim.2013.11.009.
- Cordero Chárriez, Mayra. 2012. "Historias de Vida: Una Metodología de Investigación Cualitativa." *Revista Griot* 5(1):50–67.
- Da Dalt, Elizabeth, and Hilda Difablo. 2002. "Asertividad: Su Relación Con Los Estilos Educativos Familiares." *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines = Journal of Psychology and Related Sciences* (2):119–40.
- Delgado, Ana. 2016. "La Medida de La Comprensión Emocional Con El Modelo de Rasch." *Actualidades En Psicología* 30(120):47. doi: 10.15517/ap.v29i119.21516.
- Denegri, Marianela, Adriana Castaño, Berta Schnettler, and Oscar Vivallo. 2016. "Subjective Well-Being and Feeding Patterns in Chilean Adults: A Qualitative Study." *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* 7(2):105–15. doi: 10.1016/j.rmta.2016.07.003.
- Díaz, Jorge. 2017. "Correlación y Regresión Lineal de La Evaluación Tiempo y

- Puntaje Con Recurso Interactivo Flash.” *INNOVA Research Journal* 2(10):1–8. doi: 10.33890/innova.v2.n10.2017.254.
- Diaz, Katherine. 2019. “El Manejo de Las Emociones En La Educación Nutricional: Caso de Estudio En El Sistema Educativo.” Universidad Tecnica de Ambato.
- Diaz, Monica, and Paula Caicedo. 2019. “Promoción de Alimentación Saludable En Restaurantes: Investigación Cualitativa de Estudio de Casos Colombianos.” *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica* 23(4):240–51. doi: 10.14306/renhyd.23.4.743.
- Diez, Said, and Carlos Sánchez. 2017. “Influencia de La Personalidad y La Inteligencia Emocional En Los Estilos de Liderazgo.” *Revista Empresarial* 11(43):22–28.
- Donnelly, Brooke, Stephen Touyz, Phillipa Hay, Amy Burton, Janice Russell, and Ian Caterson. 2018. “Neuroimaging in Bulimia Nervosa and Binge Eating Disorder: A Systematic Review.” *Journal of Eating Disorders* 6(1):2–24. doi: 10.1186/s40337-018-0187-1.
- Duque, José, Mónica García, and Andrea Hurtado. 2017. “Influencia de La Inteligencia Emocional Sobre Las Competencias Laborales: Un Estudio Empírico Con Empleados Del Nivel Administrativo.” *Estudios Gerenciales* 33(144):250–60. doi: 10.1016/j.estger.2017.06.005.
- Emiliozzi, María. 2017. “¿A Qué Llamamos Forma de Vida Saludable?” *En-Claves Del Pensamiento* XI(22):00–00.
- Fajardo, Esperanza, Yeimi Camargo, Erika Buitrago, Leidy Peña, and Lina Rodríguez. 2016. “Estado Nutricional y Preferencias Alimentarias de Una Población de Estudiantes Universitarios En Bogotá.” *Revista Med* 24(2):58–65. doi: 10.18359/rmed.2641.
- Fernández, Ana, and Inmaculada Montero. 2016. “Aportes Para La Educación de La Inteligencia Emocional Desde La Educación Infantil.” *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 14:53–66. doi: 10.11600/1692715x.1412120415.
- Fernandez, Anna. 2019. “Educación: Competencias, Emociones y Humor, Perspectivas y Estudios.” *Educación y Humanismo* 21(37):51–66. doi:

10.17081/eduhum.21.37.3365.

- Fierro, Sebastián, Bartolomé Almagro, and Pedro Sáenz. 2019. “Necesidades Psicológicas, Motivación e Inteligencia Emocional En Educación Física.” *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado* 22(2). doi: 10.6018/reifop.22.2.345241.
- Flores, Emilio, Mario Garcia, Wilber Calsina, and Angelica Yapuchura. 2016. “Las Habilidades Sociales y La Comunicacion Interpersonal de Los Estudiantes de La Universidad Nacional Del Altiplano-Puno.” *Comunicación*.
- Freidin, Betina. 2016. “Alimentación y Riesgos Para La Salud: Visiones Sobre La Alimentación Saludable y Prácticas Alimentarias de Mujeres y Varones de Clase Media En El Área Metropolitana de Buenos Aires.” *Salud Colectiva* 12(4):519–36. doi: 10.18294/sc.2016.913.
- García, Alejandra, and L. Isabel Reyes. 2018. “Construcción y Validación de Una Escala de Asertividad En La Relación Paciente – Médico.” *Acta de Investigacion Psicologica* 7. doi: 10.24275/uam/lerma/repinst/ciai2018/000167/reyes.
- García, Ana, and Eduardo Creus. 2016. “La Obesidad Como Factor de Riesgo , Sus Determinantes y Tratamiento.” *Revista Cubana de Medicina General Integral* 32(3):1–13.
- García, Diana, Alicia Lara, Josefina Navarrete, and Gerardo Palacios. 2018. “Correlación de Las Concentraciones Séricas de Dímero D Con La Severidad Clínica de La Urticaria Crónica.” *Dermatología Revista Mexica* 62(6):469–74.
- García, Mabel, Paola Hurtado, Darley Quintero, Diego Rivera, and Yan Ureña. 2018. “La Gestión de Las Emociones, Una Necesidad En El Contexto Educativo y En La Formación Profesional.” *Espacios* 39(49).
- Garrido, Vilma. 2012. “Desarrollo de Competencia Emocional Para La Reducción de Riesgo de Trastorno Alimentario.” Universidad Autonoma de Barcelona.
- Gómez, Andrés. 2018. “Intervención Psicoterapéutica Integrada y Transdiagnóstica En Los Trastornos de La Conducta Alimentaria.” *Revista de Psicoterapia* 29(110):73–88. doi: 10.33898/rdp.v29i110.248.
- Gómez, Anyerson, and Mariela Narváez. 2019. “Mecanismos de Desconexión Moral

- y Su Relación Con La Empatía y La Prosocialidad En Adolescentes Que Han Tenido Experiencias Delictivas.” *Revista de Psicología* 37(2):603–41. doi: 10.18800/psico.201902.010.
- Gómez, Cardona. 2017. “Primera Infancia y Educación Emocional.” *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte* 0(52):174–84.
- Gómez, Rossana, Gonzalo Bersano, Cristian Luarte, Ernesto Tumi, Camilo Urra, Jose Sulla, and Marco Cossio. 2016. “Validación y Propuesta Normativa Para La Valoración de La Preocupación Por La Alimentación de Adolescentes Chilenos: Estudio EPACH.” *Nutrición Hospitalaria* 33(2):337–44. doi: 10.20960/nh.114.
- González, María. 2018. “El Estudio Del Formador Latinoamericano: Un Campo de Investigación En Contrucción.” *Magis* 10(21):35–54. doi: 10.11144/Javeriana.m10-21.eflc.
- González, Norma, Gabriela López, and Lidia Pradoz. 2019. “Importancia de La Nutrición: Primeros 1,000 Días de Vida.” *Acta Pediátrica Hondureña* 7(1):597–607. doi: 10.5377/pediatrica.v7i1.6941.
- Grande Gandarillas, Ana, Belén Torras Zorrilla, Ana Rosa Sepúlveda García, Sección de Enfermedades No transmisibles, Servicio de Epidemiología, and Instituto de Salud Publica de la Comunidad de Madrid. 2003. “Trastornos Del Comportamiento Alimentario.” *Documentos Tecnicos de Salud Pública* (16):5–118. doi: 10.36576/summa.28236.
- Guamani, Jhoana. 2017. “Inteligencia Emocional Y Personalidad En Estudiantes Universitarios.” Universidad Tecnica de Ambato.
- Hernández, Ronald M., Esteban Carranza, and Felipe Renzo. 2017. “Felicidad, Optimismo y Autorrealización En Estudiantes de Un Programa de Educación Superior Para Adultos.” *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines* 34(2):307–25. doi: 10.16888/interd.2017.34.2.5.
- Hernani, Leono, Alberto Aquino, and Elizabeth Araujo. 2013. “Relación Entre El Bienestar Autopercebido , Autoestima , Inteligencia Emocional , Personalidad y Razonamiento Abstracto En Un Grupo de Estudiantes Universitarios.” *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social* 2:49–62.

- Herrera, María, and Patricia Konic. 2017. "Conocimiento Del Profesor Sobre La Importancia Del Muestreo Aleatorio Simple Para La Estimación de Parámetros." *Actas Del Segundo Congreso International Virtual Sobre El Enfoque Ontosemiótico Del Conocimiento y La Instrucción Matemáticos*. 1–9.
- Huesca, Luis, López Ricardo, and María Palacios. 2016. "El Programa de Apoyo Alimentario y La Política Social Integral En La Cruzada Contra El Hambre En México." *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales* LXI:379–407.
- Hurtado, Paola, Mabel Garcia, Diego Rivera, and Jesus Forgiony. 2018. "Las Estrategias de Aprendizaje y La Creatividad: Una Relación Que Favorece El Procesamiento de La Información." *Revista Espacios* 39(17):1–18.
- Ibarra, Enrique, and Héctor Jacobo. 2016. "La Evolución Del Autoconcepto Académico En Adolescentes." *Revista Mexicana de Investigacion Educativa* 21(68):45–69.
- Jordán, Christian. 2019. "La Conducta Alimentaria y El Consumo de Sustancias Adictivas." Universidad Tecnica de Ambato.
- Juárez, Patricia, Carmen Tacza, and Margarita Alayo. 2016. "Comportamiento Alimentario de Los Adolescentes Durante El Periodo de Preparacion Para El Ingreso a La Universidad." *Revista Enfermeria Herediana* 9(1):23. doi: 10.20453/renh.v9i1.2859.
- Kovalskys, Irina, Brian Cavagnari, Luciana Zonis, Andrea Favieri, Viviana Guajardo, Alejandro Gerardi, and Mauro Fisberg. 2020. "La Pobreza Como Determinante de La Calidad Alimentaria En Argentina. Resultados Del Estudio Argentino de Nutrición y Salud (EANS)." *Nutrición Hospitalaria* 114–22.
- Lacunza, Ana, and Norma Contini. 2016. "Relaciones Interpersonales Positivas: Los Adolescentes Como Protagonistas." *Psicodebate* 16(2):73. doi: 10.18682/pd.v16i2.598.
- Lapo, Danny, and Margot Quintana. 2018. "Relación Entre El Estado Nutricional Por Antropometría y Hábitos Alimentarios Con El Rendimiento Académico En Adolescentes." *Archivo Médico de Camagüey* 22(6):755–74.
- Liranzo, Patricia, and Libia Moreno. 2017. "Assertiveness and Gender Ideology in Female Victims of Psychological Abuse." *Ciencia y Sociedad* 42:59–76.

- Lladó, Gina, Rocío González, and María Blanco. 2016. "Nutrición Hospitalaria Trabajo Original." *Nutrición Hospitalaria Hosp* 33(4):832–37.
- Llancavil, Daniel, and Luis Lagos. 2016. "Importancia de La Educación Inclusiva Para El Trabajo Con Niños Con Talento Académico." *Perspectiva Educacional, Formación de Profesores* 55(1). doi: 10.4151/07189729-vol.55-iss.1-art.391.
- Macías, Antonio, Carlos Gutiérrez, Francisco Carmona, and Daniel Crespillo. 2016. "Relación de La Inteligencia Emocional y La Calidad de Vida Profesional Con La Consecución de Objetivos Laborales En El Distrito de Atención Primaria Costa Del Sol." *Atencion Primaria* 48(5):301–7. doi: 10.1016/j.aprim.2015.06.007.
- Macías, María, Camilo Madariaga, Marcela Valle, and Javier Zambrano. 2013. "Estrategias de Afrontamiento Individual y Familiar Frente a Situaciones de Estrés Psicológico." *Psicología Desde El Caribe* 30(1):123–45.
- Maitta, Solange, María Cedeño, and Martha Escobar. 2018. "Factores Que Afectan La Salud Mental." *Caribeña de Ciencias Sociales* (marzo):1–12.
- Mamani, Oscar, Magaly Brousett, Duomy Ccori, and Karen Villasante. 2018. "La Inteligencia Emocional Como Factor Protector En Adolescentes Con Ideación Suicida." *Duazary* 15(1):39. doi: 10.21676/2389783x.2142.
- Manterola, Carlos, and Tamara Otzen H. 2013. "Por Qué Investigar y Cómo Conducir Una Investigación." *International Journal of Morphology* 1498–1504.
- María, García. 2016. "Emociones Positivas, Pensamiento Positivo y Satisfacción Con La Vida." *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2(1):17. doi: 10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.290.
- Marrero, Odalys, Rachida Mohamed, and Jordi Xifra. 2018. "Habilidades Blandas: Necesarias Para La Formacion Integral Del Estudiante Universitario." *Revista Científica Ecociencia* 1–18.
- Matus, Nisadó, Guadalupe Álvarez, Dominga Nazar, and Rodolfo Mondragón. 2016. "Percepciones de Adultos Con Sobrepeso y Obesidad y Su Influencia En El Control de Peso En San Cristóbal de Las Casas, Chiapas." *Estudios Sociales* 24–25(47):380–409.
- Mendivelso, Fredy, and Milena Rodríguez. 2018. "Prueba Chi-Cuadrado de

- Independencia Aplicada a Tablas 2xN.” *Revista Médica Sanitas* 21(2):92–95. doi: 10.26852/01234250.6.
- Molero, María, María Pérez, José Gázquez, Ana Barragán, África Martos, and María Simón. 2017. *Perspectiva Actual Del Bullying y La Violencia Escolar*. Vol. 1.
- Molina, Manuel. 2017. “¿Qué Significa Realmente El Valor de P?” *Pediatría de Atención Primaria* 19(76):377–81.
- Morales, Francisco. 2017. “Relaciones Entre Afrontamiento Del Estrés Cotidiano, Autoconcepto, Habilidades Sociales e Inteligencia Emocional.” *European Journal of Education and Psychology* 10(2):41–48. doi: 10.1016/j.ejeps.2017.04.001.
- Morales, Verónica, Rocío Pérez, and M. Teresa Anguera. 2014. “Tratamiento Metodológico de La Observación Indirecta En La Gestión de Organizaciones Deportivas.” *Revista de Psicología Del Deporte* 23(1):201–7.
- Naranjo, María. 2009. “Una Revisión Teórica Sobre El Estrés y Algunos Aspectos Relevantes de Éste En El Ámbito Educativo.” *Revista Educación* 2:171–90.
- Navarro, Magnolia, Ignacio Jáuregui, and Griselda Herrero. 2020. “Trastornos de La Conducta Alimentaria y Diabetes Mellitus: Tratamiento Nutricional.” *Journal of Negative & o Positive Results* 5:1040–58. doi: 10.19230/jonnpr.3837.
- Navarro, P., N. .. Ottone, C. Acevedo, and M. Cantín. 2017. “Pruebas Estadísticas Utilizadas En Revistas Odontológicas de La Red SciELO.” *Avances En Odontoestomatología* 33(1):25–32.
- Nobles, Diana, León Londoño, Segundo Martínez, Arturo Ramos, Geidy Santa, and Alba Cotes. 2016. “Tecnologías de La Comunicación y Relaciones Interpersonales En Jóvenes Universitarios.” *En Revista Educación y Humanismo* 18(30):14–27. doi: 10.17081/eduhum.18.30.1311.
- De Nóbrega dos Santos, Natalie, and Glória Franco. 2016. “Inteligencia Emocional: La Comprensión Emocional y Las Relaciones Entre Pares En El Jardín de Infancia.” *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*. 5(1):167. doi: 10.17060/ijodaep.2014.n1.v5.659.
- Oliva, Yolanda, Manuel Ordóñez, Andrés Santana, Alina Marín, Guadalupe Andueza, and Iving Gómez. 2016. “Concordancia Del IMC y La Percepción de

- La Imagen Corporal En Adolescentes de Una Localidad Suburbana de Yucatán.” *Revista Biomédica* 27(2):49–60. doi: 10.32776/revbiomed.v27i2.24.
- Ortiz, Lidia, Carlos Aguiar, Gloria Samudio, and Avelina Troche. 2017. “Trastornos de La Conducta Alimentaria En Adolescentes: Una Patología En Auge?” *Pediatría (Asunción)* 44(1):37–42. doi: 10.18004/ped.2017.abril.37-42.
- Otáñez Ludick, José Eduardo. 2017. “Efectos de Los Estilos de Vida Saludables En Las Habilidades Sociales En Jóvenes.” *Vertientes. Revista Especializada En Ciencias de La Salud* 20(2):5–11.
- Otzen, Tamara, and Carlos Manterola. 2017. “Técnicas de Muestreo Sobre Una Población a Estudio.” *International Journal of Morphology* 35(1):227–32. doi: 10.4067/S0717-95022017000100037.
- Paucar, Rebeca, and Yusbeth Machuca. 2019. “Imagen Corporal y Estado Nutricional En Los Estudiantes de La Facultad de Enfermería de La Universidad Nacional de Huancavelica - 2014.” Universidad Nacional de Huancavelica.
- Pavez, Alicia. 2016. “Estrategias Para Promover La Participación de Los Padres En La Educación.” *Estudios Pedagógicos* 48(2):449–62.
- Peña Fernández, Elizabeth, and Lucy María Reidl Martínez. 2015. “Las Emociones y La Conducta Alimentaria.” *Acta de Investigación Psicológica* 5(3):2182–93. doi: 10.1016/s2007-4719(16)30008-4.
- Pérez, David, Jessica García, Tomás García, Daily Ortiz, and Martha Centelles. 2014. “Conocimientos Sobre Estrés, Salud y Creencias de Control Para La Atención Primaria de Salud.” *Revista Cubana de Medicina General Integral* 30(3):354–63.
- Pineda, Gisela, Gilda Gómez, Silvia Platas, and Virginia Velasco. 2017. “Anxiety as a Predictor of Anorexia and Bulimia Risk: Comparison between Universitaries of Baja California and Mexico City Gisela.” *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* 8(1):49–55.
- Piscal, Daniel, and Brayam Castaño. 2019. “Propuesta Didáctica Para Mejorar La Inteligencia Emocional En Su Componente de Adaptabilidad En Las Alumnas de Primer Grado Del Colegio Magdalena Ortega de Nariño.” Univerddidad Libre

de Colombia.

- Postigo, Silvia, Valeria Farriol, and Sandra Quiles. 2019. "Efectos Del Acompañamiento Logoterapéutico En El Proceso de Duelo: Diseño Mixto Longitudinal." *Psicobioquímica.Org* 6:81–98.
- Puertas, Pilar, Félix Zurita, Ramón Chacón, Manuel Castro, Irwin Ramírez, and Gabriel González. 2020. "Emotional Intelligence in the Field of Education: A Meta-Analysis." *Anales de Psicología* 36(1):84–91.
- Puszko, Bárbara, Sofía Sánchez, Noelia Vilas, Melisa Pérez, Luciana Barretto, and Laura López. 2017. "El Impacto de La Educación Alimentaria Nutricional En El Embarazo: Una Revisión de Las Experiencias de Intervención." *Revista Chilena de Nutricion* 44(1):79–88. doi: 10.4067/S0717-75182017000100011.
- Quintero, Karen. 2020. "Importancia Del Autoconcepto Para La Construcción Del Conocimiento." *Revista Scientific* 5(16):319–33. doi: 10.29394/scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.17.319-333.
- Reinaldo, Sánchez. 2015. "Student's t. Uses and Abuses." *Revista Mexicana de Cardiología* 26(1):59–61.
- Rivadulla, Juan, Susana García, and Cristina Martínez. 2016. "Historia de La Ciencia e Ideas de Los Alumnos Como Referentes Para Seleccionar Contenidos Sobre Nutrición." *Revista Eureka Sobre Enseñanza y Divulgación de Las Ciencias*. 13(1):53–66. doi: 10.25267/rev_eureka_ensen_divulg_cienc.2016.v13.i1.05.
- Del Rosal, Irene, María Dávila, Susana Sánchez, and María Bermejo. 2016. "La Inteligencia Emocional En Estudiantes Universitarios: Diferencias Entre El Grado de Maestro En Educación Primaria y Los Grados En Ciencias." *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 2(1):115. doi: 10.17060/ijodaep.2017.n1.v1.904.
- Rosales, Yury, Lilia Peralta, Lorena Yaulema, Jenny Pallo, David Orozco, Vinicio Caiza, Ángel Parreño, Virginia Barragán, and Patricia Ríos. 2017. "Alimentación Saludable En Docentes." *Revista Cubana de Medicina General Integral* 33(1):115–28.
- Roy, Ivonne, Rodolfo Rivas, Marcela Pérez, and Lino Palacios. 2019. "Correlation: Not All Correlation Entails Causality." *Revista Alergia Mexico* 66(3):354–60.

doi: 10.29262/ram.v66i3.651.

- Ruiz, Mariano. 2018. "Muestreo Doble Óptimo." *Estadística Española* 10(September 2018):2–4.
- Salvatore, Moccia. 2016. "Felicidad En El Trabajo." *Papeles Del Psicólogo* 37:143–51.
- Sánchez, Antonio. 2018. "Importancia Del Constructo Sentido de La Vida En Diferentes Ámbitos Psicológicos Aplicados." *Cauriensia* 13:17–37.
- Sánchez, Dolores, Saúl León, and Clemente Barragán. 2015. "Correlación de Inteligencia Emocional Con Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico En Alumnos de Licenciatura." *Investigación En Educación Médica* 4(15):126–32. doi: 10.1016/j.riem.2015.04.002.
- Sarrionandia, Ainize, and Maite Garaigordobil. 2017. "Efectos de Un Programa de Inteligencia Emocional En Factores Socioemocionales y Síntomas Psicosomáticos." *Revista Latinoamericana de Psicología* 49(2):110–18. doi: 10.1016/j.rlp.2015.12.001.
- Schkolnik, Samuel. 2016. "Realidad, Conocimiento Y Verdad En El Pensamiento De Samuel Schkolnik." *Nuevo Pensamiento. Revista de Filosofía*. VI(7):1–27.
- Sojo, Blanca. 2019. "Disciplinamiento Del Cuerpo De Las Mujeres." *Revista de Ciencias Sociales* II(164):181–94. doi: 10.15517/rcs.v0i164.38524.
- Troncoso, Claudia, Mari Alarcón, and Antonio Amaya. 2019. "Significado Emocional de La Alimentación En Personas Mayores." *Revista Facultad de Medicina* 67(1):51–56. doi: 10.15446/revfacmed.v67n1.64624.
- Urgarriza, Nelly. 2001. "La Evaluación de La Inteligencia Emocional a Través Del Inventario de BarOn (I-CE) En Una Muestra de Lima Metropolitana." *Persona* (4):129–60. doi: 10.26439/persona2001.n004.817.
- Valles, Gabriela, Esteban Hernández, Raúl Baños, José Moncada, and Iván Rentería. 2020. "Distorsión de La Imagen Corporal y Trastornos Alimentarios En Adolescentes Gimnastas Respecto a Un Grupo Control de Adolescentes No Gimnastas Con Un IMC Similar." *Retos* 2041(37):297–302. doi: 10.47197/retos.v37i37.67090.

- Velasco, Alondra, Claudia Orozco, and Guadalupe Zúñiga. 2018. "Asociación de Calidad de Dieta y Obesidad." *Población y Salud En Mesoamérica* 16(1):132–51. doi: 10.15517/psm.v1i1.32285.
- Vicario, Miranda, and Eva María. 2018. "Manejo de Los Trastornos de La Conducta Alimentaria En El Ámbito Educativo." *Publicaciones Didacticas* 357–59. Retrieved (<https://core.ac.uk/download/pdf/235851938.pdf>).
- Vicente, María, Helena López, Ignacio Pedrosa, Javier Suárez, María Galindo, and Eduardo García. 2017. "Estimating the Effect of Emotional Intelligence in Wellbeing among Priests." *International Journal of Clinical and Health Psychology* 17(1):46–55. doi: 10.1016/j.ijchp.2016.10.001.
- Villegas, Alejandro. 2020. "Psicoanálisis a Distancia Con Niños: Propuesta de Un Modelo de Psicoterapia." *Revista de Educacion y Desarrollo* 1–105.
- Yáñez, Juan. 2019. "El Problema de La Alimentación: Un Enfoque Desde Las Encuestas de Nutrición. Chile, 1928-1938*." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Yibby, Forero, María Acevedo, Jenny Hernández, and Gina Morales. 2018. "La Alimentación Complementaria: Una Práctica Entre Dos Saberes." *Revista Chilena de Pediatría* 89(5):612–20. doi: 10.4067/S0370-41062018005000707.
- Zaragozá, Arnáez, and Estevan Lozano. 2018. "Comparativa De Las Dietas Milagro Existentes En La Actualidad, Y Sus Efectos Negativos Sobre La Salud." *Revista BIOCIENCIAS* 13(1):1–24.
- Zubia, Alexandra. 2019. "La Inteligencia Emocional En La Resolución de Conflictos En Docentes." Universidad Central del Ecuador.

Anexos

Anexo 1. Inventario del cociente emocional de BarOn (ICE)

Inventario del cociente emocional de BarOn (ICE)	1	2	3	4	5
1-. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso					
2-. Es duro para mi disfrutar de la vida					
3-. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer					
4-. Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables					
5-. Me agradan las personas que conozco					
6-. Trato d valorar y darle el mejor sentido a mi vida					
7-. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos					
8-. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a)					
9-. Reconozco con facilidad mis emociones					
10-. Soy incapaz de demostrar afecto					
11-. Me siento seguro(a) de mi mismo(a) en la mayoría de las situaciones					
12-. Tengo la sensación de que algo no está bien en mi cabeza					
14-. Tengo problemas de controlarme cuando me enojo					
15-. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella					
16-. Me gusta ayudar a la gente					

17-. Me es difícil sonreír						
18-. Soy incapaz de comprender como se sienten los demás						
19-. Cuando trabajo con otros tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías						
20-. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles						
21-. Realmente no se para que soy bueno(a)						
22-. No soy capaz de expresar mis ideas						
23-. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás						
24-. No tengo confianza en mí mismo(a)						
25-. Crep que he perdido la cabeza						
26-. Soy optimista e la mayoría de las cosas que hago						
27-. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme						
28-. En general, me resulta difícil adaptarme						
29-. Me gusta tener una visión genera, de un problema antes de intentar solucionarlo						
30-. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen						
31.- Soy una persona bastante alegre y optimista						
32.-Prefiero que otros tomen decisiones por mi						
33-Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso						
34.-Pienso bien de las personas						

35.-Me es difícil entender cómo me siento							
36.-He logrado muy poco en los últimos años							
37.-Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir							
38.-He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar							
39.-Me resulta fácil hacer amigos(as)							
40.-Me tengo mucho respeto							
41.-Hago cosas muy raras							
42.-Soy impulsivo(a) y eso me trae problemas							
43.-Me resulta difícil cambia de opinión							
44.-Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas							
45.-Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar							
46.-A la gente le resulta difícil confiar en mi							
47.-Estoy contento(a) con mi vida							
48.-Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a)							
49.-No puedo soportar el estrés							
50.-En mi vida ni hago nada malo							
51.-No disfruto lo que hago							
52.-Me resulta difícil expresa mis sentimientos más íntimos							
53.-La gente no comprende mi manera de pensar							
54.-Generalmente espero lo mejor							
55.-Mis amigos me confían sus intimidades							

56.-No me siento bien conmigo mismo(a)							
57.-Percibo cosas extrañas que los demás no ven							
58.-La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto							
59.-Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas							
60.-Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo							
61.-Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento							
62.-Soy una persona divertida							
63.-Soy consciente de cómo me siento							
64.-Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad							
65.- Nada me perturba							
66.-No me entusiasman mucho mis intereses							
67.-Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo							
68.-Tengo tendencia a fantasear a perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor							
69.-Me es difícil llevarme con los demás							
70.-Me resulta difícil aceptarme tal como soy							
71.-Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo							
72.-Me importa lo que puede sucederle a los demás							
73.-Soy impaciente							
74.-Puedo cambiar mis viejas costumbres							

75.-Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema						
76.-Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones						
77.-Me deprimó						
78.-Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles						
79.-Nunca he mentado						
80.-En general me siento motivado(a) para continuar adelante incluso cuando las cosas se ponen difíciles						
81.-Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten						
82.-Me resulta difícil decir “no” aunque tenga el deseo de hacerlo						
83.-Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías						
84.-Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos						
85.-Me siento feliz con el tipo de persona que soy						
86.-Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar						
87.-En general me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana						
88.-Soy consciente de lo que me está pasando aun cuando estoy alterado(a)						
89.-Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes						

90.- Soy capaz de respetar a los demás							
91.-No estoy muy contento(a) con mi vida							
92.-Prefiero seguir a otros a ser líder							
93.-Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida							
94.-Nunca he violado la ley							
95.-Disfruto de las cosas que me interesan							
96.-Me resultan relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso							
97.-Tiendo a exagerar							
98.-Soy sensible ante los sentimientos de las otras personas							
99.-Mantengo buenas relaciones con los demás							
100.-Estoy contento(a) con mi cuerpo							
101.-Soy una persona muy extraña							
102.-1Soy impulsivo(a)							
103.-Me resulta difícil cambiar mis costumbres							
104.-Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley							
105.-Disfruto las vacaciones y los fines de semana							
106.-1En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas							
107.-Tengo tendencia a depender de otros							
108.-Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles							

109.-No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora						
110.-Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten						
111.-Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza						
112.-Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad						
113.-Los demás opinan que soy una persona sociable						
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo						
115.-1Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender						
116.-Me es difícil describir lo que siento						
117.-Tengo mal carácter						
118.- Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema						
119.-Me es difícil ver sufrir a la gente						
120.-Me gusta divertirme						
121.-Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan						
122.-Me pongo ansioso(a)						
123.-No tengo días malos						
124.-Intento no herir los sentimientos de los demás						
125.-No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida						

126.-Me es difícil hacer valer mis derechos						
127.-Me es difícil ser realista						
128.-No mantengo relación con mis amistades						
129.-Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a)						
130.-Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente						
131.-Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente						
132.-En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación de que voy a fracasar						
133.- He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores						

Anexo 2. Cuestionario de Actitudes ante la Alimentación (Eating Attitudes Test)

EAT	Nunca	Rara vez	A veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1.Me da mucho miedo pesar demasiado						
2.Procuro no comer, aunque tenga hambre						
3.Me preocupo mucho por la comida						
4.A veces me he atracado de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer						
5.Corto mis alimentos en trozos pequeños						
6.Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como						
7.Evito especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (pan, arroz, patatas, etc.)						
8.Noto que los demás preferirían que yo comiese mas						

9.Vomito después de haber comido						
10.Me siento muy culpable después de comer						
11.Me preocupa el deseo de estar más delgado/a						
12.Pienso en quemar calorías cuando hago ejercicio						
13.Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a						
14.Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo						
15.Tardo en comer más que las otras personas						
16.Procuro no comer alimentos con azúcar						
17. Como alimentos de régimen						
18.Siento que los alimentos controlan mi vida						

19.Me controlo en las comidas						
20.Noto que los demás me presionan para que coma						
21.Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida						
22.Me siento incomodo/a después de comer dulces						
23. Me comprometo a hacer régimen						
24.Me gusta sentir el estómago vacío						
25.Disfruto probando comidas nuevas y sabrosos						
26.Tengo ganas de vomitar después de las comidas						

10.3 Anexo 3: Variable independiente: Inteligencia Emocional

Concepto	Dimensiones	Indicador	Ítems	Técnicas e Instrumentos
La inteligencia Emocional es un conjunto de habilidades que ayudan a procesar información emocional, sentimental y afectiva. Además, está compuesta por un grupo de autopercepciones que contribuyen a la personalidad de los individuos, esta se relaciona con constructos como la salud, felicidad y bienestar	Intrapersonal Interpersonal Adaptabilidad	Asertividad Autoconcepto Autorrealización Independencia Empatía Relaciones interpersonales Responsabilidad social	1.-Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso 2.-Es duro para mi disfrutar de la vida 3.-Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer 4.-Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables 5.-Me agradan las personas que conozco 6.-Trato d valorar y darle el mejor sentido a mi vida	Técnica: Psicométrica Instrumento: Inventario del cociente emocional de BarOn (ICE)

<p>subjetivo (Sarrionandia and Garaigordobil 2017)</p>	<p>Manejo del estrés</p> <p>Estado de ánimo en general</p>	<p>Solución de problemas</p> <p>Prueba de realidad</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Tolerancia</p> <p>Control de impulso</p> <p>Felicidad</p> <p>Optimismo</p>	<p>7.-Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos</p> <p>8.-Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a)</p> <p>9.-Reconozco con facilidad mis emociones</p> <p>88.-Soy consciente de lo que me está pasando aun cuando estoy alterado(a)</p> <p>89.-Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes</p> <p>90.- Soy capaz de respetar a los demás</p> <p>91.-No estoy muy contento(a) con mi vida</p> <p>131.-Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente</p>	
--	--	--	---	--

			<p>132.-En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación de que voy a fracasar</p> <p>133.- He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores</p>	
--	--	--	---	--

10.4 Anexo 4: Variable Dependiente: Comportamiento Alimentario

Concepto	Dimensiones	Indicador	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>Es un grupo de comportamientos que realiza un ser humano relacionado con los hábitos alimenticios, esto resulta como respuesta de circunstancias psicológicas y biológicas. Los estándares sociales de belleza actuales promueven la delgadez como el requisito físico principal para ser una</p>	<p>Alimentación</p> <p>Comportamiento</p>	<p>Dieta</p> <p>Bulimia</p> <p>Preocupación por la comida</p> <p>Control oral</p>	<p>1.Me da mucho miedo pesar demasiado</p> <p>2.Procuro no comer, aunque tenga hambre</p> <p>3.Me preocupo mucho por la comida</p> <p>4.A veces me he atracado de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer</p> <p>5.Corto mis alimentos en trozos pequeños</p> <p>6.Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como</p> <p>7.Evito especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (pan, arroz, patatas, etc.)</p> <p>8.Noto que los demás preferirían que yo comiese mas</p>	<p>Técnica:</p> <p>Psicométrica</p> <p>Instrumento:</p> <p>EAT-26</p> <p>Cuestionario de Actitudes ante la Alimentación</p>

<p>persona aceptada, esto desencadena comportamientos inadecuados al momento de ingerir alimentos y las convierte en comportamientos alimentarios de riesgo que comprende comportamientos negativos y perjudiciales (Berengüí et al. 2016)</p>			<p>9.Vomito después de haber comido</p> <p>10.Me siento muy culpable después de comer</p> <p>11.Me preocupa el deseo de estar más delgado/a</p> <p>12.Pienso en quemar calorías cuando hago ejercicio</p> <p>13.Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a</p> <p>14.Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo</p> <p>16.Procuro no comer alimentos con azúcar</p> <p>17. Como alimentos de régimen</p> <p>18.Siento que los alimentos controlan mi vida</p> <p>19.Me controlo en las comidas</p> <p>22.Me siento incomodo/a después de comer dulces</p> <p>23. Me comprometo a hacer régimen</p> <p>24.Me gusta sentir el estómago vacío</p>	
--	--	--	--	--

			25. Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas	
			26. Tengo ganas de vomitar después de las comidas	

GUIA DE ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

AUTORA: Cristina Noemí Toasa Moya

Tutor: Psic. Edu. Danny Rivera Flores

Mg.

Índice de Contenido

OBJETIVOS	94
INTRODUCCIÓN.....	95
INTELIGENCIA EMOCIONAL	96
ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	97
IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	100
COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.....	101
ESTRATEGIAS PARA ADQUIRIR UN ADECUADO COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.....	102
Bibliografía	104

OBJETIVOS



Analizar las estrategias
para potenciar la
inteligencia emocional

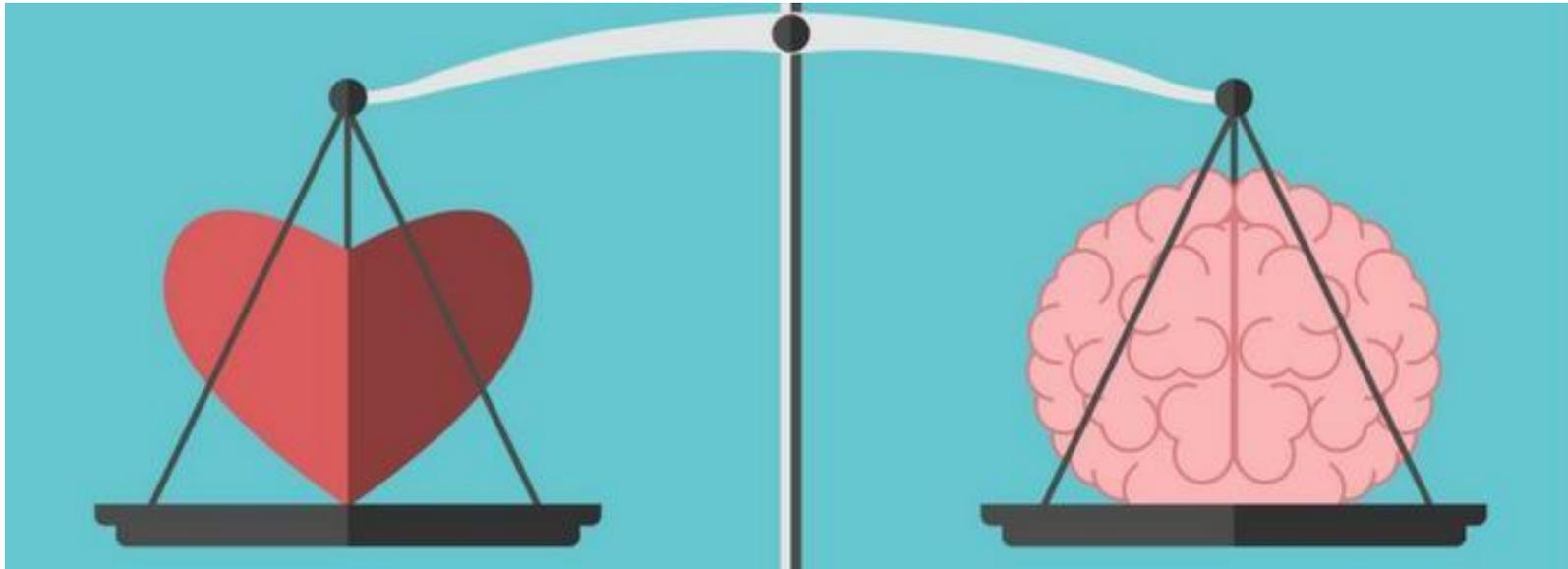


Seleccionar las
estrategias para adquirir
un mejor comportamiento
alimentario



INTRODUCCIÓN

La presente tiene como fin que el estudiante pueda adquirir estrategias para potenciar la inteligencia emocional y adquirir un mejor comportamiento alimentario para mejorar la calidad educativa de los estudiantes, siendo participe de su proceso de aprendizaje. Debido a que estas variables son " factores clave que repercute en el bienestar social y mental de los estudiantes, lo que les facilita a comprender su entorno y a tomar decisiones acertadas ante las diversas situaciones conflictivas que surgen diariamente" (Puertas et al. 2020).



INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que ayudan a procesar información emocional, sentimental y afectiva. Además, está compuesta por un grupo de autopercepciones que contribuyen a la personalidad de los individuos, esta se relaciona con constructos como la salud, felicidad y bienestar subjetivo (Sarrionandia and Garaigordobil 2017). Es un factor clave que implica el desarrollo de estrategias y métodos adaptativos, el cual favorece el bienestar emocional al promover el afrontamiento adaptativo frente al estrés cotidiano (Macías et al. 2013). Está compuesta por la inteligencia interpersonal que hace referencia a la inteligencia social y la intrapersonal que se relaciona con la inteligencia personal (Cazallo et al. 2019).



ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Conocete a ti mismo

Realizar una introspeccion y evaluar el comportamiento

Analizar la reaccion ante determinadas circunstancias



Siente empatía

Capacidad de ponerle en el lugar del otro

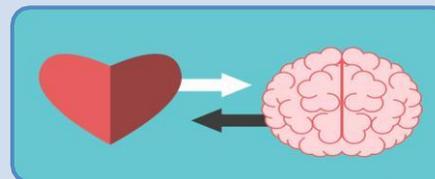
Sentir lo que la otra persona esta sintiendo



Busca el equilibrio emocional

Piensa antes de actuar

Controla la impulsividad



Desarrolla tus habilidades

Reconocer las emociones de los demás

Ser empáticos, ayuda a los demás a



Mantente automotivad

Tener voluntad y fuerza para llegar a los objetivos

Mantener la propia



Comunicación

Mensaje que transmite el

Comprender las emociones que expresa



Evidenciar las

Identificar las emociones que sentimos en

Nos ayuda a comprender como nos sentimos en



Diari

Evidenciar en escrito lo que hemos sentido

El como nos hemos sentido en cada



Asertivida

Actuar sin ocasionar efectos negativos

Identificar nuestras emociones



IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para trabajar la inteligencia emocional es importante estimular nuestra mente, mediante el autoconocimientos y autoconciencia. Es decir, identificar que está pasando en el cuerpo y el porqué de nuestros sentimientos. Ocurre sucesos que por más sencillos que sean son lo que tienen mayor impacto en la vida (Del Rosal et al. 2016). Por lo tanto, hay que tratarlos como problemas importantes, es cierto que no siempre se puede tener lo que queremos, pero con autocontrol y autodominio podemos modificar nuestro estado de ánimo (Castellanos et al. 2019)



COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Comportamiento alimentario es un grupo de comportamientos que realiza un ser humano relacionado con los hábitos alimenticios. Esto resulta como respuesta de circunstancias psicológicas y biológicas. Los estándares sociales de belleza actuales promueven la delgadez como el requisito físico principal para ser una persona aceptada. Es así que desencadenan comportamientos inadecuados al momento de ingerir alimentos y las convierte en comportamientos alimentarios de riesgo que comprende comportamientos negativos y perjudiciales (Berengüí et al. 2016). La manera de alimentarse de cada individuo está condicionada por la experiencia vivida durante los primeros cinco años de vida, puesto que desde pequeños se aprende e incorpora hábitos relacionados con los alimentos (Diaz and Caicedo 2019). Los comportamientos alimentarios aprendidos desde la niñez van a influir de manera significativa a lo largo de la vida. Principalmente en la alimentación, un comportamiento alimentario requiere constancia, para ello hay ciertas estrategias que nos ayudarán (Rosales et al. 2017).



ESTRATEGIAS PARA ADQUIRIR UN ADECUADO COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO



Es importante dedicar el tiempo y atención necesaria a la hora de cada comida



Se debe establecer un horario regular para las comidas



Es necesario evitar distracciones como ver la televisión, o mensajear por el celular





Elige alimentos saludables que tengan todos los micro y macronutrientes

incluir verduras en

El pollo, pescado, aguacate, zanahoria, tomate, nueces, papaya, manzana, naranja,

Debido a que es un acompañante óptimo en un plato de proteínas como pollo, carne o pescado, este



Bibliografía

- Abundis, Víctor. 2016. "Beneficios de Las Encuestas Electrónicas Como Apoyo Para La Investigación." *Tlatemoani: Revista Académica de Investigación* 22(22):168–86.
- Aguaded, María, and Jennifer Valencia. 2017. "Estrategias Para Potenciar La Inteligencia Emocional En Educación Infantil: Aplicación Del Modelo de Mayer y Salovey." *Tendencias Pedagógicas* 30(2017):175–90. doi: 10.15366/tp2017.30.010.
- Alarcón, Reynaldo. 2017. "En Torno a Los Fundamentos Filosóficos de La Psicología Positiva." *Persona* 0(020):11. doi: 10.26439/persona2017.n20.1737.
- Alvarenga, Marle, Rachel Francischi, Flávia Fontes, Fernanda Scagliusi, and Sonia Philippi. 2010. "Adaptación y Validación Al Español Del Disordered Eating Attitude Scale (DEAS)." *Perspectivas de Nutricion Humana* 12(1):11–23.
- Andrés, María, Florencia Stelzer, Santiago Vernucci, Lorena Canet, Juan Galli, and José Navarro. 2017. "Regulación Emocional y Habilidades Académicas: Relación En Niños de 9 a 11 Años de Edad." *Suma Psicológica* 24(2):79–86. doi: 10.1016/j.sumpsi.2017.07.001.
- Aránguiz A., Hugo, Vicente García G., Sergio Rojas D., Carlos Salas B., Ricardo Martínez R., and Norman Mac Millan K. 2010. "Estudio Descriptivo, Comparativo y Correlacional Del Estado Nutricional y Condición Cardiorrespiratoria En Estudiantes Universitarios de Chile." *Revista Chilena de Nutricion* 37(1):70–78. doi: 10.4067/S0717-75182010000100007.
- Argibay, Juan Carlos. 2009. "Muestra En Investigacion Cuantitativa." *Subjetividad Y Procesos Cognitivos* 4777(1430):13–29.

- Arias, Ayné. 2019. "Universidad Técnica De Ambato." Universidad Tecnica de Ambato.
- Arriaga, Samanta, Jorge Gudiño, Santiago Oñate, Alejandra Núñez, and Ana Armas. 2018. "Hábitos Perjudiciales Para La Salud Oral En Mujeres Gestantes En Ecuador." *Odontología Vital* (29):43–48.
- Aulestia, Edgar, and Edwin Capa. 2020. "Una Mirada Hacia La Inseguridad Alimentaria Sudamericana." *Ciencia e Saude Coletiva* 25(7):2507–17. doi: 10.1590/1413-81232020257.27622018.
- Becerra, Silvia. 2016. "Descripción de Las Conductas de Salud En Un Grupo de Estudiantes Universitarios de Lima." *Revista de Psicología (Peru)* 34(2):239–60. doi: 10.18800/psico.201602.001.
- Berengüí, Rosendo, M. Ángeles Castejón, and M. Soledad Torregrosa. 2016. "Body Dissatisfaction, Risk Behaviors Eating Disorders in University Students." *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* 7(1):1–8. doi: 10.1016/j.rmta.2016.02.004.
- Campo, Yurley, Luis Pombo, and Anibal Teherán. 2016. "Estilos de Vida Saludable y Conductas de Riesgo En Estudiantes de Medicina." *Revista de La Universidad Industrial de Santander. Salud* 48:301–39.
- Carpena, Anna. 2016. "La Empatía Es Posible." *Desclee* 24–25.
- Carrascosa, Laura, María Cava, and Sofía Buelga. 2016. "Ajuste Psicosocial En Adolescentes Víctimas Frecuentes y Víctimas Ocasionales de Violencia de Pareja." *Terapia Psicologica* 34(2):93–102. doi: 10.4067/S0718-48082016000200002.
- Casal, Jordi, and Enric Mateu. 2003. "Chloroquine and Proguanil Prophylaxis in Travellers to Kenya." *Lancet* 339(8784):63. doi: 10.1016/0140-6736(92)90193-7.

- Castejón, María, Rosendo Berengüí, and Enrique Garcés. 2016. “Relación Del Índice de Masa Corporal, Percepción de Peso y Variables Relacionadas Con Los Trastornos de La Conducta Alimentaria En Estudiantes Universitarios.” *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria* 36(1):54–63. doi: 10.12873/361castejon.
- Castellanos, Lanley, Gladys Coy, and Diana Ramírez. 2019. “‘ Inteligencia Emocional ’, Una Estrategia Pedagógica Para Mejorar La Convivencia Escolar.” *Educación y Ciencia* 23:237–50.
- Castro Monge, Edgar. 2010. “El Estudio de Casos Como Metodología de Investigación Científica En Dirección y Economía de La Empresa.” *Revista Nacional de Administración* 16(3):31–52. doi: 10.1016/S1135-2523(12)60033-1.
- Cazalla, Nerea, and David Molero. 2016. “Inteligencia Emocional Percibida, Disposición Al Optimismo-Pesimismo, Satisfacción Vital y Personalidad de Docentes En Su Formación Inicial.” *Revista de Investigacion Educativa* 34(1):241–58. doi: 10.6018/rie.34.1.220701.
- Cazallo, Ana, Milagrosa Bascón, Ana Mudarra, and Eduardo Salazar. 2019. “La Inteligencia Emocional En Estudiantes Universitarios.” *Revista Espacios* 7(14):50–55. doi: 10.29057/icsa.v7i14.4437.
- Cejudo, Javier, and Ma Luz López. 2017. “Importancia de La Inteligencia Emocional En La Práctica Docente: Un Estudio Con Maestros.” *Psicologia Educativa* 23(1):29–36. doi: 10.1016/j.pse.2016.11.001.
- Conesa, Susana. 2017. “La Inteligencia Emocional En El Profesorado.” *Campus Educación Revista Digital Docente*.
- Constáin, Gustavo, Carmenza Ramírez, María Rodríguez, Matilde Álvarez, Catalina Marín, and Carolina Agudelo. 2014. “Validez y Utilidad Diagnóstica de La Escala EAT-26 Para La Evaluación Del Riesgo de Trastornos de La Conducta Alimentaria En Población Femenina de

- Medellín, Colombia.” *Atencion Primaria* 46(6):283–89. doi: 10.1016/j.aprim.2013.11.009.
- Cordero Chárriez, Mayra. 2012. “Historias de Vida: Una Metodología de Investigación Cualitativa.” *Revista Griot* 5(1):50–67.
- Da Dalt, Elizabeth, and Hilda Difablo. 2002. “Asertividad: Su Relación Con Los Estilos Educativos Familiares.” *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines = Journal of Psychology and Related Sciences* (2):119–40.
- Delgado, Ana. 2016. “La Medida de La Comprensión Emocional Con El Modelo de Rasch.” *Actualidades En Psicología* 30(120):47. doi: 10.15517/ap.v29i119.21516.
- Denegri, Marianela, Adriana Castaño, Berta Schnettler, and Oscar Vivallo. 2016. “Subjective Well-Being and Feeding Patterns in Chilean Adults: A Qualitative Study.” *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* 7(2):105–15. doi: 10.1016/j.rmta.2016.07.003.
- Díaz, Jorge. 2017. “Correlación y Regresión Lineal de La Evaluación Tiempo y Puntaje Con Recurso Interactivo Flash.” *INNOVA Research Journal* 2(10):1–8. doi: 10.33890/innova.v2.n10.2017.254.
- Díaz, Katherine. 2019. “El Manejo de Las Emociones En La Educación Nutricional: Caso de Estudio En El Sistema Educativo.” Universidad Tecnica de Ambato.
- Díaz, Monica, and Paula Caicedo. 2019. “Promoción de Alimentación Saludable En Restaurantes: Investigación Cualitativa de Estudio de Casos Colombianos.” *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica* 23(4):240–51. doi: 10.14306/renhyd.23.4.743.
- Diez, Said, and Carlos Sánchez. 2017. “Influencia de La Personalidad y La Inteligencia Emocional En Los Estilos de Liderazgo.” *Revista Empresarial* 11(43):22–28.

- Donnelly, Brooke, Stephen Touyz, Phillipa Hay, Amy Burton, Janice Russell, and Ian Caterson. 2018. "Neuroimaging in Bulimia Nervosa and Binge Eating Disorder: A Systematic Review." *Journal of Eating Disorders* 6(1):2–24. doi: 10.1186/s40337-018-0187-1.
- Duque, José, Mónica García, and Andrea Hurtado. 2017. "Influencia de La Inteligencia Emocional Sobre Las Competencias Laborales: Un Estudio Empírico Con Empleados Del Nivel Administrativo." *Estudios Gerenciales* 33(144):250–60. doi: 10.1016/j.estger.2017.06.005.
- Emiliozzi, María. 2017. "¿A Qué Llamamos Forma de Vida Saludable?" *En-Claves Del Pensamiento* XI(22):00–00.
- Fajardo, Esperanza, Yeimi Camargo, Erika Buitrago, Leidy Peña, and Lina Rodríguez. 2016. "Estado Nutricional y Preferencias Alimentarias de Una Población de Estudiantes Universitarios En Bogotá." *Revista Med* 24(2):58–65. doi: 10.18359/rmed.2641.
- Fernández, Ana, and Inmaculada Montero. 2016. "Aportes Para La Educación de La Inteligencia Emocional Desde La Educación Infantil." *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 14:53–66. doi: 10.11600/1692715x.1412120415.
- Fernandez, Anna. 2019. "Educación: Competencias, Emociones y Humor, Perspectivas y Estudios." *Educación y Humanismo* 21(37):51–66. doi: 10.17081/eduhum.21.37.3365.
- Fierro, Sebastián, Bartolomé Almagro, and Pedro Sáenz. 2019. "Necesidades Psicológicas, Motivación e Inteligencia Emocional En Educación Física." *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado* 22(2). doi: 10.6018/reifop.22.2.345241.
- Flores, Emilio, Mario Garcia, Wilber Calsina, and Angelica Yapuchura. 2016. "Las Habilidades Sociales y La Comunicacion Interpersonal de Los Estudiantes de La Universidad Nacional Del Altiplano-Puno." *Comunicación*.
- Freidin, Betina. 2016. "Alimentación y Riesgos Para La Salud: Visiones Sobre La Alimentación Saludable y Prácticas Alimentarias de

- Mujeres y Varones de Clase Media En El Área Metropolitana de Buenos Aires.” *Salud Colectiva* 12(4):519–36. doi: 10.18294/sc.2016.913.
- García, Alejandra, and L. Isabel Reyes. 2018. “Construcción y Validación de Una Escala de Asertividad En La Relación Paciente – Médico.” *Acta de Investigacion Psicologica* 7. doi: 10.24275/uam/lerma/repinst/ciai2018/000167/reyes.
- García, Ana, and Eduardo Creus. 2016. “La Obesidad Como Factor de Riesgo , Sus Determinantes y Tratamiento.” *Revista Cubana de Medicina General Integral* 32(3):1–13.
- García, Diana, Alicia Lara, Josefina Navarrete, and Gerardo Palacios. 2018. “Correlación de Las Concentraciones Séricas de Dímero D Con La Severidad Clínica de La Urticaria Crónica.” *Dermatología Revista Mexica* 62(6):469–74.
- García, Mabel, Paola Hurtado, Darley Quintero, Diego Rivera, and Yan Ureña. 2018. “La Gestión de Las Emociones, Una Necesidad En El Contexto Educativo y En La Formación Profesional.” *Espacios* 39(49).
- Garrido, Vilma. 2012. “Desarrollo de Competencia Emocional Para La Reducción de Riesgo de Trastorno Alimentario.” Universidad Autonoma de Barcelona.
- Gómez, Andrés. 2018. “Intervención Psicoterapéutica Integrada y Transdiagnóstica En Los Trastornos de La Conducta Alimentaria.” *Revista de Psicoterapia* 29(110):73–88. doi: 10.33898/rdp.v29i110.248.
- Gómez, Anyerson, and Mariela Narváez. 2019. “Mecanismos de Desconexión Moral y Su Relación Con La Empatía y La Prosocialidad En Adolescentes Que Han Tenido Experiencias Delictivas.” *Revista de Psicología* 37(2):603–41. doi: 10.18800/psico.201902.010.

- Gómez, Cardona. 2017. “Primera Infancia y Educación Emocional.” *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte* 0(52):174–84.
- Gómez, Rossana, Gonzalo Bersano, Cristian Luarte, Ernesto Tumi, Camilo Urra, Jose Sulla, and Marco Cossio. 2016. “Validación y Propuesta Normativa Para La Valoración de La Preocupación Por La Alimentación de Adolescentes Chilenos: Estudio EPACH.” *Nutrición Hospitalaria* 33(2):337–44. doi: 10.20960/nh.114.
- González, María. 2018. “El Estudio Del Formador Latinoamericano: Un Campo de Investigación En Contrucción.” *Magis* 10(21):35–54. doi: 10.11144/Javeriana.m10-21.eflc.
- González, Norma, Gabriela López, and Lidia Pradoz. 2019. “Importancia de La Nutrición: Primeros 1,000 Días de Vida.” *Acta Pediátrica Hondureña* 7(1):597–607. doi: 10.5377/pediatria.v7i1.6941.
- Grande Gandarillas, Ana, Belén Torras Zorrilla, Ana Rosa Sepúlveda García, Sección de Enfermedades No transmisibles, Servicio de Epidemiología, and Instituto de Salud Publica de la Comunidad de Madrid. 2003. “Trastornos Del Comportamiento Alimentario.” *Documentos Tecnicos de Salud Pública* (16):5–118. doi: 10.36576/summa.28236.
- Guamani, Jhoana. 2017. “Inteligencia Emocional Y Personalidad En Estudiantes Universitarios.” Universidad Tecnica de Ambato.
- Hernández, Ronald M., Esteban Carranza, and Felipe Renzo. 2017. “Felicidad, Optimismo y Autorrealización En Estudiantes d e Un Programa de Educación Superior Para Adultos.” *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines* 34(2):307–25. doi: 10.16888/interd.2017.34.2.5.
- Hernani, Leono, Alberto Aquino, and Elizabeth Araujo. 2013. “Relación Entre El Bienestar Autopercebido , Autoestima , Inteligencia

Emocional , Personalidad y Razonamiento Abstracto En Un Grupo de Estudiantes Universitarios.” *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social* 2:49–62.

Herrera, María, and Patricia Konic. 2017. “Conocimiento Del Profesor Sobre La Importancia Del Muestreo Aleatorio Simple Para La Estimación de Parámetros.” *Actas Del Segundo Congreso International Virtual Sobre El Enfoque Ontosemiótico Del Conocimiento y La Instrucción Matemáticos*. 1–9.

Huesca, Luis, López Ricardo, and María Palacios. 2016. “El Programa de Apoyo Alimentario y La Política Social Integral En La Cruzada Contra El Hambre En México.” *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales* LXI:379–407.

Hurtado, Paola, Mabel Garcia, Diego Rivera, and Jesus Forgiony. 2018. “Las Estrategias de Aprendizaje y La Creatividad: Una Relación Que Favorece El Procesamiento de La Información.” *Revista Espacios* 39(17):1–18.

Ibarra, Enrique, and Héctor Jacobo. 2016. “La Evolución Del Autoconcepto Académico En Adolescentes.” *Revista Mexicana de Investigacion Educativa* 21(68):45–69.

Jordán, Christian. 2019. “La Conducta Alimentaria y El Consumo de Sustancias Adictivas.” Universidad Tecnica de Ambato.

Juárez, Patricia, Carmen Tacza, and Margarita Alayo. 2016. “Comportamiento Alimentario de Los Adolescentes Durante El Periodo de Preparacion Para El Ingreso a La Universidad.” *Revista Enfermeria Herediana* 9(1):23. doi: 10.20453/renh.v9i1.2859.

Kovalskys, Irina, Brian Cavagnari, Luciana Zonis, Andrea Favieri, Viviana Guajardo, Alejandro Gerardi, and Mauro Fisberg. 2020. “La Pobreza Como Determinante de La Calidad Alimentaria En Argentina. Resultados Del Estudio Argentino de Nutrición y Salud (EANS).”

Nutrición Hospitalaria 114–22.

Lacunza, Ana, and Norma Contini. 2016. “Relaciones Interpersonales Positivas: Los Adolescentes Como Protagonistas.” *Psicodebate* 16(2):73. doi: 10.18682/pd.v16i2.598.

Lapo, Danny, and Margot Quintana. 2018. “Relación Entre El Estado Nutricional Por Antropometría y Hábitos Alimentarios Con El Rendimiento Académico En Adolescentes.” *Archivo Médico de Camagüey* 22(6):755–74.

Liranzo, Patricia, and Libia Moreno. 2017. “Assertiveness and Gender Ideology in Female Victims of Psychological Abuse.” *Ciencia y Sociedad* 42:59–76.

Lladó, Gina, Rocío González, and María Blanco. 2016. “Nutrición Hospitalaria Trabajo Original.” *Nutrición Hospitalaria Hosp* 33(4):832–37.

Llancavil, Daniel, and Luis Lagos. 2016. “Importancia de La Educación Inclusiva Para El Trabajo Con Niños Con Talento Académico.” *Perspectiva Educacional, Formación de Profesores* 55(1). doi: 10.4151/07189729-vol.55-iss.1-art.391.

Macías, Antonio, Carlos Gutiérrez, Francisco Carmona, and Daniel Crespillo. 2016. “Relación de La Inteligencia Emocional y La Calidad de Vida Profesional Con La Consecución de Objetivos Laborales En El Distrito de Atención Primaria Costa Del Sol.” *Atencion Primaria* 48(5):301–7. doi: 10.1016/j.aprim.2015.06.007.

Macías, María, Camilo Madariaga, Marcela Valle, and Javier Zambrano. 2013. “Estrategias de Afrontamiento Individual y Familiar Frente a Situaciones de Estrés Psicológico.” *Psicología Desde El Caribe* 30(1):123–45.

Maitta, Solange, María Cedeño, and Martha Escobar. 2018. “Factores Que Afectan La Salud Mental.” *Caribeña de Ciencias Sociales*

(marzo):1–12.

Mamani, Oscar, Magaly Brousett, Duumy Ccori, and Karen Villasante. 2018. “La Inteligencia Emocional Como Factor Protector En Adolescentes Con Ideación Suicida.” *Duazary* 15(1):39. doi: 10.21676/2389783x.2142.

Manterola, Carlos, and Tamara Otzen H. 2013. “Por Qué Investigar y Cómo Conducir Una Investigación.” *International Journal of Morphology* 1498–1504.

María, García. 2016. “Emociones Positivas, Pensamiento Positivo y Satisfacción Con La Vida.” *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2(1):17. doi: 10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.290.

Marrero, Odalys, Rachida Mohamed, and Jordi Xifra. 2018. “Habilidades Blandas: Necesarias Para La Formacion Integral Del Estudiante Universitario.” *Revista Científica Ecociencia* 1–18.

Matus, Nisadó, Guadalupe Álvarez, Dominga Nazar, and Rodolfo Mondragón. 2016. “Percepciones de Adultos Con Sobrepeso y Obesidad y Su Influencia En El Control de Peso En San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.” *Estudios Sociales* 24–25(47):380–409.

Mendivelso, Fredy, and Milena Rodríguez. 2018. “Prueba Chi-Cuadrado de Independencia Aplicada a Tablas 2xN.” *Revista Médica Sanitas* 21(2):92–95. doi: 10.26852/01234250.6.

Molero, María, María Pérez, José Gázquez, Ana Barragán, África Martos, and María Simón. 2017. *Perspectiva Actual Del Bullying y La Violencia Escolar*. Vol. 1.

Molina, Manuel. 2017. “¿Qué Significa Realmente El Valor de P?” *Pediatría de Atención Primaria* 19(76):377–81.

- Morales, Francisco. 2017. "Relaciones Entre Afrontamiento Del Estrés Cotidiano, Autoconcepto, Habilidades Sociales e Inteligencia Emocional." *European Journal of Education and Psychology* 10(2):41–48. doi: 10.1016/j.ejeps.2017.04.001.
- Morales, Verónica, Rocío Pérez, and M. Teresa Anguera. 2014. "Tratamiento Metodológico de La Observación Indirecta En La Gestión de Organizaciones Deportivas." *Revista de Psicología Del Deporte* 23(1):201–7.
- Naranjo, María. 2009. "Una Revisión Teórica Sobre El Estrés y Algunos Aspectos Relevantes de Éste En El Ámbito Educativo." *Revista Educación* 2:171–90.
- Navarro, Magnolia, Ignacio Jáuregui, and Griselda Herrero. 2020. "Trastornos de La Conducta Alimentaria y Diabetes Mellitus: Tratamiento Nutricional." *Journal of Negative & o Positive Results* 5:1040–58. doi: 10.19230/jonnpr.3837.
- Navarro, P., N. .. Ottone, C. Acevedo, and M. Cantín. 2017. "Pruebas Estadísticas Utilizadas En Revistas Odontológicas de La Red SciELO." *Avances En Odontoestomatología* 33(1):25–32.
- Nobles, Diana, León Londoño, Segundo Martínez, Arturo Ramos, Geidy Santa, and Alba Cotes. 2016. "Tecnologías de La Comunicación y Relaciones Interpersonales En Jóvenes Universitarios." *En Revista Educación y Humanismo* 18(30):14–27. doi: 10.17081/eduhum.18.30.1311.
- De Nóbrega dos Santos, Natalie, and Glória Franco. 2016. "Inteligencia Emocional: La Comprensión Emocional y Las Relaciones Entre Pares En El Jardín de Infancia." *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*. 5(1):167. doi: 10.17060/ijodaep.2014.n1.v5.659.

- Oliva, Yolanda, Manuel Ordóñez, Andrés Santana, Alina Marín, Guadalupe Andueza, and Iving Gómez. 2016. “Concordancia Del IMC y La Percepción de La Imagen Corporal En Adolescentes de Una Localidad Suburbana de Yucatán.” *Revista Biomédica* 27(2):49–60. doi: 10.32776/revbiomed.v27i2.24.
- Ortiz, Lidia, Carlos Aguiar, Gloria Samudio, and Avelina Troche. 2017. “Trastornos de La Conducta Alimentaria En Adolescentes: Una Patología En Auge?” *Pediatría (Asunción)* 44(1):37–42. doi: 10.18004/ped.2017.abril.37-42.
- Otáñez Ludick, José Eduardo. 2017. “Efectos de Los Estilos de Vida Saludables En Las Habilidades Sociales En Jóvenes.” *Vertientes. Revista Especializada En Ciencias de La Salud* 20(2):5–11.
- Otzen, Tamara, and Carlos Manterola. 2017. “Técnicas de Muestreo Sobre Una Población a Estudio.” *International Journal of Morphology* 35(1):227–32. doi: 10.4067/S0717-95022017000100037.
- Paucar, Rebeca, and Yusbeth Machuca. 2019. “Imagen Corporal y Estado Nutricional En Los Estudiantes de La Facultad de Enfermería de La Universidad Nacional de Huancavelica - 2014.” Universidad Nacional de Huancavelica.
- Pavez, Alicia. 2016. “Estrategias Para Promover La Participación de Los Padres En La Educación.” *Estudios Pedagógicos* 48(2):449–62.
- Peña Fernández, Elizabeth, and Lucy María Reidl Martínez. 2015. “Las Emociones y La Conducta Alimentaria.” *Acta de Investigación Psicológica* 5(3):2182–93. doi: 10.1016/s2007-4719(16)30008-4.
- Pérez, David, Jessica García, Tomás García, Daily Ortiz, and Martha Centelles. 2014. “Conocimientos Sobre Estrés, Salud y Creencias de Control Para La Atención Primaria de Salud.” *Revista Cubana de Medicina General Integral* 30(3):354–63.

- Pineda, Gisela, Gilda Gómez, Silvia Platas, and Virginia Velasco. 2017. "Anxiety as a Predictor of Anorexia and Bulimia Risk: Comparison between Universities of Baja California and Mexico City Gisela." *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* 8(1):49–55.
- Piscal, Daniel, and Brayam Castaño. 2019. "Propuesta Didáctica Para Mejorar La Inteligencia Emocional En Su Componente de Adaptabilidad En Las Alumnas de Primer Grado Del Colegio Magdalena Ortega de Nariño." Universidad Libre de Colombia.
- Postigo, Silvia, Valeria Farriol, and Sandra Quiles. 2019. "Efectos Del Acompañamiento Logoterapéutico En El Proceso de Duelo: Diseño Mixto Longitudinal." *Psicobioquímica.Org* 6:81–98.
- Puertas, Pilar, Félix Zurita, Ramón Chacón, Manuel Castro, Irwin Ramírez, and Gabriel González. 2020. "Emotional Intelligence in the Field of Education: A Meta-Analysis." *Anales de Psicología* 36(1):84–91.
- Puszko, Bárbara, Sofía Sánchez, Noelia Vilas, Melisa Pérez, Luciana Barretto, and Laura López. 2017. "El Impacto de La Educación Alimentaria Nutricional En El Embarazo: Una Revisión de Las Experiencias de Intervención." *Revista Chilena de Nutricion* 44(1):79–88. doi: 10.4067/S0717-75182017000100011.
- Quintero, Karen. 2020. "Importancia Del Autoconcepto Para La Construcción Del Conocimiento." *Revista Scientific* 5(16):319–33. doi: 10.29394/scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.17.319-333.
- Reinaldo, Sánchez. 2015. "Student's t. Uses and Abuses." *Revista Mexicana de Cardiología* 26(1):59–61.
- Rivadulla, Juan, Susana García, and Cristina Martínez. 2016. "Historia de La Ciencia e Ideas de Los Alumnos Como Referentes Para Seleccionar Contenidos Sobre Nutrición." *Revista Eureka Sobre Enseñanza y Divulgación de Las Ciencias*. 13(1):53–66. doi:

10.25267/rev_eureka_ensen_divulg_cienc.2016.v13.i1.05.

- Del Rosal, Irene, María Dávila, Susana Sánchez, and María Bermejo. 2016. “La Inteligencia Emocional En Estudiantes Universitarios: Diferencias Entre El Grado de Maestro En Educación Primaria y Los Grados En Ciencias.” *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 2(1):115. doi: 10.17060/ijodaep.2017.n1.v1.904.
- Rosales, Yury, Lilia Peralta, Lorena Yaulema, Jenny Pallo, David Orozco, Vinicio Caiza, Ángel Parreño, Virginia Barragán, and Patricia Ríos. 2017. “Alimentación Saludable En Docentes.” *Revista Cubana de Medicina General Integral* 33(1):115–28.
- Roy, Ivonne, Rodolfo Rivas, Marcela Pérez, and Lino Palacios. 2019. “Correlation: Not All Correlation Entails Causality.” *Revista Alergia Mexico* 66(3):354–60. doi: 10.29262/ram.v66i3.651.
- Ruiz, Mariano. 2018. “Muestreo Doble Óptimo.” *Estadística Española* 10(September 2018):2–4.
- Salvatore, Moccia. 2016. “Felicidad En El Trabajo.” *Papeles Del Psicólogo* 37:143–51.
- Sánchez, Antonio. 2018. “Importancia Del Constructo Sentido de La Vida En Diferentes Ámbitos Psicológicos Aplicados.” *Cauriensia* 13:17–37.
- Sánchez, Dolores, Saúl León, and Clemente Barragán. 2015. “Correlación de Inteligencia Emocional Con Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico En Alumnos de Licenciatura.” *Investigación En Educación Médica* 4(15):126–32. doi: 10.1016/j.riem.2015.04.002.
- Sarrionandia, Ainize, and Maite Garaigordobil. 2017. “Efectos de Un Programa de Inteligencia Emocional En Factores Socioemocionales y

- Síntomas Psicossomáticos.” *Revista Latinoamericana de Psicología* 49(2):110–18. doi: 10.1016/j.rlp.2015.12.001.
- Schkolnik, Samuel. 2016. “Realidad, Conocimiento Y Verdad En El Pensamiento De Samuel Schkolnik.” *Nuevo Pensamiento. Revista de Filosofía*. VI(7):1–27.
- Sojo, Blanca. 2019. “Disciplinamiento Del Cuerpo De Las Mujeres.” *Revista de Ciencias Sociales* II(164):181–94. doi: 10.15517/rcs.v0i164.38524.
- Troncoso, Claudia, Mari Alarcón, and Antonio Amaya. 2019. “Significado Emocional de La Alimentación En Personas Mayores.” *Revista Facultad de Medicina* 67(1):51–56. doi: 10.15446/revfacmed.v67n1.64624.
- Urgarriza, Nelly. 2001. “La Evaluación de La Inteligencia Emocional a Través Del Inventario de BarOn (I-CE) En Una Muestra de Lima Metropolitana.” *Persona* (4):129–60. doi: 10.26439/persona2001.n004.817.
- Valles, Gabriela, Esteban Hernández, Raúl Baños, José Moncada, and Iván Rentería. 2020. “Distorsión de La Imagen Corporal y Trastornos Alimentarios En Adolescentes Gimnastas Respecto a Un Grupo Control de Adolescentes No Gimnastas Con Un IMC Similar.” *Retos* 2041(37):297–302. doi: 10.47197/retos.v37i37.67090.
- Velasco, Alondra, Claudia Orozco, and Guadalupe Zúñiga. 2018. “Asociación de Calidad de Dieta y Obesidad.” *Población y Salud En Mesoamérica* 16(1):132–51. doi: 10.15517/psm.v1i1.32285.
- Vicario, Miranda, and Eva María. 2018. “Manejo de Los Trastornos de La Conducta Alimentaria En El Ámbito Educativo.” *Publicaciones Didácticas* 357–59. Retrieved (<https://core.ac.uk/download/pdf/235851938.pdf>).

- Vicente, María, Helena López, Ignacio Pedrosa, Javier Suárez, María Galindo, and Eduardo García. 2017. “Estimating the Effect of Emotional Intelligence in Wellbeing among Priests.” *International Journal of Clinical and Health Psychology* 17(1):46–55. doi: 10.1016/j.ijchp.2016.10.001.
- Villegas, Alejandro. 2020. “Psicoanálisis a Distancia Con Niños: Propuesta de Un Modelo de Psicoterapia.” *Revista de Educacion y Desarrollo* 1–105.
- Yáñez, Juan. 2019. “El Problema de La Alimentación: Un Enfoque Desde Las Encuestas de Nutrición. Chile, 1928-1938*.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Yibby, Forero, María Acevedo, Jenny Hernández, and Gina Morales. 2018. “La Alimentación Complementaria: Una Práctica Entre Dos Saberes.” *Revista Chilena de Pediatría* 89(5):612–20. doi: 10.4067/S0370-41062018005000707.
- Zaragozá, Arnáez, and Estevan Lozano. 2018. “Comparativa De Las Dietas Milagro Existentes En La Actualidad, Y Sus Efectos Negativos Sobre La Salud.” *Revista BIOCIENCIAS* 13(1):1–24.
- Zubia, Alexandra. 2019. “La Inteligencia Emocional En La Resolución de Conflictos En Docentes.” Universidad Central del Ecuador.

