



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**Proyecto de Investigación previo a la Obtención del Título profesional de: Psicólogo  
Educativo y Orientador Vocacional.**

**TEMA**

---

La Inteligencia Emocional y los Trastornos Alimenticios.

---

**Autora:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo

**Tutor:** Psic Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores, Msc.

AMBATO- ECUADOR

2020

“Las habilidades emocionales son una vacuna universal,  
indispensables para un problema” (Goleman, 2010)

## **APROBACION DEL TUTOR**

### **CERTIFICA:**

Yo, Psc. Edu. Danny Rivera Mg, con C.I 1804012969, en calidad de tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS ”, desarrollado por la señorita Angélica Johanna Sailema Lalaleo, con C.I.: 1805211636 egresada de la carrera de Psicología Educativa, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios necesarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.



Firmado electrónicamente por:  
**DANNY GONZALO  
RIVERA FLORES**

.....  
Psc. Edu. Danny Rivera Mg  
C.I.: 1804012969  
TUTOR

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Angélica Johanna Sailema Lalaleo , con CI. 1805211636 mediante el presente trabajo de titulación con el tema: “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS ”, dejo constancia que la investigación está basada en la experiencia profesional obtenida durante la carrera, combinando con revisiones bibliográficas y de campo. El análisis de resultados, así como, opiniones, conclusiones y recomendaciones son exclusiva responsabilidad d de mi persona, como autor de este proyecto de investigación.



.....  
Angélica Johanna Sailema Lalaleo  
C.I. 1805211636  
AUTORA

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Al Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: ““LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS”, presentado por la señorita Angélica Johanna Sailema Lalaleo, con C.I.: 1805211636 egresada de la carrera de Psicología Educativa, una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, APRUEBAN el referido trabajo, en razón que reúne los requerimientos básicos tanto técnicos, como científicos y reglamentos establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el organismo correspondiente para los trámites.

### **COMISIÓN**



Firmado electrónicamente por:  
**CARMITA DEL  
ROCIO NUNEZ  
LOPEZ.**



Firmado electrónicamente por:  
**LUIS RENE  
INDACOCHEA.  
MENDOZA**

.....  
Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López  
C.I: 1801908490  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....  
Dr. Mg. Luis René Indacochea  
Mendoza C.I: 1308842077  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

## **DEDICATORIA**

*A mis padres Luis Sailema y Teresa Lalaleo quienes me han apoyado y me han brindado siempre lo necesario para poder cursar mi trayectoria universitaria, siendo ellos quienes más se han esmerado en proveer los recursos necesarios para mí.*

*A mis hermanos Patricio y Germán, quienes han sido mi modelo de esfuerzo constante, y ejemplo a seguir, también a Ian mi hermano menor para que algún momento se proponga metas y logré más éxitos que yo.*

*Y a mi abuelito Adán Lalaleo Ronquillo de quien nunca me ha faltado un consejo, y una palabra de aliento para no decaer a pesar de las adversidades y sobretodo hacer de mi cada día más humana y humilde.*

*- Angélica Johanna Sailema Lalaleo*

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco en primer lugar a Dios, por darme salud y vida y permitirme llegar al lugar donde estoy, por ser mi apoyo espiritual, fortalecerme y transformarme en una persona perseverante y luchadora.*

*A mis Padres, hermanos, abuelitos y personas allegadas quienes fueron personajes activos y de motivación en mi vida Universitaria.*

*Al Psc Edu. Danny Rivera Mg. por orientarme en el desarrollo de mi proyecto de investigación.*

*A la Universidad Técnica de Ambato y a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por la acogida y el conocimiento impartido.*

*Y a mi hermosa carrera “Psicología Educativa” por permitirme adquirir no solo conocimiento sino también aprender a desenvolverme como una líder, cargo el cual orgullosamente representé.*

**- Angélica Johanna Sailema Lalaleo**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**TEMA:** “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS”

**AUTORA:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo

**TUTOR:** Psic Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores, Msc.

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la Inteligencia Emocional y los Trastornos Alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica De Ambato. El proyecto de investigación mantiene un enfoque cualitativo y cuantitativo con la aplicación de los instrumentos Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y test de Actitudes hacia la Alimentación EAT-26 en una muestra de 300 estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. La investigación es de tipo experimental, además cuenta con las modalidades documental y bibliográfica, y un nivel de investigación descriptivo y correlacional. Se trabajó basados en un margen de error del 0,05, en dos dimensiones de la Inteligencia emocional (Claridad emocional y Reparación emocional) sus puntuaciones (Sig 0,000075) y (Sig 0,00000003634) respectivamente, se reflejó una correlación menor a 0,05, sin embargo la dimensión Atención a los sentimientos no mostró la misma significancia (Sig 0,082). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**Palabras claves:** Inteligencia Emocional, Trastornos Alimenticios.



**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION**  
**EDUCATIONAL PSYCHOLOGY MAJOR**

**TOPIC:** "EMOTIONAL INTELLIGENCE AND FOOD DISORDERS"

**AUTHOR:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo

**TUTOR:** Psic Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores, M.Sc.

**EXECUTIVE SUMMARY**

This research aims to determine the relationship between Emotional Intelligence and Eating Disorders in the students of the Faculty of Human Sciences and Education of the Technical University of Ambato. The research project maintains a qualitative and quantitative approach with the application of the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) instruments and the Attitudes towards Food EAT-26 test in a sample of 300 students belonging to the Faculty of Human Sciences and of the Education of the Technical University of Ambato. The research is experimental, it also has documentary and bibliographic modalities, and a descriptive and correlational level of research. We worked based on a margin of error of 0.05, in two dimensions of Emotional Intelligence (Emotional Clarity and Emotional Reparation) their scores (Sig 0.000075) and (Sig 0.00000003634) respectively, a correlation less than However, the Attention to feelings dimension did not show the same significance (Sig 0.082). Therefore, the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted.

**Key words:** Emotional Intelligence, Eating Disorders.

## INTRODUCCIÓN

La investigación tiene como diseño determinar la relación entre la Inteligencia Emocional y los Trastornos Alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica De Ambato. Mediante la valoración de los niveles de inteligencia emocional e identificación de los posibles trastornos alimenticios, se establecerá la Influencia de la variable dependiente sobre la variable independiente.

Por lo tanto, la presente investigación está compuesta de la siguiente manera.

**Capítulo I. –Marco Teórico.** Detalla soporte teórico e investigativo, analizado y recuperado de diferentes fuentes a nivel nacional e internacional, relacionadas a la variable inteligencia emocional y trastornos alimenticios; subsiguiente se formula los objetivos que dirigirán el proyecto.

**Capítulo II Metodología.** Describe los métodos de investigación a utilizarse, compuesto por el tipo, las modalidades y nivel de investigación, al mismo tiempo la población y muestra estimados a examinar.

**Capítulo III Resultados y Discusión.** Presenta los resultados obtenidos tras la aplicación de los instrumentos Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y test de Actitudes hacia la Alimentación EAT-26, conjuntamente con el análisis, interpretación y discusión de la información recolectada.

**Capítulo IV Conclusiones y recomendaciones** Exposición de las conclusiones alcanzadas en relación a los objetivos planteados, a la par de recomendaciones sugeridas por parte del autor para investigaciones posteriores.

## INDICE DE CONTENIDO

APROBACION DEL TUTOR .....	3
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	4
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	5
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
RESUMEN EJECUTIVO .....	viii
EXECUTIVE SUMMARY .....	ix
INTRODUCCIÓN .....	x
INDICE DE CONTENIDO .....	xi
INDICE DE TABLAS .....	xiii
INDICE DE FIGURAS .....	xiv
CAPITULO I.....	15
MARCO TEORICO.....	15
1.1 Antecedentes Investigativos.....	15
Inteligencia Emocional .....	15
Trastornos alimenticios .....	16
1.2 Objetivos.....	18
1.2. 1 Objetivo General .....	18
1.2.2 Objetivos Específico.....	19
1.3 Descripción de los objetivos .....	19
CAPITULO II.....	29
METODOLOGÍA .....	29
2.1 Materiales.....	29
2.1.1 Recursos humanos .....	29
2.1.2 Recursos institucionales .....	29
2.1.3 Recursos materiales .....	29
2.1.4 Recursos tecnológicos .....	29
2.1.5 Recursos Económicos .....	29
2.2 Métodos .....	30
2.2.1 Enfoque de la Investigación .....	30
2.2.2 Modalidad de la investigación .....	30

2.2.3 Nivel de Investigación.....	31
2.3. Estadísticos .....	31
2.3.1 Correlación U Mann-Whitney .....	32
2.4 Población y muestra.....	32
2.5. Plan de recolección de la Información .....	34
2.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información .....	34
2.7 Procesamiento y análisis .....	37
2.8. Hipótesis .....	38
2.9. Operacionalización de variables.....	38
CAPITULO III.....	41
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	41
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	41
3.1.1 Interpretación del test: Trait Meta-Mood Scale (TMMS- 24) .....	41
3.1.2 Interpretación del test: Eating Attitudes Test (EAT-26).....	46
3.2 Verificación de Hipótesis .....	48
3.2.1 Planteamiento de la Hipótesis .....	48
3.2.2 Nivel estadístico de significancia.....	48
3.2.3 Dimensiones valoradas de la inteligencia emocional.....	48
3.2.4 Estadístico de los bloques de Los Trastornos Alimenticios vs las dimensiones de la Inteligencia Emocional .....	48
3.2.5 Decisión Final .....	50
CAPITULO IV .....	52
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	52
4.1 Conclusiones .....	52
4.2 Recomendaciones .....	53
BIBLIOGRAFÍA .....	55
ANEXOS.....	61
.....	62

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> El modelo de cuatro ramas de la inteligencia emocional, con áreas adicionales de razonamiento. ....	24
<b>Tabla 2</b> Factores de riesgo en el origen y evolución de los Trastornos Alimenticios .....	26
<b>Tabla 3</b> Recursos Económicos .....	29
<b>Tabla 4</b> Estadísticos.....	31
<b>Tabla 5</b> Características y ventajas del muestreo Aleatorio Simple .....	32
<b>Tabla 6</b> Distribución de la muestra .....	33
<b>Tabla 7</b> Plan de recolección de la Información.....	34
<b>Tabla 8</b> Análisis factorial de las dimensiones del TMMS24 .....	35
<b>Tabla 9</b> Propiedades Psicométricas del EAT-26.....	37
<b>Tabla 10</b> Estadísticos del test Trait Meta-Mood Scale - Área de Atención.....	41
<b>Tabla 11</b> Estadísticos del test Trait Meta-Mood Scale - Área de claridad Emocional .....	43
<b>Tabla 12</b> Estadísticos del test Trait Meta-Mood Scale - Área de Reparación.....	44
<b>Tabla 13</b> Estadísticos del Test Eating Attitudes Test .....	46
<b>Tabla 14</b> Estadístico de los Trastornos Alimenticios vs las dimensiones de la Inteligencia Emocional.....	49
<b>Tabla 15</b> Tabla de rangos.....	49

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Atención a los sentimientos .....	42
<b>Figura 2</b> Claridad Emocional.....	43
<b>Figura 3</b> Reparación de las emociones .....	45
<b>Figura 4</b> Puntuaciones directas EAT-26.....	47

## CAPITULO I

### MARCO TEORICO

#### 1.1 Antecedentes Investigativos

Tras previa búsqueda de investigaciones vinculadas a las variables “inteligencia emocional y trastornos alimenticios”, de una amplia gama de documentación nacional e internacional, se discernió aquellas más favorables a la investigación, de las cuales se presentan los siguientes aportes en sustento al estudio.

#### **Inteligencia Emocional**

##### *La inteligencia emocional y las habilidades sociales*

En investigaciones a nivel internacional se demostró la existencia de una correlación positiva entre la inteligencia emocional y las habilidades sociales. Por lo tanto, la falta de inteligencia emocional resultaría un comportamiento inadecuado e ineficiente, pues cuando un estudiante universitario participa en las actividades de los demás favorece el disfrute en la vida y, en consecuencia, disfrute de una buena salud psicológica. (Al-Tamimi & Al-Khawaldeh, 2016)

##### *La inteligencia emocional y las herramientas en línea*

Los estudiantes con altos niveles de inteligencia emocional y habilidad social, pueden tener más éxito en la motivación para aprender nuevos comportamientos, como la apertura a nuevas ideas en línea, a diferencia de quienes no poseen inteligencia emocional, mostrarían ineficacia en la comunicación en línea, al igual que en el uso de herramientas on-line, estos estudiantes no lograrían la comunicación con otros de manera eficiente. (Engin, 2017)

##### *La inteligencia emocional y comportamientos adaptativos ante situaciones problemáticas*

Los alumnos con menor autoestima tienen insuficientes estrategias de afrontamiento activo, una reparación emocional lenta e ineficiente ante una situación estresante. Por lo contrario aquellos que poseen una alta inteligencia emocional presentan mejores

relaciones interpersonales, comportamientos más adaptativos de regulación y mejor identificación emocional, se relacionan con mayor empatía, satisfacción vital y mejor calidad en las relaciones sociales, estos alumnos presentan menos síntomas físicos, niveles muy bajos de ansiedad social y depresión, (Cardenas Chávez, 2017)

### ***La inteligencia emocional y la resistencia al estrés***

En situaciones de alto estrés, los estudiantes con reparación emocional baja tienden a sentirse menos satisfechos con la vida, estos estudiantes son quienes conciben la ansiedad y la depresión debido a que no discriminan ni distinguen sus emociones como tal, ya que la única dimensión de la Inteligencia Emocional que interactúa con el estrés percibido es la reparación emocional. (Hodzic, Balagué, Costa, & Zenasni, 2016)

### ***La inteligencia emocional en relación a factores como: carreras universitarias y género***

Antecedentes a nivel nacional, determinan que la inteligencia emocional no varía al evaluar a estudiantes por carreras y en relación al factor género, el femenino alcanza mayor frecuencia de niveles adecuados de comprensión emocional, mientras que el masculino de la percepción y regulación emocional. (Urquizo, 2016).

## **Trastornos alimenticios**

### ***Universitarios en riesgos de padecer trastornos alimentarios***

Se reveló que existen altos porcentajes de estudiantes universitarios con riesgo de padecer algún trastorno de Conducta Alimentaria. Los factores de riesgo para estos trastornos son mayores entre los estudiantes de sexo femenino, con mayor obsesión por la delgadez y mayor insatisfacción corporal que el sexo masculino, Sin embargo se encontró que los varones superan los riesgos de bulimia. (Benitez, y otros, 2019)

Cabe mencionar que los trastornos de conducta alimentaria podrían agravarse al iniciar la vida universitaria, puesto que los estudiantes son más independientes o responsables de sus estilos de vida, en especial aquellos estudiantes que comienzan a vivir solos.



(Ponce, y otros, 2017)

### ***Prevalencia de conductas alimentarias por género***

Los trastornos de conductas alimentarias por género varían pero estos trastornos es mucho más frecuente en mujeres que en hombres. (Loor & Patiño, 2016)

### ***Factores de riesgo de los trastornos alimenticios***

Existen diversos factores predisponentes para el desarrollo de un trastorno alimenticio. Entre ellos:

#### ***Factor: Estándares de belleza***

La dependencia de la belleza y delgadez pueden ser factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimenticios como la anorexia. De la misma manera, actividades físicas, dietas, ayunos y prácticas purgativas con un fin únicamente estético también pueden cumplir un papel importante en la manifestación de este trastorno alimenticio. (Salinas Rellini, 2015)

#### ***Factor: Autoestima y factores psicológicos***

Un gran porcentaje de examinados son susceptibles a desarrollar trastornos alimenticios debido a factores psicológicos. Estos factores se relacionan con la autoestima y el papel importante que cumplen a la hora de generar confianza. A menor autoestima, la persona tiende a ser más vulnerable a aquellas amenazas inconscientes presentes en la sociedad. (Salinas Rellini, 2015)

#### ***Factor: Educación de los padres***

Un hallazgo interesante es que los estudiantes son más propensos a padecer trastornos alimentarios si sus padres tienen una educación superior. El nivel de educación de los padres puede ser relacionado con las deficientes actitudes alimentarias de los estudiantes universitarios. (Yu, y otros, 2015).

***Factor: El estrés, la ansiedad, la depresión***

Existe una elevada prevalencia de estrés (33,9%), ansiedad (23,5%), depresión (18,6%) e insomnio (43,1%) en la población universitaria también altos porcentajes de dieta lo que se asocia de forma significativa a la presencia de algún nivel de ansiedad, estrés o depresión. (Arbués, y otros, 2020).

***Factor: Presión en las Instituciones o grupos de amigos***

Los resultados afirman, sentir presión en los establecimientos educativos un 71 % en el caso de las jóvenes de 18 a 21 años, y finalmente un 76% de las jóvenes que corresponden a la edad de 22 a 25 años, demostrando así, que la presión por parte de las instituciones hace figura también al acogimiento de un trastorno alimenticio. (Salinas Rellini, 2015).

***El entrenamiento emocional y los trastornos alimenticios***

Finalmente podemos exponer el estudio de entrenamiento emocional aplicado a participantes diagnosticados con trastorno Alimentario No Especificado. Se les realizó un programa de entrenamiento mental breve, de ocho sesiones de duración, distribuidas en ocho semanas, el resultado fue práctico al mejorar el estado afectivo del paciente, ya que disminuyó la sintomatología depresiva y a su vez mejoró las actitudes hacia la alimentación (Cerdeña, Mayorga, Vega, & Jesús, 2018). Por lo tanto se enfatiza la importancia de la inteligencia y estabilidad emocional, ya que bajos niveles podrían ser fuente de adquisición de un problema o trastorno tanto físico como psicológico.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2. 1 Objetivo General**

Determinar la relación entre la Inteligencia Emocional y los Trastornos Alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica De Ambato.

### **1.2.2 Objetivos Específico**

- Categorizar los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
- Identificar posibles trastornos alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
- Determinar la Incidencia de la inteligencia emocional en los trastornos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

### **1.3 Descripción de los objetivos**

#### **Objetivo general:**

*Determinar la relación entre la Inteligencia Emocional y los Trastornos Alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica De Ambato.*

#### **La Inteligencia Emocional**

Todo sistema racional tiene en su base un sistema emocional; las emociones son mecanismos esenciales para la estabilidad humana que han ido desarrollándose a la par del pensamiento del hombre con la finalidad de ayudarlo a subsistir (Luzuriaga, 2018). Por lo tanto, es necesario considerar el papel que desempeñan las emociones, pues toda conducta tiene implícita la participación focal de la inteligencia emocional. Varios autores han buscado dar una definición de este constructo. Uno de los más relevantes como Goleman (2010), señala que la inteligencia emocional es la capacidad de motivarse a sí mismo, de persistir a pesar de las frustraciones, diferir de las gratificaciones, controlar los impulsos, regular los estados de ánimo, manejar y evitar que las situaciones ajenas interfieran en nuestras facultades y la capacidad de comprender a los demás.

## **Modelos de Inteligencia Emocional**

En el constructo de Inteligencia Emocional encontramos dos grandes modelos:

### **Modelo de Habilidad**

El modelo de habilidad propuesto por Peter Salovey y John Mayer en el año de 1997, considera la inteligencia emocional como aptitudes y habilidades mentales del sujeto, sin ninguna dependencia a los rasgos de personalidad. Desde este modelo la Inteligencia Emocional es la habilidad para percibir, usar, comprender y manejar emociones propias y ajenas, está compuesta por cuatro grandes componentes (Fenandez & Ramos, 2016).

El primer componente considerado una habilidad cardinal es la percepción y expresión emocional, se refiere a la certeza de los individuos para identificar las emociones y el contenido emocional de sí mismos y de los demás (Fragoso R. , 2015)

La facilitación emocional del pensamiento es la capacidad de relacionar emociones y sentimientos, discernir los pensamiento para unificar la mejor respuesta (Fenandez & Ramos, 2016).

La comprensión de las emociones advierte el conocimiento del significado emocional, no sólo de emociones básicas, sino también de emociones complejas, así como el cambio y evolución de un estado emocional a otro. (Fragoso R. , 2015).

Finalmente, la Regulación emocional involucra, dirige y manejar de forma eficaz las emociones tanto positivas como negativas (Fenandez & Ramos, 2016).

### **Modelo Mixto**

El modelo mixto de inteligencia emocional, supone que la inteligencia emocional está dirigida por una combinación de rasgos y dimensiones de la personalidad. Opuesto a los modelos de habilidad se cree que la inteligencia emocional incluye otros aspectos relacionados con las características de la personalidad como el optimismo, la asertividad o la empatía, centrándose en los rasgos de comportamiento estables y variables de la personalidad (Mesa, 2015).

De tal forma que para este modelo la inteligencia emocional es creída como una peculiaridad de la personalidad. Dentro del modelo mixto podemos encontrar la teoría de Bar-On y de Goleman.

*El modelo de Reuven Bar-On, trata sobre la inteligencia socio emocional, Para (Bar-On, 2005) citado en (Mesa, 2015) forma parte del modelo mixto ya que su conceptualización va más allá de estar únicamente basado en aptitudes del sujeto, considera la inteligencia emocional como un conjunto de factores emocionales, personales y sociales que influyen en la destreza general del sujeto y de este modo facilita la adaptación a las presiones y demandas del ambiente.*

*El Modelo de Goleman “concibe la inteligencia emocional como un conjunto de características clave para resolver con éxito los problemas vitales” (Fragoso R. , 2015, pág. 115) Goleman por su parte enlaza significativamente la inteligencia emocional a los contextos organizacionales; en relación a las interacciones entre compañeros de trabajos, vendedores, compradores, jefes- empleados entre otros. (Bueno, 2019)*

### **Áreas de Competencia de la Inteligencia Emocional**

Basándose en las investigaciones de Howard Gardner se plantea las siguientes áreas de competencia de la inteligencia emocional (Jiménez, 2018):

- ✓ Primero, la autoconciencia es la habilidad que tiene el sujeto para reconocer y entender emociones propias, estado de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás.
- ✓ La autorregulación es la destreza para controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo.
- ✓ La motivación es el entusiasmo e impulso interior que conlleva a cumplir metas con energía y persistencia.
- ✓ Continuo se halla la empatía conocida como el arte de entender o situarse en el lugar de la otra persona y por ende comprender las razones de su comportamiento.
- ✓ Por último las habilidades sociales son las aptitudes de manejar y construir relaciones interpersonales sólidas.

En general, La inteligencia emocional ha sido descrita por varios autores y plasmada en los modelos expuestos, generando relevante información en el campo investigativo. Actualmente la inteligencia emocional se ha destacado en diferentes áreas. En el ámbito educativo, el paradigma de la educación en las últimas décadas acentúa el asumir al ser humano como integral, lo que implica una formación completa que enfatice, además del desarrollo cognitivo y la adquisición de conocimientos, aspectos interaccionales y afectivos. (Páez & Castaño, 2015) .

### **Los Trastornos Alimenticios**

Por otra parte, “los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son condiciones serias que afectan a las funciones neurocognitivas, lo que tiene consecuencias adversas en el funcionamiento y la calidad de vida de los pacientes” (Sanchez, 2018, pág. 49).

Estos trastornos se caracterizan por una constante alteración de la conducta relacionada al proceso de alimentarse, que afecta negativamente sobre la salud y las capacidades psicosociales del sujeto. Varían en su presentación y gravedad, lo que requiere diferentes planteamientos terapéuticos, haciéndose indispensable un enfoque multidisciplinar, pues es considerada dentro de las enfermedades psiquiátricas (Candela, y otros, 2018).

Los padecimientos alimenticios “pueden desarrollarse por la combinación de condiciones psicológicas, interpersonales y sociales, sentimientos inadecuados, depresión, ansiedad, soledad, así como problemas familiares o relaciones personales, que pueden contribuir al desarrollo de estos desórdenes” (Torres, 2019, pág. 15).

### **Aportaciones del DSM5 y CIE 10 en relación a los trastornos alimenticios**

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (American Psychiatric Association, APA) DSM-5, clasifica el capítulo de los trastornos de la alimentación y de la conducta alimentaria, de la siguiente manera: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, el trastorno evitativo/restrictivo de la ingesta, el trastorno por atracón, la pica y la rumiación. Los dos últimos antes incluidos en los trastornos de la infancia y adolescencia, ahora son comprendidos en el DSM-5 como nuevos diagnósticos (Echeburúa, Salaberría, &

Cruz, 2014).

Ahora bien, la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) incluye la anorexia nerviosa AN, la bulimia nerviosa BN y los trastornos de conducta no especificados TANE, estos trastornos caracterizados por la presencia de vómitos asociados con otras condiciones psicológicas y pérdida psicógena del apetito (Le Grange, Swanson, Crow, y Merikangas, 2012) citado por (Castillo, 2016).

### **Factores de Riesgo**

Numerosos factores de riesgo o características hacen más susceptibles al individuo a padecer un trastorno alimenticio, entre ellos (Escolar, y otros, 2017):

- ✓ Deseo de pesar menos
- ✓ Obsesión por la delgadez.
- ✓ Conductas bulímicas
- ✓ Insatisfacción corporal
- ✓ Conductas extremas para controlar el peso

En base a la documentación desplegada se puede ampliar los conocimientos elementales de las variables propuestas, para efectuarlas en el objetivo general mediante la correlación lineal entre las variables inteligencia emocional y trastornos alimenticios, los resultados de la aplicación de los instrumentos : Test TMMS- 24 (Trait Meta Mood Scale) y Eating Attitudes test (EAT – 26) serán analizados e interpretados a través de esta técnica, determinando la relación que presenta la inteligencia emocional sobre los trastornos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

### **Objetivos Específicos:**

- *Categorizar los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.*

La información sobre la variable dependiente expone dos modelos principales de inteligencia emocional: modelo de habilidad y modelo mixto de los cuales se referenciará el modelo de habilidad propuesto por Peter Salovey y John Mayer para la presente investigación.

“Notablemente, la inteligencia emocional es una habilidad y una inteligencia candente” (Mayer, Caruso, & Salovey, 2016).

Es interesante remarcar la nueva afinación realizada por (Mayer, Caruso, & Salovey, 2016) donde revisan y reformulan el modelo de habilidad guiado por los principios básicos que conforman la inteligencia emocional según este modelo (Véase Tabla 1).

**Tabla 1** El modelo de cuatro ramas de la inteligencia emocional, con áreas adicionales de razonamiento.

Las cuatro ramas	Tipos de razonamiento
Manejo de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejar efectivamente las emociones de los demás para lograr el resultado deseado</li> <li>• Manejar efectivamente las propias emociones para lograr el resultado deseado</li> <li>• Evaluar estrategias para mantener, reducir o intensificar una respuesta emocional.</li> <li>• Monitorear las reacciones emocionales para determinar su razonabilidad.</li> <li>• Comprometerse con las emociones si son útiles; sino desconectarse.</li> <li>• Manténgase abierto a los sentimientos agradables y desagradables, según sea necesario, y a la información que transmiten.</li> </ul>
Entendimiento de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer las diferencias culturales en la evaluación de las emociones.</li> </ul>



- Comprender cómo se podría sentir una persona en el futuro o bajo ciertas condiciones (pronóstico afectivo).
- Reconocer las posibles transiciones entre las emociones, como la ira y la satisfacción.
- Comprender las emociones complejas y mixtas.
- Diferenciar entre estados de ánimo y emociones.
- Evaluar las situaciones que pueden provocar emociones.
- Determinar los antecedentes, significados y consecuencias de las emociones.
- Etiquetar las emociones y reconocer las relaciones entre ellas.

Facilitación del pensamiento usando las emociones

- Seleccionar problemas basados en cómo el estado emocional continuo de uno podría facilitar la cognición
- Aproveche los cambios de humor para generar diferentes perspectivas cognitivas
- Priorizar el pensamiento dirigiendo la atención de acuerdo con el sentimiento presente
- Generar emociones como un medio para relacionarse con las experiencias de otra persona.
- Generar emociones como ayuda para el juicio y la memoria.

Percepción de las emociones

- Identificar expresiones emocionales engañosas o deshonestas
- Discriminar expresiones emocionales precisas versus inexactas
- Comprender cómo se muestran las emociones según el contexto y la cultura c
- Expresar emociones con precisión cuando lo desee.

- Percibir el contenido emocional en el entorno, las artes visuales y la música.
- Percibir emociones en otras personas a través de sus señales vocales, expresión facial, lenguaje y comportamiento
- Identificar las emociones en los propios estados físicos, sentimientos y pensamientos.

---

**Fuente:** Recuperado de Mayer, Caruso, & Salovey (2016).

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

Bajo el conocimiento de este apartado, se evaluará los niveles de inteligencia emocional distinguidos, a través del instrumento Test TMMS- 24 -Trait Meta-Mood Scale (TMMS). Este instrumento ha sido utilizado en diferentes contextos, arrojando en todos ellos buenas propiedades psicométricas. Esto refleja una validez transcultural no sólo del instrumento de medida, sino también del Modelo Teórico de la Inteligencia Emocional. (Venegas, Alvarado, Elizondo, & Carrillo, 2015) (Angulo & Albarracín, 2018)

- *Identificar posibles trastornos alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.*

Los trastornos alimenticios están ligados a diferentes detonantes o factores predisponentes que favorecen el desarrollo, continuidad y cronicidad de un desorden alimenticio. A continuación se muestran algunos factores de riesgo que pueden dar origen a un desorden alimenticio (Véase Tabla 2).

**Tabla 2 Factores de riesgo en el origen y evolución de los Trastornos Alimenticios**

---

factores predisponentes individuales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genes e interacción con el ambiente</li> <li>• Insatisfacción con la imagen corporal</li> <li>• Sobrepeso previo al TA</li> <li>• Rasgos de personalidad (perfeccionismo, emocionalidad)</li> </ul>
--------------------------------------	--

---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>negativa, impulsividad e intolerancia al estrés interno )</li> <li>Baja autoestima Trauma sexual</li> </ul>
factores predisponentes familiares	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burlas y crítica sobre el peso y la figura</li> <li>Modelado de conductas relacionadas con la dieta, el comer y la apariencia física</li> <li>Psicopatología alimentaria de los padres</li> <li>Conceder importancia a la apariencia física por parte de los padres</li> <li>Estilo parental (control)</li> </ul>
factores predisponentes socioculturales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presión hacia la delgadez</li> <li>Interiorización del ideal de belleza</li> </ul>
factores precipitantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dieta</li> <li>Conductas no saludables de control del peso</li> <li>Acontecimientos vitales estresantes</li> </ul>

**Fuente:** recuperado de (Escolano N. , 2017)

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalalelo, 2020

Además entre los trastornos alimenticios más frecuentes podemos mencionar: ingesta compulsiva, anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. De estos, los dos últimos son especialmente peligrosos para quienes los padecen, tanto por sus consecuencias físicas y mentales como por las dificultades que conlleva su detección temprana. (Freire, Utreras, Bonilla, Macias, & Real, 2020)

Por lo tanto, se identificará los posibles trastornos alimenticios por medio del

instrumento Eating Attitudes Test (EAT – 26) o su nombre original Eating Attitudes Test, el EAT-26 modificado y abreviado es un instrumento multidimensional, con excelentes valores de confiabilidad y sensibilidad, y con un adecuado valor de especificidad, apropiado para el cribado de posible Trastorno de Conducta Alimentaria en población de riesgo y útil en atención primaria para su detección temprana (Constaín, y otros, 2014)

- *Determinar la incidencia de la inteligencia emocional en los trastornos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.*

De tal manera, la inteligencia emocional es un agente activo en diferentes sistemas, enfocados en la educación este factor es el impulsador y mediador detrás de las acciones del estudiante universitario. Los estudiantes que no discriminan ni perciben sus emociones como tal, tienden a sentirse ansiosos y deprimidos. (Hodzic, P., Costa,, & Zenasni, 2016)

Igualmente en la en la insatisfacción corporal y en los niveles de Trastornos de Comportamiento Alimenticio de los jóvenes, la inteligencia emocional tiene un papel clave\_(Cuesta, 2019). La insuficiencia de percepción de las propias emociones podría considerarse factor de inicio del trastorno y su incremento durante el mismo, además de ser un factor de mantenimiento y cronificación (Calvo, y otros, 2014).

Con la solidez teórica que aportan los diferentes autores e investigaciones precedentes, se determinará la influencia de la inteligencia emocional en los posibles trastornos alimenticios, bajo la aplicación de los instrumentos Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y Test de Actitudes hacia la Alimentación EAT-26 para conocer la correlación y significancia de los resultados.

## CAPITULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 Materiales

##### 2.1.1 Recursos humanos

Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Autora: Johanna Sailema

##### 2.1.2 Recursos institucionales

Universidad Técnica de Ambato

##### 2.1.3 Recursos materiales

- Hojas de recolección de información y corrección
- Test Eating Attitudes test (EAT – 26)
- Test TMMS- 24 (Trait Meta Mood Scale)
- Esferográficos, lápices, borradores
- Impresiones

##### 2.1.4 Recursos tecnológicos

- Computador (PC – laptop)
- TIC'S
- Software (Encuestas)

##### 2.1.5 Recursos Económicos

*Tabla 3 Recursos Económicos*

<i>Recursos Económicos</i>	
Recursos materiales	\$10

Internet	\$30
Transporte	\$10
Alimentación	\$20
Total	\$70

---

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

## **2.2 Métodos**

### **2.2.1 Enfoque de la Investigación**

El proyecto de investigación mantiene un enfoque cualitativo y cuantitativo:

Cualitativo: Los datos recopilados, serán analizados e interpretados con el fin de esclarecer la hipótesis surgida. (MariaMosteiro & Porto, 2017)

Cuantitativo: En términos generales, los métodos de investigación cuantitativos se caracterizan fundamentalmente por el uso de datos numéricos que representan cantidades de aquello que se mide (MariaMosteiro & Porto, 2017)

### **2.2.2 Modalidad de la investigación**

#### **Investigación experimental**

Para (Murillo, 2011) En la investigación de enfoque experimental el investigador manipula una o más variables de estudio, para controlar el aumento o disminución de esas variables y su efecto en las conductas observadas.

De tal forma, el proyecto de investigación tendrá un diseño experimental, pues se llevará a cabo manipulación de las variables dependiente e Independiente con el fin de medir y probar la influencia de la Inteligencia Emocional en los Trastornos alimenticios y así determinar la relación de causa- efecto que mantiene la una en relación a la otra.

#### **Investigación documental y bibliográfica**

El proyecto se ha fundamentado a partir de un conjunto de fuentes bibliográficas consultadas, entre ellos libros, artículos científicos, revistas, documentación tanto

nacional como local para una ampliación del estudio a realizarse. (Alvarado & Pérez, 2018)

### 2.2.3 Nivel de Investigación

#### Nivel Descriptivo

Por su parte se utilizará un nivel de investigación descriptivo. La investigación descriptiva opera cuando se requiere delinear las características específicas descubiertas por las investigaciones exploratorias (Díaz & Calzadilla, 2015).

#### Nivel correlacional

Las investigaciones correlacionales intentan descubrir si dos o más conceptos o propiedades de objetos están asociados, como es su forma de asociación y en qué grado o magnitud lo están. (Díaz & Calzadilla, 2015) Por lo tanto, se sistematizará previo a un de nivel correlacional, descubriendo el grado de relación o influencia que existe entre las variables propuestas: variable independiente (Inteligencia Emocional) y variable dependiente (Trastornos Alimenticios) entre sí.

### 2.3. Estadísticos

**Tabla 4** *Estadísticos*

	Correlación lineal de Pearson		T d Student		Chi Cuadrado		Correlación U Mann Whitney	
<b>Tamaño de muestra</b>	Muestra mayor de 30	0,5	Muestra menor de 30	0	Muestra mayor de 30	0,5	Muestra mayor de 30	0,5
<b>Tipo de escala</b>	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
<b>Tipo de datos</b>	Pruebas de normalidad de datos	0	Pruebas de normalidad de datos	0	Se asume normalidad de datos	0,5	Se asume normalidad de datos	0,5
<b>Tipo de pruebas</b>	Pruebas paramétricas	0	Pruebas paramétricas	0	Pruebas no paramétricas	0,5	Pruebas no paramétricas	0,5
<b>Total</b>		0,5		0		0,75		2

**Elaborador por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

### 2.3.1 Correlación U Mann-Whitney

Finalmente para la construcción del proyecto se analizó los cuatro estadígrafos presentados en la tabla 4. con el fin de seleccionar aquel que se ajuste más a las necesidades de la investigación, por consiguiente la apreciación estadística se realizará por medio de la correlación de U Mann Whitney ya que permite comparar medias y medianas de dos grupos con distribución no normal, o con libre distribución (Rivas, Moreno, & Talavera, 2013) y además permite encontrar diferentes conclusiones en relación de la forma y distribución de los datos, pues se basa en el ordenamiento de los datos por magnitud y cuantía en los rangos (Sanchez R. , 2015).

### 2.4 Población y muestra

La investigación se la efectuó con un muestreo aleatorio simple, en el cual la población es de 300 estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Las carreras consideradas en la muestra en función de las necesidades del estudio fueron Psicopedagogía, Educación Básica y Educación Inicial.

*Tabla 5 Características y ventajas del muestreo Aleatorio Simple*

<b>Muestreo aleatorio simple</b>
<b>Características</b>
Cada sujeto tiene la misma probabilidad de inclusión ( $n/N$ )
Permite obtener una muestra representativa de la población
Cada elemento es independiente de cualquier selección previa.
Tipo de muestreo probabilístico
La muestra se determina bajo números aleatorios
Selección de una muestra de tamaño “n”, a partir de una población “Ñ” unidades
<b>Ventajas</b>
Sencillo y de fácil comprensión
Cálculo veloz de medias y varianzas
Estratifica la población acorde a las necesidades



---

Apoyo de paquetes informáticos que analizan los datos

---

**Fuente:** (Velásquez, 2017) (Otzen & Manterola, 2017)

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

**Datos:**

N = 422

Z $\alpha$  = 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:**

$$n = \frac{NZ^2pq}{(N-1)E^2 + z^2pq}$$

$$n = \frac{(1428)(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(1428-1)(0,05)^2 + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{1370,4512}{3,6075 + 0,9604}$$

**n = 300,2367**

**Tabla 6** Distribución de la muestra

Carrera	Población	Muestra	Porcentaje
Psicopedagogía	481	102	34%
Educación Básica	447	93	31%
Educación Inicial	500	105	35%
<b>TOTAL</b>	<b>1428</b>	<b>300</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Secretaría de las Carreras

**Elaborador por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

## 2.5. Plan de recolección de la Información

*Tabla 7 Plan de recolección de la Información*

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué?	Para efectuar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿Sobre qué aspectos?	Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
¿Quién va a recolectar?	Investigadora: Angélica Johanna Sailema Lalaleo.
¿Cuándo?	Período académico Abril- Septiembre 2020
¿Dónde?	Universidad Técnica de Ambato
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Con qué técnicas de recolección?	Técnicas Psicométricas- Test
¿Con qué instrumentos?	Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS) Eating Attitudes Test© (EAT-26)

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

## 2.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

- Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) o Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional, es un cuestionario basado en el modelo de inteligencia emocional formulado por Salovey y Mayer, está conformado por 24 ítems que son respondidos bajo una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 significa nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo. (Pedrosa, Suarez, Lozano, Muñiz, & García, 2014).

El instrumento consta de tres dimensiones (Taramuel & Zapata, 2017):

- ✓ Atención emocional
- ✓ Claridad emocional
- ✓ Reparación emocional:

La atención emocional valora el nivel de conciencia que tiene el sujeto en cuanto a sus emociones, al mismo tiempo el reconocimiento y la significancia de los sentimientos.

La claridad emocional esta direccionada a la capacidad para conocer y entender las emociones, distinguir entre ellas, entender cómo se desarrollan e integrar al pensamiento.

Por último la reparación emocional enfatiza la habilidad de regular y controlar las emociones tanto positivas como negativas.

Las puntuaciones varían en función de las dimensiones y del género, puntuaciones elevadas en el área de reparación y claridad emocional indican niveles apropiados en ambas dimensiones, mientras que los puntajes altos en atención implican una atención excesiva a los sentimientos, algo que debería mejorarse. (Pedrosa, Suarez, Lozano, Muñiz, & García, 2014).

La valoración general del instrumento por medio de la prueba Alfa de Cronbach arrojó una apreciación de 0,924, que categoriza la confiabilidad del Trait Meta-Mood Scale como excelente al ser superior a 0.70 (Oses, Alvarez, Lagos, & Soto, 2019)

**Tabla 8** *Análisis factorial de las dimensiones del TMMS24*

Dimensión	Número de Ítems	Alfa de Cronbach
Atención	8	.857

Claridad	8	.899
Reparación	8	.846

---

**Fuente:** (Ocaña, García, & Cruz, 2019)  
**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

- Test de Actitudes hacia la Alimentación EAT-26

Su nombre original Eating Attitudes Test, es un cuestionario que posee una alta capacidad para identificar a sujetos que padecen un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), está conformado de 26 preguntas, bajo una escala de likert donde subyacen 3 Dominios (Constain, y otros, 2016)

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

*La Dieta refiere a las conductas evitativas de ingerir alimentos y preocupación por delgadez.*

*La Bulimia y preocupación por la comida envuelve conductas bulímicas y tendencias alarmantes acerca de comida.*

*Finalmente el autocontrol de ingesta y presión externo influyente en el peso del individuo abarca el área de control oral.*

La puntuación de todas las áreas superiores a 20 se considera como límite de riesgo a padecer un trastorno alimenticio. (Sanlier, Navruz, Sedanur, Mortas, & Tatar, 2017)

Los resultados proporcionan un soporte mixto para la confiabilidad y validez del EAT-26 para una población no clínica. Además su validez discriminante lo convierte en una medida útil para fines de detección e identificación de personas en riesgo de desarrollar trastornos alimenticios o trastornos alimentarios. (Constain, y otros, 2016).

**Tabla 9** *Propiedades Psicométricas del EAT-26*

Dimensión	Items	Alfa de Cronbach
Dieta	1,6,7,10,11,12,14,16,17,22,23,24,25	$\alpha=0.87$
<i>bulimia y preocupación por la comida</i>	3,4,9,18,21,26	$\alpha=0.70$
Control Oral	2,5,8,13,15,19,20	$\alpha=0.62$
	Total	$\alpha=0.86$

**Fuente:** (Lazzari & Dotti, 2014)

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

## 2.7 Procesamiento y análisis

Primero se evaluará a los estudiantes por medio de los instrumentos Trait Meta Mood Scale-24 por la variable dependiente (Inteligencia emocional) y el instrumento Eating attitudes- 26 por la variable independiente (Trastornos Alimenticios). Una vez obtenida la información se aplicará un estudio correlacional bajo el margen de error de 0,05 con la muestra de 300 personas que representan el 100% de población, entre estudiantes de Psicopedagogía, Educación básica y Educación Inicial.

Además, para la garantizar la correlación de las variables se utilizará el programa estadístico SPSS el cual nos arroja con mayor validez el paralelismo de las variables de estudio, finalmente se realizará el análisis e interpretación de los resultados para determinar la relación de la inteligencia emocional en los trastornos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

## **2.8. Hipótesis**

"La inteligencia emocional y los trastornos alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato"

### **2.8.1. Hipótesis Alterna**

¿La Inteligencia Emocional INCIDE en los trastornos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica De Ambato?

### **2.8.2 Hipótesis Nula**

¿La Inteligencia Emocional NO INCIDE en los trastornos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica De Ambato?

## **2.9. Operacionalización de variables**

Conceptualización	Dimensión	Indicador	Ítems Básicos	Técnica e Instrumentos
<p>La Inteligencia Emocional es la capacidad de la aceptación y gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen todas las decisiones y pasos que damos en nuestra vida aunque no seamos conscientes de ello. (Arrabal M. , 2018)</p>	<p>Inteligencia Emocional</p>	<p>Atención emocional</p> <p>Claridad emocional</p> <p>Reparación de las emociones</p>	<p>¿Presto mucha atención a los sentimientos?          ¿Normalmente me preocupo mucho por lo que siento?          ¿Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo?          ¿Presto mucha atención a cómo me siento?</p> <p>¿Frecuentemente puedo definir mis sentimientos?          ¿Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas?          ¿Siempre puedo decir cómo me siento?          ¿Puedo llegar a comprender mis sentimientos?</p> <p>¿Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables?          ¿Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme?          ¿Me preocupo por tener un buen estado de ánimo?          ¿Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo?</p>	<p><b>Técnica:</b> Psicométrica – Encuesta- Test</p> <p><b>Instrumentos:</b> Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS)</p> <p><b>Dirigido a:</b> Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.</p>

Conceptualización	Dimensión	Indicador	Items Básicos	Técnica e Instrumentos
Los trastornos alimenticios se refieren a aquellas alteraciones en las actitudes y comportamientos relacionados con el consumo de alimentos; quien los padece hace modificaciones en el consumo de alimentos que deterioran su salud (Ruiz, 2020)	Trastornos Alimenticios	Dieta  Bulimia que preocupación por la comida  Control Oral	<p>¿Me da mucho miedo pesar demasiado?</p> <p>¿Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como?</p> <p>¿Me preocupa el deseo de estar más delgado/a?</p> <p>¿Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo?</p> <p>¿Me encuentro preocupado por la comida?</p> <p>¿Vomito después de haber comido?</p> <p>¿Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida?</p> <p>¿Tengo ganas de vomitar después de las comidas?</p> <p>¿Evito comer cuando tengo hambre?</p> <p>¿Corto mis alimentos en trozos pequeños?</p> <p>¿Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a?</p> <p>¿Me controlo en las comidas?</p>	<p><b>Técnica:</b> Psicométrica – Encuesta- Test</p> <p><b>Instrumentos:</b> Eating Attitudes Test© (EAT-26)</p> <p><b>Dirigido a:</b> Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.</p>



## CAPITULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 Análisis y discusión de los resultados

##### 3.1.1 Interpretación del test: Trait Meta-Mood Scale (TMMS- 24)

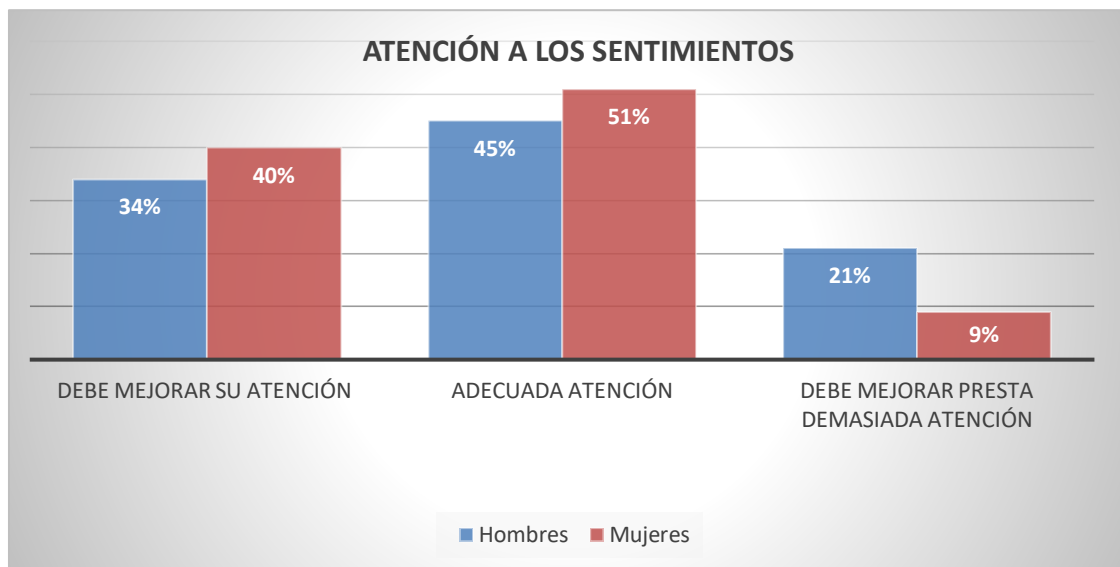
En base a la aplicación del test Trait Meta Mood Scale- 24 se procede a exteriorizar los datos obtenidos mediante tablas con su respectivo gráfico que indican las puntuaciones obtenidas tanto en hombres como mujeres, las ilustraciones están instauradas por las dimensiones que evalúa el test, además se añade el número de estudiantes y la cantidad porcentual a la que pertenecen.

**Tabla 10** Estadísticos del test Trait Meta-Mood Scale - Área de Atención

<b>ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS</b>				
	Debe mejorar presta poca atención	Adecuada atención	Debe mejorar presta demasiada atención	<b>TOTAL</b>
<b>Hombres</b>	28 34%	37 45%	17 21%	82 100%
<b>Mujeres</b>	86 40%	112 51%	20 9%	218 100%

**Fuente:** Aplicación del test (TMMS- 24) a Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020



**Figura 1** Atención a los sentimientos

**Fuente:** Aplicación del test (TMMS- 24) a Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

### **Análisis e Interpretación**

Fueron evaluados 82 hombres quienes representan el 100%, de los cuales 28 estudiantes el 34% presta poca atención a los sentimientos, apenas 37 hombres, el 45 % tiene una adecuada atención a sus sentimientos y 17 Hombres el 21% prestan demasiada atención a sus sentimientos. Por otra parte de 218 mujeres quienes conforman el 100%, 86 mujeres el 40% obtuvieron puntuaciones bajas manifestando que prestan poca atención a sus sentimientos, mientras que 112 mujeres el 51% tiene una adecuada atención a sus sentimientos y 20 mujeres el 9 % presta demasiada atención a sus sentimientos, lo cual debe ser mejorado.

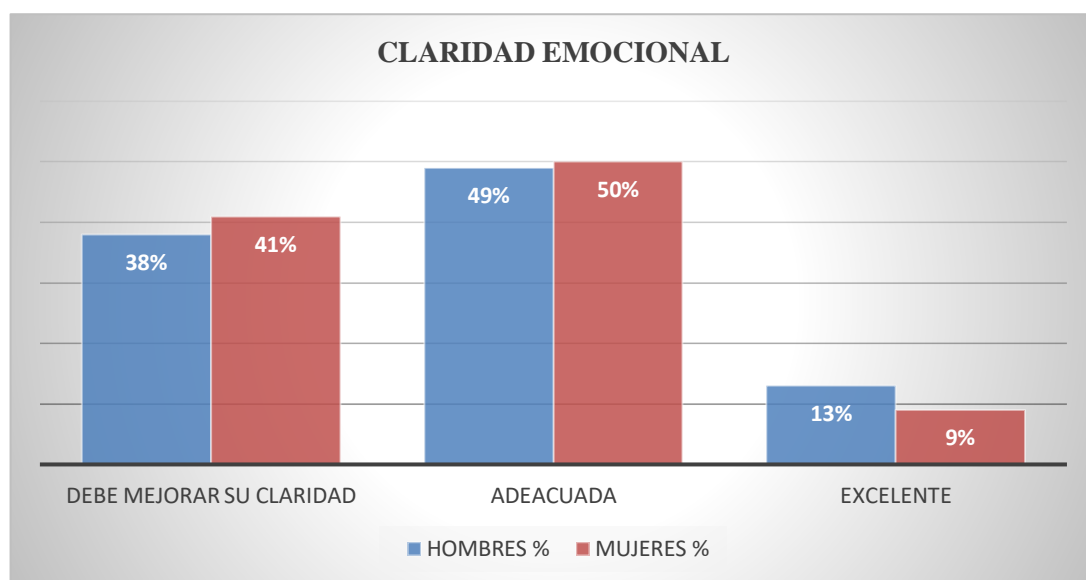
Podemos señalar que las puntuaciones referentes al área de atención emocional se clasifican en tres rangos; el rango de puntaje medio (22–32 en el hombre; 25–35 en la mujer) indica una atención emocional adecuada, y puntajes altos (> 33 en el hombre;> 36 en la mujer) o bajos (<21 en masculino; <24 en femenino) el rango indica que la atención emocional debe mejorarse (Fernandez, Brito, & López, 2020). Por lo tanto los resultados demuestran que las mujeres preponderan con el 51% de su población a una adecuada atención a los sentimientos en contraste al 45% de hombres quienes también se encuentran en este rango.

**Tabla 11** Estadísticos del test Trait Meta-Mood Scale - Área de claridad Emocional

<b>CLARIDAD EMOCIONAL</b>				
	Debe mejorar su claridad	Adecuada Claridad	Excelente Claridad	<b>TOTAL</b>
<b>Hombres</b>	31 38%	40 49%	11 13%	82 100%
<b>Mujeres</b>	90 41%	109 50%	19 9%	218 100%

**Fuente:** Aplicación del test (TMMS- 24) a Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020



**Figura 2** Claridad Emocional

**Fuente:** Aplicación del test (TMMS- 24) a Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

### **Análisis e Interpretación**

La información recolectada para la subdivisión de Claridad Emocional revela que 31 hombres el 38% deben mejorar su claridad emocional, 40 evaluados el 49% ostentan una adecuada claridad emocional mientras que 11 hombres el 13% poseían una excelente claridad emocional. Por el contrario las cifras en el género femenino varía, pues 90 mujeres el 41% deben mejorar su claridad emocional, 109 examinadas el 50%

goza una adecuada claridad emocional, finalmente 19 mujeres el 9% tienen una excelente claridad emocional.

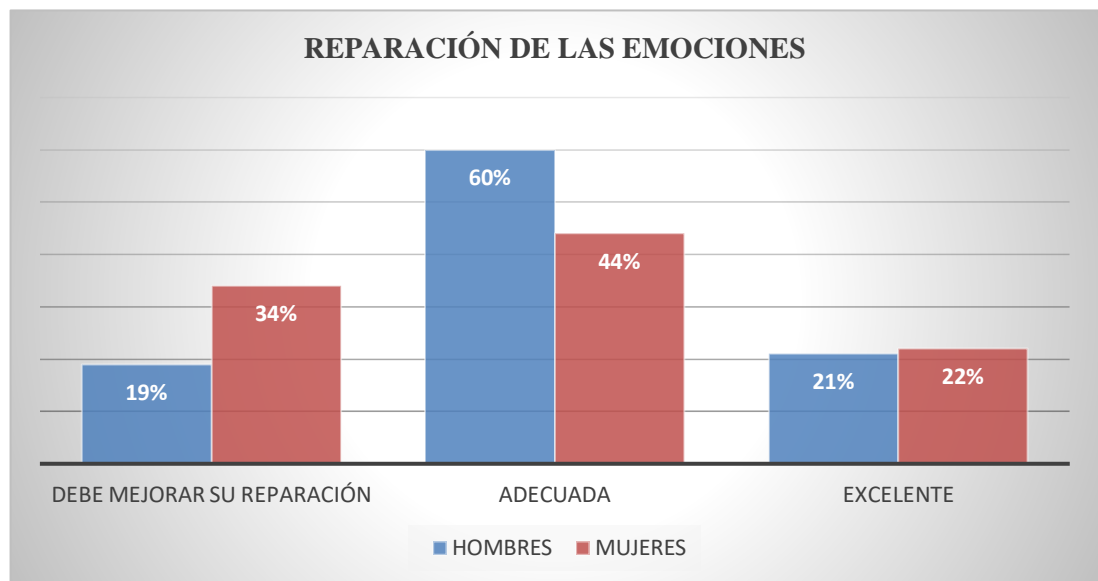
Para el área de claridad emocional, los puntajes bajos (<25 en hombres, <23 en mujeres) indican una escasez de claridad emocional lo que requiere de mejora, el rango intermedio (26-35 en hombres; 24-34 en mujeres) indican una adecuada claridad, y aquellos en el rango alto (> 36 en hombres;> 35 en mujeres) indican una excelente claridad emocional (Fernandez, Brito, & López, 2020). Por consiguiente las mujeres sobresalen con un 50% de población en contar con una adecuada claridad emocional, seguido por los hombres con 49% de población quienes de la misma manera son poseedores de una adecuada claridad emocional.

**Tabla 12** Estadísticos del test Trait Meta-Mood Scale - Área de Reparación

<b>REPARACIÓN DE LAS EMOCIONES</b>				
	Debe mejorar su reparación	Adecuada	Excelente	<b>TOTAL</b>
	16	49	17	82
<b>Hombres</b>	19%	60%	21%	100%
	74	96	48	218
<b>Mujeres</b>	34%	44%	22%	100%

**Fuente:** Aplicación del test (TMMS- 24) a Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020



**Figura 3** Reparación de las emociones

**Fuente:** Aplicación del test (TMMS- 24) a Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

### **Análisis e Interpretación**

En la dimensión reparación de las emociones se observa que 16 hombres el 19% deben mejorar su reparación emocional, 49 examinados el 60% tienen una adecuada reparación emocional y 17 hombres el 21% reflejaron una excelente reparación para las emociones. Mientras tanto 74 mujeres el 34% debe mejorar su reparación emocional, 96 evaluadas el 44% poseen niveles adecuados de reparación y al menos 48 el 22% tiene excelentes niveles de reparación emocional.

Las puntuaciones para reparación emocional parten de Adecuada claridad 24 a 34 en Mujeres y 26 a 35 en varones, debe mejorar su claridad < 23 en mujeres, y < 25 en varones, finalmente excelente claridad > 35 en mujeres y >36 en hombres. (Enrique, 2014). De tal manera los hombres predominan una adecuada reparación emocional con un 60% de población, en relación al 44% de mujeres que poseen una adecuada reparación de las emociones.

De forma general por medio de la exposición de datos obtenidos en relación a dimensiones de la Inteligencia emocional y género se define que el mayor porcentaje de evaluados mantienen niveles adecuados de inteligencia emocional, sin embargo en cada área existe discrepancia por la población que no mantiene niveles adecuados ya sea porque estos son muy bajos o tienen demasiada preocupación a las áreas evaluadas.

### 3.1.2 Interpretación del test: Eating Attitudes Test (EAT-26)

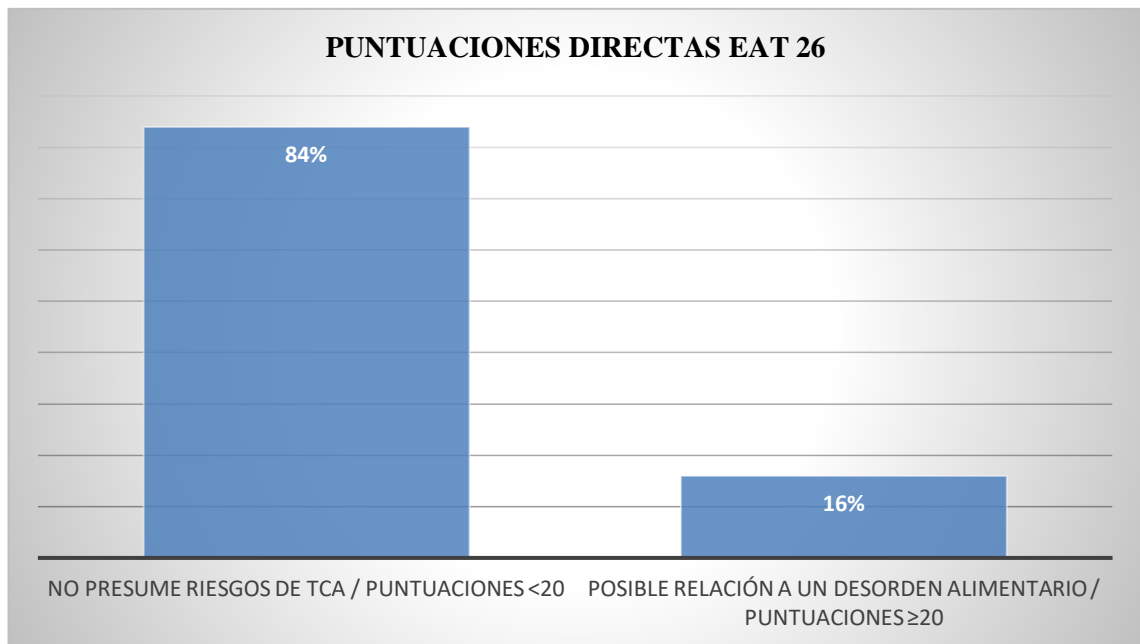
A continuación se exterioriza los datos obtenidos después de la aplicación del segundo instrumento que evalúa la variable independiente “Trastornos Alimenticios”

**Tabla 13** Estadísticos del Test Eating Attitudes Test

<b>PUNTUACIONES DIRECTAS DEL TEST (EAT-26)</b>				
	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>POCENTAJE</b>
No presume riesgos de TCA Puntuaciones <20	74	179	253	84%
Posible relación a un desorden alimentario Puntuaciones $\geq$ 20	8	39	47	16%
		<b>TOTAL</b>	<b>300</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Aplicación del test (EAT- 26) a Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020



**Figura 4** Puntuaciones directas EAT-26

**Fuente:** Aplicación del test (EAT- 26) a Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

### **Análisis e Interpretación**

Como se puede evidenciar las puntuaciones directas del Test Eating 26 demuestran que 74 hombres y 174 mujeres, 243 personas es decir el 84 % de la población examinada obtuvieron puntuaciones menores a 20 que indica no estar relacionados con algún trastorno alimentario, pues no presumen riesgos de desarrollar un trastorno de conducta alimenticia, Sin embargo 8 hombres y 39 mujeres en general 47 evaluados, que representan el 16% respondieron con puntuaciones iguales o superiores a 20 situándose en el rango de desarrollar un posible desorden alimenticio.

Una puntuación igual a 20 o mayor indica que el sujeto presenta trastornos alimentarios (Yu, y otros, 2015).

Por lo tanto se puede observar en la Figura 4 que el 84% de la población examinada no muestra riesgo de padecer unos trastornos de conducta alimentaria, mientras que el 16% de este grupo entre ellos 8 hombres y 39 mujeres presentan rasgos y posibles factores de riesgos a padecer un trastorno Alimenticio referentes a las dimensiones: dieta, bulimia, preocupación por la comida y control oral.

## **3.2 Verificación de Hipótesis**

**"La inteligencia emocional y los trastornos alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato"**

### **3.2.1 Planteamiento de la Hipótesis**

Para efectuar la investigación se planteó previamente las siguientes hipótesis

Ho: La inteligencia emocional no incide en los trastornos alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

Hi: La Inteligencia Emocional incide en los trastornos alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

### **3.2.2 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, son:

### **3.2.3 Dimensiones valoradas de la inteligencia emocional**

- Atención a los sentimientos (percepción) como I dimensión.
- Claridad emocional (comprensión) como II dimensión.
- Reparación emocional (regulación) como III dimensión.

### **3.2.4 Estadístico de los bloques de Los Trastornos Alimenticios vs las dimensiones de la Inteligencia Emocional**



**Tabla 14** Estadístico de los Trastornos Alimenticios vs las dimensiones de la Inteligencia Emocional

<b>Estadísticos de prueba</b>			
	Atención_ Sentimientos	Claridad_ Emocional	Reparación_ Emocional
U de Mann-Whitney	5077,500	3955,000	3344,500
W de Wilcoxon	6205,500	5083,000	4472,500
Z	-1,739	-3,959	-5,087
Sig. asintótica(bilateral)	,082	0,000075	3,6346E-7

a. Variable de agrupación: TCA

**Fuente:** Aplicación del test (EAT- 26) a Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

**Tabla 15** Tabla de rangos

<b>Rangos</b>				
	TCA	N	Rango promedio	Suma de rangos
Atención_Sentimientos	Posee un trastorno	47	132,03	6205,50
	Bajo la norma	253	153,93	38944,50
	Total	300		
Claridad_Emocional	Posee un trastorno	47	108,15	5083,00
	Bajo la norma	253	158,37	40067,00
	Total	300		
Reparación_Emocional	Posee un trastorno	47	95,16	4472,50
	Bajo la norma	253	160,78	40677,50
	Total	300		

**Fuente:** Aplicación del test (EAT- 26) a Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

**Elaborado por:** Angélica Johanna Sailema Lalaleo, 2020

### ***Principales Resultados:***

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado de Atención a los Sentimientos = 5077,500

Valor U Calculado de Claridad Emocional = 3955,000

Valor U Calculado de Reparación Emocional = 3344,500

Valor de P de Atención a los Sentimientos = 0,082

Valor de P de Claridad Emocional = 0,000075

Valor de P de Reparación Emocional = 0,00000003634

### **3.2.5 Decisión Final**

Los resultados del análisis inferencial permiten afirmar que la inteligencia emocional incide en los trastornos alimenticios, en los estudiantes de las diferentes carreras de 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. En la primera dimensión: atención a los sentimientos vs trastornos alimenticios; en la segunda dimensión: claridad emocional vs trastornos alimenticios; y, la tercera dimensión: reparación emocional vs trastornos alimenticios.

El valor  $P_c < 0,005$   $H_i$ , se obtiene mediante una aproximación significativa (P) igual (Sig 0,082) entre la dimensión atención a los sentimientos vs trastornos alimenticios (mayor a 0,05); por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula que señala la atención a los sentimientos (percepción) no incide en los trastornos alimenticios.

Cabe señalar que en el proceso de construcción de la inteligencia emocional contempla también dos dimensiones más, la dimensión II: claridad emocional (comprensión); y, el elemento III: reparación emocional (regulación). Referente a la dimensión II, se obtiene mediante una aproximación significativa (P) igual (Sig 0,000075) (menor a 0,05); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que

señala que la claridad emocional (comprensión) inciden en los trastornos alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Por otra parte, en referencia la dimensión III, se obtiene mediante una aproximación significativa (P) igual (Sig 0,00000003634) (mayor a 0,05); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que señala que la atención a los sentimientos (regulación) inciden en los trastornos alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

Mediante el análisis comparativo entre aquellos estudiantes que poseían un trastorno alimenticio 47 estudiantes y aquellos que no 243, se pudo discernir que aquellos estudiantes que poseía niveles adecuados de inteligencia emocional eran aquellos que no tenían riesgos de padecer un trastorno alimenticio a diferencia de aquellos que poseían un trastorno alimenticio pues fueron la población que mayormente determinó en la correlación de variables que dos de tres dimensiones de la inteligencia emocional inciden en la adquisición de un trastorno alimenticio.

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

- Se determina mediante dos fuentes la relación existente entre la Inteligencia Emocional y los Trastornos Alimenticios, primero los antecedentes investigativos demuestran el rol elemental que cumple la inteligencia emocional, especialmente en el ámbito de la salud, pues se ha homologado que es un detonante en el desarrollo de los trastornos de conducta alimentaria, conjuntamente los resultados obtenidos en la investigación corroboran que las dimensiones, claridad emocional y reparación emocional que representan comprensión y regulación emocional inciden directamente en el desarrollo de rasgos como dieta, bulimia, preocupación por la comida y control oral, que determinan la presencia de un posible trastorno alimenticio, por tal forma la Inteligencia Emocional se relaciona significativamente en los trastornos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
- Se valoró tres áreas de la Inteligencia Emocional, Atención a los sentimientos, Claridad emocional y Reparación emocional, la clasificación fue por género y dimensión, el género femenino domina las dos primeras áreas con mayor parte de su población quienes poseen una adecuada Inteligencia Emocional, sin embargo en el área de reparación emocional los varones son quienes sobresalen bajo los parámetros adecuados de inteligencia emocional. Cabe señalar, bajo un panorama general que tanto la población masculina como femenina mantienen su mayor parte de examinados dentro de los niveles adecuados de inteligencia emocional, es decir ostentan una adecuada conciencia y discriminación de sus emociones, conocen el significado de sus sentimientos, y tienen una habilidad adecuada para regular y controlar las emociones tanto positivas como negativas. No obstante en cada área existe una población minoritaria, misma que no mantiene niveles

adecuados de Inteligencia Emocional ya sea porque estos son muy bajos o mantienen demasiada preocupación a las áreas evaluadas.

- Se identificó 47 evaluados entre hombres y mujeres quienes obtuvieron puntuaciones elevadas en la aplicación del Instrumento Eat- 26 que evalúa la variable “Trastornos Alimenticios”, esto indica que el 16% de la población están relacionados a conductas evitativas a la ingesta de alimentos e impaciencia por la delgadez, además han desarrollado posible rasgos de conductas bulímicas y preferencias alarmantes por la comida, al mismo tiempo no existe autocontrol sobre estas conductas, ya que puede existir influencia externa.
- Los resultados del análisis inferencial tuvo mayor significancia en los alumnos que fueron detectados con un trastorno alimenticio. Esta población mayormente determinó la correlación entre las dimensiones I, II y III de la inteligencia Emocional vs Trastornos alimenticios, dos de tres áreas evaluadas de la inteligencia emocional tuvieron puntuaciones menores a  $P < 0,005$  lo que nos permite afirmar que los niveles de inteligencia emocional especialmente claridad emocional y reparación emocional inciden en la aparición de los trastornos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

## **4.2 Recomendaciones**

- Se recomienda dar seguimiento de los estudiantes que han sido detectados con trastornos alimenticios, pues la presencia de estos rasgo requieren la atención prioritaria de un equipo multidisciplar que aborde todas las áreas afectadas en estos pacientes, considerando que son estudiantes y por ende requieren bienestar no solo físico sino también psicológico.
- Para el porcentaje de estudiantes que no se encuentran dentro del rango adecuado de Inteligencia Emocional se ha creado una guía metodológica que

contribuye al entrenamiento de la inteligencia emocional, además promueve pautas que pueden ser utilizadas dentro y fuera de las aulas universitarias con el fin de ayudar a estos estudiantes a mejorar sus niveles de inteligencia emocional para que mantengan una estabilidad emocional que no de lugar al desarrollo de trastornos en la salud.

- Proveer a los estudiantes de información pertinente, que enfatice la importancia de una adecuada alimentación, además mediante metodologías dinámicas difundir las posibles consecuencias que trae una mala alimentación, con el fin de disminuir los casos de trastornos alimenticios dentro de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
  
- Para los docentes crear un ambiente ideal mediante una metodología constructivista, bilateral, que no aborde solo la educación en conocimiento, sino también construya habilidades emocionales esenciales para la formación como profesionales, con la finalidad de crear una vacuna indispensable para un problema o trastorno dentro de la Facultad, la Universidad y la sociedad.

## BIBLIOGRAFÍA

- Al-Tamimi, E., & Al-Khawaldeh, N. (2016). Emotional Intelligence and Its Relation with the Social Skills and. *International Education Studies*, 147. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?q=Emotional+Intelligence+and+Its+Relation+with+the+Social+Skills+and&id=EJ1093364>
- Alvarado, J. C., & Pérez, A. A. (2018). ¿Cómo redactar los antecedentes de. *REVISTA ELECTRÓNICA DE CONOCIMIENTOS, SABERES Y PRÁCTICAS* .
- Angulo, R. R., & Albarracín, R. Á. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Lebret*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7056016>
- Angulo, R. R., & Albarracín, R. Á. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Lebret*.
- Año, k., & Arenas, K. E. (12 de 12 de 2019). Factores de riesgo asociados a los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Andina del Cusco, 2019. *Yachay - Revista Científico*. Obtenido de <http://revistas.uandina.edu.pe/index.php/Yachay/article/view/138>
- Arbués, E. ., Granada, J. M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., & Minerva, S. (2020). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*.
- Arrabal, E. M. (2018). En *Inteligencia Emocional*. Publishdrive.
- Arrabal, M. (2018). Inteligencia Emocional en el trabajo. En M. Arrabal.
- Benitez, A., Sánchez, S., Bermejo, M. L., Franco-Reynolds, L., García-Herraiz, M. A., & Cubero, J. (2019). Análisis del Riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura (España) . *Enfermería Global*.
- Bueno, A. (2019). La inteligencia emocional: Exposición Teórica de los modelos fundantes. *Revista Seres y Saberes*. Obtenido de <http://revistas.ut.edu.co/index.php/SyS/article/view/1816>
- Cala, M. P., & Castrillón, J. C. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*.
- Calvo, R. S., Morales, L. T., Ostolaza, G. S., García, S. K., Martínez, C. M., Codesal, R., & Fernández, A. B. (2014). Procesamiento emocional en pacientes con trastornos de conducta alimentaria adultas vs adolescentes; reconocimiento emocional y teoría de la mente. *Nutrición Hospitalaria*. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014000400031](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000400031)
- Candela, G., Milla, P., Torre, M. d., Ortega, R., Martín, M., Kohen, L., & Alija, C. (2018). *Nutrición Hospitalaria. Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de*

*los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros. Resumen ejecutivo.*

- Cardenas Chávez, M. (2017). Inteligencia emocional en internas de enfermería del Hospital Nacional Arzobispo Loayza-Lima 2017. *Lima Norte*, 32.
- Carrasco, J. D. (2017). *Relación entre inteligencia emocional, autoeficacia general y variables sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de Psicología en una clínica de Lima Metropolitana*. Obtenido de [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/984/Relacion\\_CarrascoTacuri\\_Jennifer.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/984/Relacion_CarrascoTacuri_Jennifer.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castillo, S. G. (2016). Trastornos alimenticios en el adolescente. Detección precoz a través de las manifestaciones orales. *Intervención en contextos clínicos y de la salud*.
- Celia, G. S. (2018). *Inteligencia emocional y su entrenamiento en estudiantes de ciencias de la salud*. Obtenido de <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/147888>
- Cerda, d. I., Mayorga, Vega, P., & Jesús, D. y. (2018). Entrenamiento mental breve en adolescentes con trastorno alimentario no especificado que presenta hábitos específicos de actividad física. *Educación Física y Ciencia*.
- Constaín, G., Ricardo, C., Rodríguez, M., Álvarez, M., Marín, C., & Agudelo, C. (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. *Ciencia Directa*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714000134>
- Constain, G., Rodruigez, M., Ramirez, G., Gómez, .., Mejía, L., & Cardona, J. (2016). Validez y utilidad diagnóstica de la escala Eating Attitudes Test-26 para la evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población masculina de Medellín, Colombia. *Elsiever*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716302074>
- Cuesta, C. (2019). *La IE rasgo tiene un papel clave en la insatisfacción corporal y en los niveles de TCA de los jóvenes*. Obtenido de <https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/22159>
- Díaz, V., & Calzadilla, A. (2015). Artículos científicos, tipos de investigación y productividad. *Ciencias de la salud*.
- Echeburúa, E., Salaberría, K., & Cruz, M. (2014). Aportaciones y Limitaciones del DSM-5 desde la Psicología Clínica. *Terapia Psicológica*.
- Engin, M. (2017). Analysis of Students' Online Learning Readiness Based on Their Emotional Intelligence Level. *Universal Journal of Educational Research*, 40.
- Enrique, P. (2014). La inteligencia emocional en el profesorado de educación infantil y primaria.
- Escolano, M. (2017). *Aplicación del programa de intervención "talleres de cuidado colaborativo" en familiares de personas con un trastorno alimentario*. Obtenido de



<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4462/1/TD%20Escolano%20Herrera%2c%20Marta.pdf>

- Escolano, M. (2017). Aplicación del programa de intervención “talleres de cuidado colaborativo” en familiares de personas con un trastorno alimentario.
- Escolano, M., Quiles, Y., Quiles, M., & Pamies, L. (2018). REPRESENTACIÓN DE LA ENFERMEDAD, AJUSTE PSICOSOCIAL Y MALESTAR PSICOLÓGICO EN PACIENTES CON UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA. *Información Psicológica*. Obtenido de <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/869>
- Escolano, N. (2017). Aplicación del programa de intervención “talleres de cuidado colaborativo” en familiares de personas con un trastorno alimentario. Obtenido de <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4462/1/TD%20Escolano%20Herrera%2c%20Marta.pdf>
- Escolar, M., Martínez, M., González, M., Medina, M., Mercado, E., & Lara, F. (2017). Risk factors of eating disorders in university students. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/trastornos/mta-2017/mta172c.pdf>
- Fenandez, P., & Ramos, N. (2016). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos. Obtenido de [https://books.google.com.ec/books?id=7u2bDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=7u2bDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Fernandez, M., Brito, C. M., & López, A. (2020). Ansiedad e inteligencia emocional: comparaciones entre los deportes de combate, el género y los niveles utilizando la escala de metamodo de rasgo y el inventario de situaciones y la respuesta de ansiedad. *Frente Psychol*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7025486/>
- Fernández, P., & Ramos, N. (2016). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos. doi:[https://books.google.com.ec/books?id=7u2bDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=7u2bDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Fragoso Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*.
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>
- Freire, D., Utreras, A., Bonilla, S., Macias, E., & Real, E. (2020). Trastornos de la alimentación en estudiantes universitarios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y*

Valores,. Obtenido de

<https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=20077890&AN=141369988&h=WcS%2bADkBiYWY9WkbFFvoFMROIpO8rGY9DTdSvN8zY5FqhHtur01wQDB6UBZcxrrV8zjLAYvAWvzjBE%2bcCnXeRA%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLoca>

Galiano-Carrión, D. M.-V. (2017). *Contextos Educativos*. Obtenido de Inteligencia Emocional Rasgo en la formación inicial del profesorado:

<https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/2993/2775>

Goleman, D. (2010). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos. Obtenido de

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>

GustavoA.Constaín, CarmenzaRicardoRamírez, MaríadelosÁngelesRodríguez-Gázquez, MatildeÁlvarezGómez, CatalinaMarínMúniera, & Acosta, C. (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. *Ciencia Directa*.

Hodzic, S., Balagué, P. R., Costa, H., & Zenasni, F. (2016). ¿Los estudiantes con una mayor inteligencia emocional son más resistentes al estrés? El efecto modulador de la atención, la claridad y la reparación emocional. *Psicología Conductual*. Obtenido de <https://www.behavioralpsycho.com/producto/los-estudiantes-con-una-mayor-inteligencia-emocional-son-mas-resistentes-al-estres-el-efecto-modulador-de-la-atencion-la-claridad-y-la-reparacion-emocional/>

Hodzic, S., P., R., C. H., & Zenasni, F. (2016). ¿Los estudiantes con una mayor inteligencia emocional son más resistentes al estrés? El efecto modulador de la atención, la claridad y la reparación emocional. *Psicología Conductual*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5631621>

Jiménez, A. J. (2018). *Inteligencia Emocional*. madrid: AEPap.

Jódar, R. (2019). Relación entre estilos educativos parentales, inteligencia emocional y calidad de vida relacionada con la salud. Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/85556>

Lazo, C. &.-A. (2019). Efecto del diagnóstico de la diabetes mellitus y su complicación con los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*.

Lazzari, R., & Dotti, A. (2014). Validación y fiabilidad del italiano EAT-26. *Eat Weight Disord*. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03340009#citeas>

Loor, J. J., & Patiño, J. K. (2016). *CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO RELACIONADAS CON*. Cuenca.

Luzuriaga, R. F. (2018). Retos y herramientas generales para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en las aulas Universitarias. *Redalyc*.

MariaMosteiro, & Porto, A. (2017). *La investigación en educación*. UESC.

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (18 de Agosto de 2016). El modelo de habilidad de la inteligencia emocional: principios y actualizaciones. *Emotion Review*. Obtenido de <https://mypages.unh.edu/sites/default/files/jdmayer/files/rp2016-mayer-caruso-salovey.pdf>
- Mesa, J. R. (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescente*. Tesis doctoral. Obtenido de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?sequence=1>
- Meyer, L., & Leppma, M. (2019). The Role of Mindfulness, Self-Compassion, and Emotion Regulation in Eating Disorder Symptoms Among College Students. *Journal of college counseling, 22*. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jocc.12138>
- Murillo, J. (2011). *Métodos de investigación de enfoque experimental*.
- Ocaña, J., García, G., & Cruz, O. (2019). Propiedades Psicométricas del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) en Adolescentes de Chiapas, México. *European Scientific Journal*. Obtenido de file:///C:/Users/EdininGerman/Downloads/12140-Article%20Text-34723-1-10-20190629%20(2).pdf
- Oses, L., Alvarez, C., Lagos, L., & Soto, A. (2019). Relación entre Inteligencia Emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación de Adultos en la comunidad de Laja región del Bio Bio. *Revista Electrónica de trabajo social*. Obtenido de <http://www.revistatsudec.cl/wp-content/uploads/2019/12/RETS-2019-NUM-20-SEMESTRE-II.pdf#page=32>
- Pablo Fernández-berrocal, N. R. (2016). *DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL*. Barcelona: Kairos.
- Páez, M., & Castaño, J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21341030006.pdf>
- Pedrosa, I., Suarez, J., Lozano, L., Muñiz, J., & García, E. (2014). Assessing Perceived Emotional Intelligence in Adolescents: New Validity Evidence of Trait Meta-Mood Scale–24. *Journal of Psychoeducational Assessment*.
- Ponce Torres, C., Turpo Espinoza, K., Salazar Pérez, C., Viteri Condori, L., Carhuancho Aguilar, J., & Taype Rondan, Á. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Revista Cubana de Salud Pública*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662017000400006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400006)
- Ponce, C., Turpo, K., Salazar, C., Viteri, L., Carhuancho, J., & Taype, A. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Revista Cubana de Salud Pública*.
- Prieto, M., & Hernández, D. (2011). Inteligencia emocional y alta habilidad. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2170/217022109001>

- Quiles, Y., Terol, C., & J., M. (2009). Representación de la Enfermedad, Afrontamiento y Ajuste en los Trastornos Alimentarios. *Clínica y salud*.
- Ruiz, A. (2020). Prevención de trastornos alimenticios en jóvenes basada en factores de riesgo y protección. Obtenido de <http://148.215.1.182/bitstream/handle/20.500.11799/108955/PrevencionTrastornosAlimentarios.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salinas, D. (2015). Estándares de belleza y cultura en la manifestación de anorexia en jóvenes del corregimiento de Bellavista en Ciudad de Panamá. *Punto Cero*. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762015000200005](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762015000200005)
- Sanchez, C. (2018). ¿Qué queda después de un trastorno alimenticio? *Artículo de Divulgación Científica*, 51. Obtenido de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/universitas/article/view/8524/7829>
- Sanlier, N., Navruz, S., Sedanur, M., Mortas, H., & Tatar, T. (2017). Evaluación de las tendencias alimentarias desordenadas en adultos jóvenes. *Trastornos de la alimentación y el peso: estudios sobre anorexia, bulimia y obesidad*. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-017-0430-9>
- Tabárez, V. (2016). Trastornos alimentarios. *La revista de salud del CASMU*.
- Taramuel, J., & Zapata, V. (2017). Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo. *Revista Publicando*. Obtenido de [https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/518/pdf\\_345](https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/518/pdf_345)
- Torres, J. (2019). *Proceso de evaluación, diagnóstico y propuesta de plan terapéutico para el trastorno de conducta alimentaria*. Machala. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/13680/1/ECUACS-2019-PSC-DE00001.pdf>
- Venegas, M., Alvarado, O., Elizondo, N., & Carrillo, K. (2015). Validación de constructo y confiabilidad de la escala de inteligencia. *Latino-Am. Enfermagem*. Obtenido de [https://www.scielo.br/pdf/rlae/v23n1/es\\_0104-1169-rlae-23-01-00139.pdf?fbclid=IwAR0QEYA3F9QTIAjocCmqj3GNK7LsEszcMGwrs38O0dbSbT1rEFy1f8uYx14](https://www.scielo.br/pdf/rlae/v23n1/es_0104-1169-rlae-23-01-00139.pdf?fbclid=IwAR0QEYA3F9QTIAjocCmqj3GNK7LsEszcMGwrs38O0dbSbT1rEFy1f8uYx14)
- Yu, J., Lu, M., Tian, L., Lu, W., Meng, F., Chen, C., & Tang, T. (2015). Prevalence of disordered eating attitudes among University students in. *Nutrición Hospitalaria*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309243319048.pdf>

## ANEXOS

### TMMS-24.

**INSTRUCCIONES:**

*A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.*

*No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.*

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5

23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5



**UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE AMBATO**

## Trait Meta-Mood Scale (TMMS- 24)

La siguiente encuesta va dirigida a la comunidad estudiantil de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Complete el siguiente formulario de la manera más sincera y precisa posible, no hay respuestas correctas o incorrectas. Todas sus respuestas son confidenciales, la información recolectada se utilizará únicamente con fines de estudio.

**\*Obligatorio**

**Nombre y Apellido \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Género \***

# Eating Attitudes Test<sup>©</sup> (EAT-26)

**Instrucciones:** Esta es una medida de detección para ayudarlo a determinar si podría tener un trastorno alimentario que necesita atención profesional. Esta medida de detección no está diseñada para hacer un diagnóstico de un trastorno alimentario o reemplazar una consulta profesional. Complete el siguiente formulario de la manera más precisa, honesta y completa posible. No hay respuestas correctas o incorrectas. Todas sus respuestas son confidenciales.

**Parte A: Complete las siguientes preguntas:**

- 1) Fecha de nacimiento ..... Mes: ..... Día: .....  
año: .....
- 2) Género:  Masculino  Femenino
- 3) Altura.....
- 4) Peso actual (lbs.): .....
- 5) Peso más alto (excluido el embarazo): .....
- 6) Peso adulto más bajo: .....
- 7) Peso ideal: .....

Parte B: compruebe una respuesta para nunca Cada una de las siguientes declaraciones:	Siempre	usualmente	A menudo	A veces	raramente	
1. Estoy aterrorizado por tener sobrepeso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Evita comer cuando tengo hambre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me encuentro preocupado por la comida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. He seguido comiendo atracones donde siento que Es posible que no pueda parar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Cortar mi comida en trozos pequeños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Consciente del contenido calórico de los alimentos que como.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. En particular, evite los alimentos con un alto contenido de carbohidratos. contenido (es decir, pan, arroz, papas, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Siente que otros preferirían si comiera más.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vómito después de haber comido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sentirse extremadamente culpable después de comer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Estoy preocupado con el deseo de ser más delgado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Piensa en quemar calorías cuando hago ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Otras personas piensan que soy demasiado delgada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Estoy preocupado con la idea de tener grasa en mi cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Tomo más tiempo que otros para comer mis comidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Evite los alimentos con azúcar en ellos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Come alimentos de dieta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Siente que la comida controla mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Mostrar autocontrol alrededor de los alimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Siente que otros me presionan a comer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Dedique demasiado tiempo y piense a la comida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Sentirse incómodo después de comer dulces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Participar en el comportamiento de dieta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Me gusta que mi estómago esté vacío.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Tiene el impulso de vomitar después de las comidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Disfruta probando nuevos alimentos ricos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EAT-26: Garner et al. 1982, Psychological Medicine, 12, (871 878); adaptado / reproducido por D. Garner con permiso.



UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE AMBATO

## Eating Attitudes Test<sup>©</sup> (EAT-26)

La siguiente encuesta va dirigida a la comunidad estudiantil de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Complete el siguiente formulario de la manera más sincera y precisa posible, no hay respuestas correctas o incorrectas. Todas sus respuestas son confidenciales, la información recolectada se utilizará únicamente con fines de estudio.

**\*Obligatorio**

Nombre y Apellido \*

Tu respuesta

Género \*