

# Inteligencia emocional y hábitos alimentarios saludables durante el aislamiento social en estudiantes de una universidad privada de Perú

Shirley López-Alvarado<sup>1</sup> , Víctor Mamani-Urrutia<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> Universidad Científica del Sur. Lima, Perú.

---

## Resumen

**Fundamentos:** Determinar la correlación entre inteligencia emocional y hábitos alimentarios durante el aislamiento social en estudiantes de la Universidad Científica del Sur.

**Métodos:** Estudio correlacional de enfoque cuantitativo y transversal en estudiantes de una Universidad Privada de Lima (Perú). La muestra se obtuvo a través del muestreo estratificado. Participaron 110 estudiantes de las carreras de Medicina Veterinaria y Zootecnia, Psicología, Estomatología y Nutrición y Dietética. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de hábitos alimentarios y el Trait Meta- Mood Scale 24 (TMMS-24) para estudiar la variable inteligencia emocional, además de un cuestionario de datos e información personal, para los criterios de exclusión.

**Resultados:** El 60% de los estudiantes presentaba un nivel de inteligencia emocional medio, mientras que un 32,7% presenta un nivel de inteligencia emocional alto y solo un 7,3% presenta un nivel de inteligencia emocional baja. Al evaluar los hábitos alimentarios se observó que el 90% de los estudiantes universitarios tienen hábitos alimentarios adecuados, de este resultado se deduce que los estudiantes han mantenido sus hábitos alimentarios saludables durante el periodo de aislamiento social, sin embargo, al determinar la correlación se evidencia que no existe correlación significativa entre estas dos variables.

**Conclusiones:** Se demuestra que las variables inteligencia emocional y hábitos alimentarios saludables no tienen relación significativa entre ellas. Sin embargo, se halló que la edad es un cofactor importante para determinar la inteligencia emocional, ya que los estudiantes con malos hábitos alimentarios en una edad promedio de 20 años, tienen mayor probabilidad de presentar una inteligencia emocional media que una inteligencia emocional baja.

**Palabras clave:** Inteligencia Emocional; Conducta Alimentaria; Estudiantes; Aislamiento Social.

## Emotional intelligence and healthy eating habits during social isolation in students from a private university in Peru

### Summary

**Background:** To determine the correlation between emotional intelligence and eating habits during social isolation in students of the Universidad Científica del Sur.

**Methods:** Correlational study with a quantitative and cross-sectional approach in students of a Private University of Lima (Perú). The sample was obtained through stratified sampling. 110 students from the careers of Veterinary Medicine and Zootechnics, Psychology, Stomatology and Nutrition and Dietetics participated. The instruments used were a questionnaire on eating habits and the Trait Meta- Mood Scale 24 (TMMS-24) to study the variable emotional intelligence, in addition to a questionnaire of data and personal information, for the exclusion criteria.

**Results:** 60% of the students presented a medium level of emotional intelligence, while 32,7% presented a high level of emotional intelligence and only 7,3% presented a low level of emotional intelligence. When evaluating eating habits, it was shown that 90% of university students have adequate eating habits, from this result it is deduced that students have maintained their healthy eating habits during the period of social isolation, however, when determining the connections, it is evident that there is no significant correlation between these two variables.

**Conclusions:** It is shown that the variables emotional intelligence and healthy eating habits do not have a significant relationship between them. However, it was found that age is an important cofactor in determining emotional intelligence, since students with poor eating habits at an average age of 20 years are more likely to have average emotional intelligence than low emotional intelligence.

**Key words:** Emotional Intelligence; Eating Behavior; Students; Social Isolation.

---

**Correspondencia:** Víctor Alfonso Mamani Urrutia  
**E-mail:** vmamaniu@cientifica.edu.pe ; vmamaniu@gmail.com

**Fecha envío:** 15/06/2022  
**Fecha aceptación:** 06/11/2022

## Introducción

La inteligencia emocional es un constructo de perspectivas con una estructura multidimensional (1). En la actualidad se define por tres modelos: mixtos, de habilidades y rasgos. Sin embargo, los tres coinciden en definirla como la capacidad de identificar, expresar y comprender las emociones de uno mismo y la de los demás. Asimismo, es la capacidad de utilizar la información emocional para tener un mejor manejo de los pensamientos y acciones (2-3).

El desarrollo de las investigaciones sobre inteligencia emocional ha generado mayor conciencia sobre la importancia de las emociones, y es que estas pueden ayudar en el proceso de adaptación y transformación personal y social e incluso en las reacciones fisiológicas y cognitivas al nivel cerebral (4). La evidencia nos indica que al nivel córtex orbitofrontal dorsolateral y lateral existe una puerta neuroanatómica para la conexión entre el sistema límbico (emoción) y el córtex prefrontal (cognición), esto quiere decir que las emociones informan del procesamiento cognitivo y tendrían incidencia a nivel anatómico y fisiológico (5).

A nivel social la inteligencia emocional tiene la finalidad de mejorar y fortalecer las relaciones sociales de las personas y su desenvolvimiento ante la sociedad. La literatura nos indica que es de suma importancia enseñar a manejar la inteligencia emocional a una edad temprana ya que permitiría un mejor control de las emociones, un mayor aprendizaje, menos problemas de conducta, facilidad de relacionarse con su entorno y la capacidad de resolver los conflictos, son personas más felices, saludables y exitosas (6).

Por otro lado, las investigaciones referentes a inteligencia emocional han demostrado que este es un factor importante asociado a una mejor salud física y psicológica (7), evidenciando un rol notable como facilitador en las prácticas positivas en salud (8). Por ello, diversos autores han relacionado la inteligencia emocional con factores como: trastornos alimentarios (9), conducta alimentaria, aspectos clínicos (10-11), deporte y actividad física (12), más específicamente en adolescentes, jóvenes y adultos.

En el 2020, Trigueros et al. evaluó la influencia de la inteligencia emocional en estudiantes universitarios afirmando que esta etapa sugiere un proceso de adaptación y transición académica. Este proceso genera altos niveles de estrés y ansiedad, los cuales derivan en conductas desadaptativas para el consumo de alimentos (13). De igual forma, un estudio realizado en España, demostró que la alimentación en estudiantes universitarios se da en respuesta a sus emociones, lo que sugiere un riesgo para la salud de los mismos por el incremento de ingesta de alimentos poco saludables y el posible desarrollo de obesidad, cáncer y enfermedades cardiovasculares (14).

Por el contrario, se ha asociado a la inteligencia emocional con los trastornos alimentarios (15), indicando que el déficit de las habilidades emocionales es predictor de la aparición y el mantenimiento de los trastornos alimentarios y otros comportamientos impulsivos (16). Asimismo, una investigación realizada en mujeres jóvenes evidenció que la inteligencia emocional está asociada de manera negativa a los trastornos alimentarios, esclareciendo que en esta asociación existe un proceso llamado alimentación emocional, el cual demuestra

que las emociones influyen en la conducta alimentaria (15). Cabe mencionar, que la conducta alimentaria hace referencia a la relación entre el individuo y los alimentos, como respuesta a un estímulo o situación, que de ser repetitivo se convertiría en una conducta habitual, generando un hábito alimentario.

En tal sentido, se puede decir que la inteligencia emocional y los hábitos alimentarios guardan una relación indirecta, que no necesariamente resulta ser beneficioso para la salud de la persona, es decir, que si se adoptan hábitos alimentarios no saludables podrían generarse enfermedades por un exceso de ingesta de alimentos poco saludables o por el contrario un déficit de ingesta de alimentos ricos en nutrientes, que finalmente afectarían el estado nutricional del individuo (17).

Por otra parte, la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2 ha originado un cambio en el estilo de vida de las personas debido a las restricciones que se han impuesto como medidas preventivas para evitar la propagación del virus (18). Paralelamente, se encuentra el desarrollo y/o incremento de niveles de estrés, ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, ira y miedo que el virus ha generado (19-20). De hecho, un estudio realizado durante el periodo de pandemia evidenció cambios en la conducta alimentaria como consecuencia de la depresión en donde se identificó que la desregulación de las emociones predecía la alimentación emocional (21).

Ante esta situación, se desconoce en qué medida se han visto afectados los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, considerando que las emociones son parte de las dimensiones de la inteligencia emocional e influyen en la

ingesta de alimentos, se infiere que han ocurrido cambios en los hábitos alimentarios. Sin embargo, ello no puede ser afirmado ya que no existe evidencia que relacione la inteligencia emocional y los hábitos alimentarios en el contexto de una pandemia. De modo que, el presente estudio tuvo como objetivo determinar la correlación entre la inteligencia emocional y los hábitos alimentarios durante el aislamiento social en estudiantes de la Universidad Científica del Sur de Lima (Perú).

## Material y métodos

### Diseño del estudio

Correlacional de enfoque cuantitativo y transversal (22). El estudio fue realizado en estudiantes universitarios matriculados en el segundo semestre de 2020 (2020-2) que cursaban del segundo al cuarto año de las carreras de Medicina Veterinaria y Zootecnia, Psicología, Estomatología, Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur en Lima (Perú). Con una población total de 916 estudiantes. Para el cálculo de la muestra se realizó el muestreo estratificado de cada una de las carreras por ciclo con un nivel de confianza del 90% y un intervalo de confianza del 5%, considerada una muestra significativa y representativa de 146 universitarios. Se obtuvo 152 participantes, sin embargo, al aplicar los criterios de exclusión se descartaron aquellos estudiantes con un tipo de dieta, religión y/o patología que restringiera el consumo de ciertos alimentos y bebidas que evitará tener una alimentación variada, también a aquellos estudiantes que consuman suplementos nutricionales y practiquen un tipo de deporte o disciplina, del mismo modo se descartaron las encuestas incompletas. Finalmente, la muestra quedó constituida por 110

estudiantes universitarios (Figura 1), considerada una muestra importante para

la población de estudio en épocas de Covid-19.



**Figura 1.** Diagrama de flujo de selección de estudiantes universitarios, Lima, 2020.

### Instrumento

Para la evaluación de las variables, se aplicó una encuesta virtual mediante la plataforma Microsoft Forms, la cual estaba dividida en cuatro partes: la primera parte contenía el consentimiento informado. La segunda parte incluía las preguntas de datos personales, las que sirvieron para la recolección de datos como: edad, sexo, año de estudio, ciclo de estudio, actividad física, religión, tipo de alimentación y patologías, los cuales sirvieron para aplicar los criterios de exclusión y obtener la muestra final.

La tercera parte de la encuesta abarcaba el cuestionario de hábitos alimentarios que

fue adaptado de su versión original creado por The National Institutes of Health en 2007. El cuestionario contenía 32 preguntas divididas en 8 subgrupos: 1) Horario de comidas principales, 2) Lugares de consumo de los alimentos, 3) Consumo de alimentos en compañía o solo/a, 4) Tipos de bebidas, 5) Número de comidas principales, 6) Tipos de preparación de comidas principales, 7) Consumo de refrigerios durante el día y 8) Frecuencia y consumo de alimentos. El cuestionario tiene como puntaje total 58 puntos y dos clasificaciones. Los participantes con un puntaje menor o igual a 29 son aquellos con hábitos alimentarios inadecuados, y los que tienen un puntaje

mayor a 30 son aquellos con hábitos alimentarios adecuados (23).

La cuarta parte del cuestionario comprendía el instrumento TMMS-24 de Fernández y Extremera (24) basado en la versión original de Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de Salovey y Meyer, este cuestionario fue adaptado a 24 preguntas contenidas en tres dimensiones: percepción, comprensión y regulación, cada dimensión con 8 ítems en la escala de Likert de 5 puntos: 1 = Nada de acuerdo; 2 = Algo de acuerdo; 3 = Bastante de acuerdo; 4 = Muy de acuerdo; 5 = Totalmente de acuerdo. Para obtener la clasificación del nivel de inteligencia alto, medio y bajo, se utilizó el criterio de discretización de los puntos de corte, haciendo uso de los puntajes mínimo y máximo de la sumatoria de las tres dimensiones. Cabe mencionar que la puntuación varía de acuerdo al sexo (24) y que el TMMS-24 es un instrumento aplicado a estudiantes adolescentes (25) y con estudios superiores (13).

### **Procedimientos**

El presente estudio contó con la autorización de las autoridades académicas de las diferentes carreras de la Universidad Científica del Sur, los cuales confirmaron su participación a través de correos institucionales. Para obtener la data del número de estudiantes inscritos durante el periodo 2020-2 y los respectivos correos institucionales, se envió una solicitud al área logística de la universidad. Posteriormente, se envió un correo de invitación con el enlace de la encuesta a los estudiantes de las carreras estudiadas que cursaban del segundo al cuarto año de estudios, durante el período de noviembre del 2020 hasta enero del 2021. Finalmente, el correo se reenvió con un máximo de 4 veces a aquellos estudiantes que no respondieron

en un primer momento y se hizo una revisión exhaustiva de las encuestas para identificar que los participantes cumplieran con los criterios de elegibilidad. No se consideró una muestra de sustitución debido a las dificultades que se tuvieron para la recolección de información por las medidas sanitarias por la Covid-19 en Perú.

### **Análisis estadísticos**

Para la recolección de los datos se utilizó un formulario digital y se exportó la información primaria al programa Excel 2013. Todos los análisis estadísticos se realizaron utilizando el Programa Estadístico (SPSS, versión 25). Se aplicó la estadística descriptiva para determinar las frecuencias y porcentajes. Para el análisis inferencial se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov; y posteriormente la prueba estadística Rho de Spearman. Se realizó un modelo de Regresión Logística Multinomial con el método de inclusión entrada hacia adelante, asimismo se consideró como variable respuesta a la Inteligencia Emocional, con tres categorías: Bajo, Medio y Alto, teniendo como variable de referencia el nivel Bajo. Se utilizó un p valor inferior a 0,05 para considerar una correlación estadísticamente significativa.

### **Aspectos éticos**

El Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur, aprobó el estudio otorgándole el código de registro 260-2020-PRE17. Los participantes dieron su consentimiento informado antes de ser incluidos en la investigación. Además, no se utilizó ningún procedimiento invasivo, que comprendiera algún riesgo para el participante, no se entregó ningún incentivo para contar con su participación, y por último la información que se obtuvo sólo se utilizó para el

presente estudio y para fines de la investigación, manteniendo la confidencialidad de la información recogida.

## Resultados

Los resultados obtenidos en relación a la distribución porcentual de los niveles de inteligencia emocional en estudiantes universitarios evidenciaron que el 60% (n=66) tiene un nivel de inteligencia medio, mientras que un 32,7% (n=36) de ellos presenta un nivel de inteligencia alto y un 7,3% (n=8) presenta un nivel de inteligencia baja (Tabla 1). Es necesario mencionar que durante los meses de aplicación de la encuesta (noviembre del 2020 y enero del 2021) la población universitaria se encontraba bajo las medidas de distanciamiento social debido al decreto de emergencia nacional a causa de la COVID-19, la cual restringía los horarios de salida aplicando los toques de queda y reduciendo los aforos de centros comerciales o lugares de abasto de productos de primera necesidad debido a la proyección de una posible segunda ola en el país, sin embargo, el contexto no tuvo efecto aparente en la inteligencia emocional de los estudiantes.

En relación a los hábitos alimentarios, se evidenció que el 90% (n=99) de los estudiantes universitarios tenían hábitos alimentarios adecuados, de esta premisa se deduce que los estudiantes mantuvieron sus hábitos alimentarios adecuados durante el periodo de aislamiento social. En lo que respecta a inteligencia emocional y hábitos alimentarios la tabla 1 muestra que del total de estudiantes que presentan una inteligencia emocional baja, el 6,36% (n=7) tenía hábitos alimentarios adecuados y el 0,9% (n=1) tenía hábitos alimentarios inadecuados. Respecto a los estudiantes con una inteligencia emocional alta, el 29,1% (n=32) tenía hábitos alimentarios adecuados y 3,6% (n=4) hábitos alimentarios inadecuados.

La tabla 2 muestra que el coeficiente de correlación según el Rho de Spearman, entre las variables inteligencia emocional y hábitos alimentarios existe una correlación negativa (Rho = -0,014), es decir que posiblemente hay una correlación baja pero inversa, sin embargo, a un nivel de significación del 5%, se concluye que no existe correlación significativa entre la inteligencia emocional y los hábitos alimentarios.

**Tabla 1.** Distribución porcentual de estudiantes de la Universidad Científica del Sur según hábitos alimentarios e inteligencia emocional.

		Hábitos alimentarios				Total
		Inadecuados		Adecuados		
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Inteligencia Emocional	Bajo	1	0,90	7	6,36	8
	Medio	6	5,45	60	54,5	66
	Alto	4	3,63	32	29,1	36
	Total	11	10,0	99	90,0	110

**Tabla 2.** Prueba de correlaciones para inteligencia emocional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios.

		Inteligencia emocional	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	110
	Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	-0,014
		Sig. (bilateral)	0,882
		N	110

Dado que a nivel bivariado no se evidenció correlación significativa, se realizó una prueba a nivel multivariado utilizando la regresión logística multinomial con el método de inclusión entrada hacia adelante, en donde se consideró como variable respuesta a la inteligencia emocional, con tres categorías: bajo, medio y alto, teniendo como variable de referencia la categoría bajo.

La tabla 3 muestra que, para la categoría media, la covariable hábitos alimentarios, presentó una correlación inversa (-235,433) y significativa (0,000), quiere decir que los estudiantes universitarios con hábitos alimentarios inadecuados tienen menos probabilidades de presentar una inteligencia emocional media que una baja

inteligencia emocional. La categoría media presentó una correlación (12,796) significativa (0,000) con la covariable edad y hábitos alimentarios inadecuados, dicho de otra manera, los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados que se encuentran en una edad promedio de 20 años son más probables de presentar una inteligencia emocional media que una baja inteligencia emocional. En cuanto a la categoría alta, las covariables hábitos alimentarios inadecuados e inteligencia emocional alta presentaron una correlación inversa (-214,396) y significativa (0,000), es decir que los estudiantes universitarios con hábitos alimentarios inadecuados tienen menos probabilidad de presentar una inteligencia emocional alta que una baja inteligencia emocional.

**Tabla 3.** Regresión logística multinomial

Inteligencia Emocional <sup>a</sup>		B	Sig.	Exp(B)	95% de intervalo de confianza para Exp(B)	
					Límite inferior	Límite superior
Medio	Intersección	1,938	0,560			
	[Hábitos Alimentarios=1.00]*	- <b>235,433</b>	<b>0,000</b>	5,659E-103	1,029E-117	3,111E-88
	[Hábitos Alimentarios=1.00]* Edad	<b>12,796</b>	<b>0,000</b>	360671,781	63758,151	2040274,554
Alto	Intersección	-0,097	0,977			
	[Hábitos Alimentarios=1.00]*	- <b>214,396</b>	<b>0,000</b>	7,746E-94	1,939E-95	3,094E-92
	[Hábitos Alimentarios=1.00]* Edad	11,766	.	128845,286	128845,286	128845,286

(\*) Hábitos alimentarios inadecuados.

## Discusión

Desglosando las variables de interés del presente estudio, el cual se realizó en estudiantes de una universidad privada de Lima-Perú durante el período de aislamiento social por la COVID-19, se halló que la pluralidad de los estudiantes presentó hábitos alimentarios adecuados (90%). Así mismo, la investigación realizada por Carrascal reportó que el 55,5% de los estudiantes de la carrera de enfermería tuvieron hábitos alimentarios adecuados frente a un 44,5% de estudiantes que presentaron hábitos alimentarios inadecuados (26). De igual modo, Ferro y Maguiña demostraron que el 78,1% de una muestra de estudiantes universitarios presentaron hábitos alimentarios adecuados (23). Sin embargo, se ha evidenciado que en la etapa universitaria pueden manifestarse factores que predisponen la adopción de hábitos alimentarios inadecuados como, por ejemplo, la omisión de algún tiempo de comida, la sobrecarga de estudios y los horarios de clases demandantes (27). Se evidencia que esta predisposición en los estudiantes universitarios, tiene como causal horarios académicos que no contemplan el horario de desayuno o almuerzo; además, de un incremento de las responsabilidades y compromisos académicos, y una inadecuada organización del tiempo (28-29).

Investigaciones realizadas durante la etapa del aislamiento social evidenciaron cambios en los hábitos alimentarios en la población joven y joven adulta, en España se reportó que del 20% al 27% de los participantes encuestados incrementaron el consumo de ciertos alimentos (pescado, verduras, frutas y legumbres) generando cambios en post de una alimentación saludable (30). De igual manera, dos estudios realizados en el país

antes mencionado reportaron que durante la pandemia hubo un incremento del 60,9% en el consumo de pescado y una mayor adherencia a la dieta mediterránea (31-32). Por otro lado, un estudio realizado en Italia evidenciaba que los jóvenes de 18 a 30 años tuvieron una mayor adherencia a la dieta mediterránea, en comparación a la población de adultos mayores y menores de 18 años (33).

Respecto a la inteligencia emocional se utilizó el instrumento TMMS-24 de Fernández y Extremera (24), los resultados antes mencionados pueden estar relacionados a que la pluralidad de la población estudiada fue del sexo femenino, pues un estudio realizado en el 2020 señala que las mujeres presentan niveles más elevados de inteligencia emocional a diferencia de los hombres, basándose en la capacidad que tienen estas para percibir y reconocer emociones en otros como en ellas mismas, lo que les permite tener una mayor facilidad de adaptarse y emplear la información emocional que reciben (34). Un estudio similar realizado por Quispe en el 2018, reportó que el 60% de los estudiantes evaluados presento adecuada atención emocional, el 37,1% prestaba poca atención y el 2,9% demasiada atención, siendo este último resultado menor a lo encontrado en nuestro estudio (35). Así mismo, dos estudios realizados en el 2016 señalaban que los estudiantes universitarios presentaban una adecuada atención de sus emociones, además, resaltaban que eran las mujeres quienes presentaban mayor atención por tener habilidad para percibir, atender y comprender las emociones (36-37).

Resultados encontrados por Arntz et al, mostraron que un 66,2% de los estudiantes evaluados presentaba una adecuada comprensión, 20,3% una excelente



comprensión y el 13,5% debe mejorar la comprensión de sus emociones, siendo este último el resultado que presenta la diferencia más resaltante en comparación con nuestro estudio (38). Un estudio realizado en 2019, explica que los estudiantes que presentan una adecuada comprensión de sus emociones, alcanzan la agudeza para percibir los acontecimientos de su vida diaria, lo que les permite no solo comprender sus emociones, sino también el de los demás (39).

Resultados similares a nuestro estudio reporto Frago en el 2018, donde el mayor porcentaje de estudiantes evaluados presento una adecuada regulación de sus emociones (40). En el 2019, Nieves señaló que la dimensión más compleja era la regulación emocional, puesto que su evaluación tenía como objetivo demostrar que la persona ha alcanzado un desarrollo de sus emociones, ya sea de manera intrapersonal o interpersonal, además, menciona que eran las mujeres quienes obtenían un mayor puntaje en las tres dimensiones (41), contrario a lo reportado por Rodríguez et al, quien halló que los hombres muestran niveles más altos solo para la dimensión de reparación emocional (39).

En nuestro estudio se encontró que el mayor porcentaje de estudiantes presentaron una inteligencia emocional media y alta durante el aislamiento social (COVID-19). Un estudio realizado por Torres L. et al, evaluó la correlación entre el estrés, la ansiedad y la inteligencia emocional en jóvenes adultos, hallando que la mayoría de los participantes tuvieron un nivel alto de inteligencia emocional durante la pandemia (42).

Los resultados de esta investigación difieren de estudios en los que se analiza el factor emocional, los hábitos y la conducta alimentaria. En el 2020, Palomino describió que en situaciones de estrés se generan emociones negativas que afectan la conducta alimentaria, por ello la regulación emocional puede influir en la dieta, ello evidenciado a que del 35% al 60% de personas consumen una mayor cantidad de alimentos, precisamente aquellos altos en grasa, lo que podría convertirse en una respuesta automática a estas emociones, generando de manera inconsciente un hábito alimentario no saludable (43).

Algunas de las limitaciones metodológicas de nuestro estudio es que la población estudiada no fue equitativa respecto al sexo; ya que la población estuvo conformada en su mayoría por mujeres, además, la población no pudo comprender la totalidad de las carreras universitarias. De igual forma, el instrumento utilizado en la evaluación de la inteligencia emocional no ha sido adaptado al contexto peruano, sin embargo, ha tenido validaciones y adaptaciones al español. La muestra final tuvo una pérdida del 25,6% para lograr representatividad, sin embargo, se mantuvo los criterios de elegibilidad planteados en el estudio, y considerando las restricciones sanitarias y dificultades al momento de la recolección de la información por la Covid-19, se considera una muestra importante de estudio.

Se concluye que no existe correlación significativa entre las variables inteligencia emocional y hábitos alimentarios durante el aislamiento social en estudiantes universitarios, dado que el coeficiente de correlación ( $Rho = -0,014$ ) fue débil e inverso, además presento una significancia de 0,882, por lo que se acepta que no existe correlación significativa entre ambas

variables. En cuanto a la variable inteligencia emocional se observa que en su mayoría (60%), los estudiantes universitarios presentan una inteligencia emocional media y sus hábitos alimentarios son adecuados (90%), durante el aislamiento social. A nivel multivariado se demuestra que los cofactores hábitos alimentarios y edad presentan una correlación significativa hallando que, los estudiantes universitarios con hábitos alimentarios inadecuados son menos probables de presentar una inteligencia emocional media que una baja inteligencia emocional. Además, aquellos estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados que se encuentran en una edad promedio de 20 años son más probables de presentar una inteligencia emocional media que una baja inteligencia emocional.

## Referencias

1. Baudry A, Grynberg D, Dassonneville C, Lelorain S, Christophe V. Sub-dimensions of trait emotional intelligence and health: A critical and systematic review of the literature. *Scand J Psychol* [Internet]. 2018 [Consultado 1 de Abr 2021]; 59(2): 206-22. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29388210/>
2. Wen Y, Chen H, Pang L, Gu X. The Relationship between Emotional Intelligence and Entrepreneurial Self-Efficacy of Chinese Vocational College Students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [Consultado 1 de Jul 2021]; 17(12): 4511. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7345360/>
3. Gilar R, Pozo T, Sánchez B, Castejón J. Can emotional intelligence be improved? A randomized experimental study of a business-oriented EI training program for senior managers. *PLoS One* [Internet]. 2019 [Consultado 1 de Jul 2021]; 14(10): e0224254. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6808549/>
4. Trigoso M. Inteligencia emocional en jóvenes y adolescentes españoles y peruanos: variables psicológicas y educativas [Tesis doctoral]. España: Universidad de León; 2013. Disponible en: [https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/3344/Inteligencia\\_emocional.PDF?sequence=1&isAllowed=y](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/3344/Inteligencia_emocional.PDF?sequence=1&isAllowed=y)
5. Mestre J, Núñez-Vázquez I, Guil R, Gil-Olarte P. Inteligencia emocional y aspectos neurológicos disfuncionales: implicaciones en la salud mental y el bienestar social. *J Health Psychol* [Internet]. 2006 [Consultado 1 de Jul 2021]; 18(1). Disponible en: <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/download/722/1068>.
6. Fuentes Y. El manejo de la inteligencia emocional como factor determinante para lograr un alto nivel de desarrollo en los niños [Internet]. México: Universidad de Sotavento AC; 2014 [Consultado 1 de Jul 2021]. Disponible en: <http://132.248.9.195/ptd2014/marzo/0711480/0711480.pdf>
7. Fernández E, Martín M. Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors. *Front Psychol* [Internet]. 2015 [Consultado 2 de Abr 2021]; 6:317. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4373249/>
8. Malinauskas R, Dumciene A, Sipaviciene S, Malinauskiene V. Relationship Between Emotional Intelligence and Health Behaviours among University Students: The Predictive and Moderating Role of Gender. *BioMed research international* [Internet]. 2018 [Consultado 2 de Abr 2021]; 2018

- (7058105). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6008781/>
9. Wong Y, Lin JS, Chang YJ. Body satisfaction, emotional intelligence, and the development of disturbed eating: a survey of Taiwanese students. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2014 [Consultado 1 de Abr 2021]; 23(4): 651-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25516324/>
  10. Acebes J, Diez I, Esteban S, Rodriguez G. Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health* [Internet]. 2019 [Consultado 1 de Abr 2021]; 19: 1241. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6734231/>
  11. Sánchez J, Pontes Y. Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. *Nutr Hosp* [Internet]. 2012 [Consultado 1 de Abr 2021]; 27(6): 2148-50. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n6/50carta\\_cientifica02.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n6/50carta_cientifica02.pdf)
  12. Laborde S, Dosseville F, Allen M. Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scand J Med Sci Sports* [Internet]. 2015 [Consultado 1 de Abr 2021]; 26 (8): 862-74. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sms.12510>
  13. Trigueros R, Padilla AM, Aguilar-Parra JM, Rocamora P, Morales-Gázquez MJ, López-Liria R. The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study with University Students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [Consultado 1 de Abr 2021]; 17(6): 2071. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7143047/>
  14. López M, Garcés M, Miguel M, Iglesias M. Adherence to Mediterranean Diet, Alcohol Consumption and Emotional Eating in Spanish University Students. *Nutrients* [Internet]. 2021 [Consultado 1 de Abr 2021]; 13 (9): 3174. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8466414/>
  15. Zysberg L. Emotional intelligence, anxiety, and emotional eating: A deeper insight into a recently reported association? *Eating Behaviors* [Internet]. 2018 [Consultado 11 de May 2021]; 29: 128-31. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S147101531730140X?via%3Dihub>
  16. Romero J, Peláez M, Extremera N. Emotional intelligence and eating disorders: a systematic review. *Eat Weight Disord* [Internet]. 2021 [Consultado 11 de May 2021]; 26 (5): 1287-301. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32734465/>
  17. Crockett A, Myhre S, Rokke P. Boredom Proneness and Emotion Regulation Predict Emotional Eating. *Journal of Health Psychology* [Internet]. 2015 [Consultado 11 de May 2021]; 20(5): 670-80. Disponible en: [https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105315573439?rfr\\_dat=cr\\_pub%3Dpubmed&url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&journalCode=hpqa](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105315573439?rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&journalCode=hpqa)
  18. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Consideraciones sobre medidas de distanciamiento social y medidas relacionadas con los viajes en el contexto de la respuesta a la pandemia de COVID-19 [Internet]. EE.UU: OPS; 2020 [Consultado 1 Abr 2021]. Disponible en <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-sobre-medidas-distanciamiento-social-medidas-relacionadas-con-viajes>

19. Horesh D, Brown A. Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* [Internet]. 2020 [Consultado 1 Abr 2021]; 12 (4): 331-5. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-25108-001.html>
20. Torales J, O'Higgins M, Castaldelli J, Ventriglio A. The Outbreak of COVID-19 Coronavirus and Its Impact on Global Mental Health. *Int. J. Soc. Psychiatry* [Internet]. 2020 [Consultado 1 Abr 2021]; 66(4). Disponible en: [https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020764020915212?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=c\\_r\\_pub%3dpubmed#articleCitationDownloadContainer](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020764020915212?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=c_r_pub%3dpubmed#articleCitationDownloadContainer)
21. McAtamney K, Mantzios M, Egan H, Wallis DJ. Emotional eating during COVID-19 in the United Kingdom: Exploring the roles of alexithymia and emotion dysregulation. *Appetite* [Internet]. 2021 [Consultado 1 Sep 2021]; 161: 105120. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7837231/>
22. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación [Internet]. México: Mc Graw Hill Education; 2014 [Consultado 1 Abr 2021]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
23. Ferro R, Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio [Internet]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012 [Consultado 1 Abr 2021]. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1123/Ferro\\_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1123/Ferro_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
24. Universidad de Málaga. Inteligencia Emocional [Internet]. España: Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga. 2010 [Consultado 1 Abr 2021]. Disponible en: <https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf>
25. Cerón D, Pérez I, Ibañez M. Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Rev Colomb Psiquiat* [Internet]. 2011 [Consultado 1 Abr 2021]; 40(1). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v40n1/v40n1a06.pdf>
26. Carrascal T. Hábitos Alimentarios en los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez Mendoza, Amazonas – 2017. Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez Mendoza; 2018 [Consultado 19 Jun 2021]. Disponible en: <http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1469/CARRASCAL%20OYARCE%20TAVITA%20JANETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Díaz G, Pérez A, Cala D, Mosquera L, Quiñones M. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 2021 [Consultado 19 Jul 2021]; 25(1): 8-17. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7848506>
28. Oscuvilca E, Sosa W, Cáceres O, Peña W, Palacios J. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de las universidades de la Región Lima – 2015. *Rev Big Bang* [Internet]. 2016 [Consultado 19 Jun 2021]; 5(3): 18-22. Disponible en: <https://revistas.unjfsc.edu.pe/index.php/BIGBANG/article/view/25>
29. Becerra F, Pinzón G, Vargas M, Martínez E, Callejas E. Cambios en el estado

- nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. Rev. Fac. Med. [Internet]. 2016 [Consultado 19 Jun 2021]; 64(2): 249-56. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n2/v64n2a10.pdf>
30. Pérez C, Gianzo M, Gotzone B, Ruiz F, Casis L, Aranceta J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Rev. Esp. Nutr Comunitaria [Internet]. 2020 [Consultado 19 Jun 2021]; 26(2): 101-11. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/fil/es/NUTRICION\\_COMUNITARIA\\_2-2020\\_articulo\\_6.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/fil/es/NUTRICION_COMUNITARIA_2-2020_articulo_6.pdf)
31. Carbayo J, Rosich N, Panisello J, Carro A, Allins J, Panisello M, et al. Influence of the confinement that occurred in Spain due to the SARS-CoV-2 virus outbreak on adherence to the Mediterranean diet. Clin Investig Arterioscler [Internet]. 2021 [Consultado 19 Jun 2021]; 15:S0214-9168(21)00022-X. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7883718/>
32. Rodríguez C, Molina E, Verardo V, Artacho R, García B, Guerra E, et al. Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. Nutrients [Internet]. 2020 [Consultado 19 Jun 2021]; 12(6), 1730. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7353108/>
33. Di L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attina A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. J Transl Med. [Internet]. 2020 [Consultado 19 Jun 2021]; 18:229. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7278251/>
34. Arias D, Vera M, Ramos T, Pérez S. Engagement e Inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Arequipa. Propósitos y Representaciones [Internet]. 2020 [Consultado 19 Jun 2021]; 8(1):423. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v8n1/2310-4635-pyr-8-01-e423.pdf>
35. Quispe Y. Relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en los estudiantes de educación primaria de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2018. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2018 [Consultado 19 Jun 2021]. Disponible en [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13477/Quispe\\_Pacompia\\_Yaneth\\_Marleny.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13477/Quispe_Pacompia_Yaneth_Marleny.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
36. Estrada E, Moysen A, Balcazar P, Garay J, Villaveces M, Gurrola G. Inteligencia Emocional en Estudiantes Universitarios mexicanos. México: Universidad Autónoma del Estado de México; 2016 [Consultado 19 Jun 2021]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/65573>
37. Del Rosal I, Dávila M, Sánchez S, Bermejo M. La Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios: Diferencias entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias. International Journal of Developmental and Educational Psychology [Internet]. 2016 [Consultado 25 Jun 2021]; 2 (1): 51-61. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777006.pdf>
38. Arntz J, Trunce S. Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. Investigación en educación médica [Internet]. 2019 [Consultado 25 Jun 2021]; 8(31): 82-91. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/journal/3497/349762620010/html/>

39. Rodríguez J, Sánchez R, Ochoa L, Cruz I, Fonseca R. Niveles de Inteligencia Emocional según género de estudiantes en la educación superior. Rev. Espacios [Internet]. 2019 [Consultado 25 Jun 2021]; 40(31):26. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a19v40n31/a19v40n31p26.pdf>

40. Fragoso R. Inteligencia Emocional en estudiantes de educación superior. Análisis a través de técnicas mixtas. International Journal of Developmental and Educational Psychology [Internet]. 2018 [Consultado 25 Jun 2021]; 2: 231-40. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349857778020>

41. Nieves A. Inteligencia emocional percibida en estudiantes de educación superior: análisis de las diferencias en las distintas dimensiones. Actualidades en

Psicología [Internet]. 2020 [Consultado 25 Jun 2021]; 34 (128): 17-33. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v34n128/2215-3535-ap-34-128-17.pdf>

42. Torres L, Mamani R. Estrés e Inteligencia Emocional en personas adultas durante la pandemia de la COVID-19 en Tacna 2020. Psique Mag: Rev. Científica Digital de Psicología [Internet]. 2021 [Consultado 25 Jun 2021]; 10(1). Disponible en: <http://static246204.flx.com.pe/index.php/psiquemag/article/view/2596/2205>

43. Palomino A. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 [Consultado 25 Jun 2021]; 47(2): 286-91. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v47n2/0717-7518-rchnut-47-02-0286.pdf>

