



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**“CORRELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y
HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES DURANTE EL
AISLAMIENTO SOCIAL EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
CIENTÍFICA DEL SUR”**

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:
Shirley Liliana López Alvarado (0000-0003-0970-9692)

Asesor:
Víctor Alfonso Mamani Urrutia (0000-0002-5508-0883)

Lima – Perú
2021

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 20 de diciembre de 2021.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: MSc. Sandra Edith Cusirramos Jiménez	<input type="checkbox"/>
Miembro: Mg. Charo Rocio Llauce Vigo	
Miembro: Mg. Luis Fernando Tume Farfán	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“Correlación entre la inteligencia emocional y hábitos alimentarios saludables durante el aislamiento social en estudiantes de la Universidad Científica del Sur”

Presentada por el bachiller:

- Shirley Liliana López Alvarado

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética

Asesorado por: MSc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, concluyen: de manera unánime (X) por mayoría simple () calificar a:

Tesis: Shirley Liliana López Alvarado		Nota (en letras): 15 (quince)	
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ()	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



**MSc. Sandra Edith Cusirramos
Jiménez
Presidente del Jurado**



**MSc. Víctor Alfonso Mamani
Urrutia
Asesor**



**Mg. Charo Rocio Llauce Vigo
Miembro 1**



**Mg. Luis Fernando Tume Farfán
Miembro 2**

RESUMEN

Objetivo: 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 evidenció 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 claves: Inteligencia Emocional, Conducta Alimentaria, Estudiantes, Aislamiento Social.

ABSTRACT

Objective: 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.

Keywords: Emotional Intelligence, Eating Behavior, Students, Social Isolation.