

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

**Inteligencia emocional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la
Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024**

Presentada para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología.

Investigadoras: Llamo Diaz, Yosely Eliset

Muñoz Uriarte, Mary Luz

Asesora: Dra. Tello Flores, Raquel Yovana.

Lambayeque - Perú

2025

Inteligencia emocional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024.

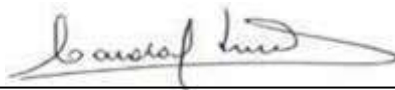
Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología.



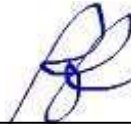
Bach. Yosely Eliset Llamo Diaz
Investigadora



Bach. Mary Luz Muñoz Uriarte
Investigadora



Dra. Carola Amparo Smith Maguiña
Presidente



Dra. María del Pilar Fernández Celis
Secretario



Dra. Gloria Betzabet Puicón Cruzalegui
Vocal



Dra. Raquel Yovana Tello Flores
Asesora



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 979-2025

Siendo las 8:45 horas, del día martes 16 de diciembre 2025 en los Ambientes de la FACHSE: Ambiente
dante 03, por mandato de la Resolución N° 4358-2025-D-FACHSE de fecha 12 de diciembre
de 2025 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución
N° 0900-2025-D-FACHSE de fecha 4 de marzo de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: Dra. CAROLA AMPARO SMITH MAGUIÑA
Secretario(a)	: Dra. MARIA DEL PILAR FERNÁNDEZ CELIS
Vocal	: Dra. GLORIA BETZABET PUICÓN CRUZALEGUI
Asesor(a) Metodológico	: Dra. RAQUEL YOVANA TELLO FLORES
Asesor(a) Científico	:



Con la finalidad de evaluar la(e) Tesis titulada(o): INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN, LENGUA Y LITERATURA, UNPRG - 2024 Presentada por YOSELY ELISET LLAMO DIAZ y MARY LUZ MUÑOZ URIARTE para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Psicología.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto de sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de 18 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Muy bueno**. Siendo las 9:45 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. CAROLA AMPARO SMITH MAGUIÑA
 PRESIDENTE(A)

Dra. MARIA DEL PILAR FERNÁNDEZ CELIS
 SECRETARIO(A)

Dra. GLORIA BETZABET PUICÓN CRUZALEGUI
 VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 209, 339, 469, 549 o 669 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Dra. Raquel Yovana Tello Flores usuario revisor de Tesis

Trabajo de Suficiencia Profesional y/o Trabajo Académico

Titulado: Inteligencia emocional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la
Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG - 2024.

Cuyo autor (es) son: Llamo Diaz Yosely Eliset; con DNI N° 75363203
y Muñoz Uriarte Mary Luz; con DNI N° 71340857; declaro que la
evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud
12%, verificables en el Resumen del Reporte automatizado de similitudes que se
acompaña.

El suscrito (a) analizó reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro
del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la
integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los
protocolos respectivos,

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque; 12 de noviembre del 2025.


.....
Raquel Yovana Tello Flores (Firma)
..... (Nombres y apellidos)
09866598 (DNI)
.....
Asesor(a)

Adjunta:
Resumen de Reporte automatizado de similitudes
Recibo digital

Inteligencia emocional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG - 2024.

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%

INDICE DE SIMILITUD

11%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
4	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	< 1%
5	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
6	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
7	repositorio.unajma.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
8	oaji.net Fuente de Internet	< 1%
9	archive.org Fuente de Internet	< 1%
10	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
11	repositorio.uisek.edu.ec Fuente de Internet	< 1%


Raquel Yovana Tello Flores
DNI: 09866598
ASESOR

12	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
13	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
14	Submitted to Universidad Americana Trabajo del estudiante	< 1 %
15	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	< 1 %
16	cienciadigital.org Fuente de Internet	< 1 %
17	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
18	revistatribunal.org Fuente de Internet	< 1 %
19	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	< 1 %
20	Submitted to POSGRADO Trabajo del estudiante	< 1 %
21	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	< 1 %
22	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
23	De la Torre Betancourt, Osiris Caridad. "Influencia del desarrollo psicomotor sobre las destrezas alcanzadas en la escritura en niños de primer grado de un colegio privado de Lima Metropolitana", Pontificia Universidad Católica del Perú (Peru) Publicación	< 1 %


 Raquel Yovana Tello Flores
 DNI: 09866598
 ASESOR

24	Joanes Lameirinhas, Arantxa Gorostiaga, Igone Etxeberria. "Elaboración y validación de la Escala de Fragilidad Multidimensional (EFM): fases iniciales", Revista Española de Geriátria y Gerontología, 2025 Publicación	< 1 %
25	Submitted to Universidad Científica del Sur Trabajo del estudiante	< 1 %
26	pt.scribd.com Fuente de Internet	< 1 %
27	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
28	www.cipinfancia.org Fuente de Internet	< 1 %
29	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
30	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
31	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	< 1 %
32	repository.javeriana.edu.co Fuente de Internet	< 1 %
33	Submitted to IPE Test Account Trabajo del estudiante	< 1 %
34	Submitted to Universidad Tecnológica de los Andes Trabajo del estudiante	< 1 %
35	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
36	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %


 Raquel Yovana Tello Flores
 DNI: 09866598
 ASESOR

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Raquel Yovana Tello Flores
DNI: 09866598
ASESOR



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: **Yosely Eliset Llamo Diaz Mary Luz Muñoz Uriarte**
Título del ejercicio: **Quick Submit**
Título de la entrega: **Inteligencia emocional y estilos de vida en estudiantes univers...**
Nombre del archivo: **t_Llamo_Diaz_y_Mary_Luz_Mu_oz_Uriarte_Ps_Tesis_ASESOR_RE...**
Tamaño del archivo: **2.21M**
Total páginas: **80**
Total de palabras: **16,406**
Total de caracteres: **96,208**
Fecha de entrega: **06-nov-2025 06:20a. m. (UTC-0500)**
Identificador de la entrega: **2805320414**



Raquel Yovana Tello Flores
DNI: 09866598
ASESOR

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Nosotras, Llamo Diaz Yosely Eliset y Muñoz Uriarte Mary Luz, en calidad de investigadoras principales y la Dra. Tello Flores Raquel Yovana, como asesora de la presente investigación titulada Inteligencia emocional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG- 2024, declaramos bajo juramento que el contenido de este trabajo es original, no ha sido plagiado y no incluye información falsa. En caso se compruebe lo contrario, asumimos la responsabilidad, aceptando la anulación del presente informe y, por consiguiente, del título o grado que pudiera ser derivado del mismo, conforme a las acciones administrativas que se determinen.



Llamo Diaz Yosely Eliset
Investigadora



Muñoz Uriarte Mary Luz
Investigadora



Dr. Tello Flores Raquel Yovana
Asesora

DEDICATORIA

A Dios, por acompañarme en este camino profesional, por sostenerme en mis momentos de incertidumbre y darme las ganas para seguir.

A mis padres Segundo y Delina, a mis hermanas Rosita, Ana, Melissa y Judith, por su amor, apoyo constante y enseñanza, con su ejemplo, tengo los valores que hoy me definen como persona.

A mi familia, por ser mi motivación, mi refugio y alegría en este proceso. A quienes confían y confiaron en mí, por no dejarme sola y animarme en todo momento.

Mary Luz Muñoz Uriarte

A Dios, con todo mi corazón, por haber sido mi fortaleza y mi guía en cada paso del camino. Gracias por sostenerme, por darme sabiduría y por permitirme alcanzar este sueño que hoy se hace realidad.

A ustedes, papá y mamá, que han estado siempre a mi lado, pendientes en cada paso, su apoyo y amor incondicional han sido clave para este logro.

A mis hermanos, Duver, Nelson, Erika, Sarai, y a mi cuñada Gladys quienes han sido mi motor siempre.

A mis sobrinos, Alesha y Danilo, quienes llenan mi vida de ternura y motivación. Su presencia me inspira a ser cada día mejor.

Yosely Eliset Llamo Diaz

AGRADECIMIENTO

Principalmente a Dios y a mi hermosa familia por ser mi refugio incondicional.

Agradecer también a todos mis docentes y compañeros que me acompañaron en este largo proceso como profesional y crecimiento personal. En especial, a mi asesora la Dra. Raquel Tello, por su guía, sus observaciones oportunas a lo largo de mi carrera.

A mi compañera de investigación Yosely, mi fiel amiga, por confiar siempre en mí. ¡Lo estamos logrando! A mis amigos y amigas, por cada palabra de aliento, por estar presentes, escucharme y celebrar conmigo cada pequeño o gran logro. Mil gracias, de corazón.

Mary Luz Muñoz Uriarte

Agradezco a Dios, a mi familia por ser mi fuente de inspiración.

A mis docentes y amigos que han formado parte de esta gran aventura que hoy culmina. A la Dra. Raquel Tello, mi asesora, por enseñarme a amar la psicología y guiarme con sabiduría; y a Mary, mi compañera de tesis y amiga incondicional, gracias por tomar de mi mano en este viaje y recorrerlo con dedicación y entusiasmo. Me quedo con cada recuerdo y con lo más valioso de cada experiencia.

Y, por último, agradezco a la psicología, por enseñarme a ver la vida con otros ojos y a entender que toda persona es única y valiosa, mil gracias por brindarme herramientas para cultivar la empatía.

Gracias eternas.

Yosely Eliset Llamo Diaz.

INDICE

DEDICATORIA	10
AGRADECIMIENTO	11
RESUMEN	14
ABSTRACT	15
INTRODUCCIÓN	16
CAPITULO I. DISEÑO TEÓRICO	21
1.1. Antecedentes	21
1.1.1. Internacionales	21
1.1.2. Nacionales	23
1.1.3. Locales	25
1.2. Bases teóricas.....	26
1.2.1. Inteligencia emocional.....	26
1.2.2. Estilos de vida.....	34
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO	39
2.1. Diseño de contrastación de hipótesis.....	39
2.2. Población, muestra.	39
2.2.1. Población.....	39
2.2.2. Muestra.....	39
2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales	41
2.3.1. Técnicas	41
2.3.2. Instrumentos	41
2.2.3. Equipo y materiales	43
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	45
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN	53
CONCLUSIONES.....	61
RECOMENDACIONES.....	63
REFERENCIAS.....	64
ANEXOS.....	70

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Distribución porcentual de estudiantes universitarios según sexo de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024.....</i>	<i>40</i>
<i>Tabla 2. Distribución porcentual de estudiantes universitarios según edad de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024... ..</i>	<i>40</i>
<i>Tabla 3. Inteligencia emocional y Estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024... ..</i>	<i>45</i>
<i>Tabla 4. Prueba Chi-cuadrado entre la Inteligencia emocional y Estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024</i>	<i>46</i>
<i>Tabla 5. Inteligencia emocional y Estilos de vida en estudiantes universitarios según edad y sexo, en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024</i>	<i>46</i>
<i>Tabla 6. Prueba Chi-cuadrado entre Inteligencia emocional y Estilos de vida en estudiantes universitarios según edad y sexo, en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024.....</i>	<i>47</i>
<i>Tabla 7. Niveles de inteligencia emocional general y sus dimensiones según sexo y edad en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación: Lengua y Literatura. UNPRG – 2024</i>	<i>48</i>
<i>Tabla 8. Niveles y dimensiones de los estilos de vida, según sexo y edad en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación: Lengua y Literatura. UNPRG - 2024.</i>	<i>49</i>
<i>Tabla 9. Relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones de estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación: Lengua y Literatura. UNPRG - 2024.....</i>	<i>50</i>
<i>Tabla 10. Relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones de estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación: Lengua y Literatura. UNPRG - 2024.....</i>	<i>51</i>

RESUMEN

Es importante cultivar los hábitos saludables y gestionar la inteligencia emocional ya que son esenciales para asegurar un óptimo estado de bienestar físico, mental, psicológico y social. Estudios revelan que los estudiantes de las universidades de Perú afrontan riesgos relacionados con el manejo de estas áreas como dificultades en la regulación emocional, interacción interpersonal y hábitos poco saludables. La finalidad del estudio es establecer reciprocidad que existe en las variables previamente citadas, según el sexo y la edad tomando en cuenta la participación de 44 alumnos de Lengua y Literatura de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (UNPRG-2024). Se aplicó una metodología con un nivel de investigación descriptivo, alcance transversal, no experimental y tipo correlacional. La investigación se empleó dos instrumentos: el inventario BarOn ICE- NA, adaptada para Perú por Ugarriza, con índices de validez (KMO y Bartlett de .95) y de fiabilidad (Alfa de Cronbach de 0.93), y el cuestionario Pepsi-I de Nola Pender (1996), validado con KMO 0.83 y alfa de Cronbach de 0.927. El análisis final demostró que no existe una correlación o vínculo significativa entre las variables investigadas ($\chi^2 = 2.738$; $p = .603$). No obstante, al analizar la variable edad, sí se observó una relación significativa ($\chi^2 = 19.814$; $p = .031$), mientras que, según sexo no se evidenció relación alguna ($\chi^2 = 4.901$; $p = .856$). En conclusión, la relación entre dichas variables se evidenció únicamente con función de edad, pero no del sexo.

Palabras claves: Inteligencia, edad, universitarios, saludables, psicológico.

ABSTRACT

It is important to cultivate healthy habits and manage emotional intelligence, as these are essential for ensuring optimal physical, mental, psychological, and social well-being. Studies reveal that university students in Peru face risks related to managing these areas, such as difficulties in emotional regulation, interpersonal interaction, and unhealthy habits. The purpose of the study is to establish the reciprocity that exists in the aforementioned variables, according to gender and age, taking into account the participation of 44 students of Language and Literature at the National University Pedro Ruiz Gallo (UNPRG-2024). A descriptive, cross-sectional, non-experimental and correlational research methodology was applied. The research used two instruments: the BarOn ICE-NA inventory, adapted for Peru by Ugarriza, with validity (KMO and Bartlett of .95) and reliability (Cronbach's alpha of 0.93) indices, and the Pepsi-I questionnaire by Nola Pender (1996), validated with KMO 0.83 and Cronbach's alpha of 0.927. The final analysis showed that there is no significant correlation or link between the variables investigated ($\chi^2= 2.738$; $p = .603$). However, when analysing the age variable, a significant relationship was observed ($\chi^2 = 19.814$; $p = .031$), while no relationship was found based on gender ($\chi^2 = 4.901$; $p = .856$). In conclusion, the relationship between these variables was only evident in relation to age, but not gender.

Keywords: Intelligence, age, university students, healthy, psychological

INTRODUCCIÓN

Desde que se conoce sobre inteligencia emocional se sabe que ésta tiene gran importancia en el manejo de las personas, por ello se afirma que las personas que poseen una alta capacidad de gestión emocional son capaces de sostener vínculos armoniosos consigo mismos como con quienes los rodean. En la actualidad, diversas investigaciones se han inclinado a darle importancia, gracias a ella, el ser humano ha desarrollado mayores habilidades que tienen relación directa con el crecimiento en distintos contextos, lo que a su vez favorece el bienestar psicológico, la mejoría en la salud mental y más posibilidad de mantener una vida exitosa, saludable y feliz. Asimismo, la neurociencia sostiene que recibir afecto durante los primeros años de vida es esencial para preservar una buena salud mental. De igual modo, a lo largo de los siglos, el ser humano destaca como un sistema integral en el que componentes biológicos, ambientales, psicológicos y educativos interactúan como un todo de forma dinámica.

Según MINSA en el año 2021, casi un tercio (29,6%) de adolescentes entre la edad de 12 a 17 está expuesta a padecer algún tipo de afectación en su salud mental o emocional. Por su parte, Vallejos (2022) reporta que un 27,7% de universitarios tienen una inteligencia emocional de rango medio, y 10.7% exhibe un nivel considerado superior o relativamente elevado. Según la proporción de hombres (43%) es mayor que la de mujeres (22%); sin embargo, en promedio, hombres un 30% y mujeres 26,8% tenían dicha condición. Respecto a la edad, la mitad (50%) de los alumnos entre 27 y 31 años registraron un nivel medio. Por otro lado, un 32,4% del ciclo superior presentan nivel medio. Por tanto, la regulación emocional ejerce influencia en la selección de las estrategias que se usan al afrontar problemas, esto se logra a través del control y manejo de emociones, así como su utilización, facilitación, y evaluación.

En la actualidad, según la OMS, 2023 (Organización Mundial de la Salud) se observa que en el continente americano lo que prevalece es un estilo de vida con hábitos insalubres, debido a

la alimentación desequilibrada, consumo de tabaco y la ausencia de ejercicio o movimiento corporal. La combinación de estos factores es un detonante que aumenta de las patologías crónicas que no son contagiosas; las enfermedades no contagiosas se presentan como un 71% de mortalidad, que equivalen a 5,5 millones cada año. De acuerdo con (MINSA, 2023) los estilos de vida de los peruanos enfrentan diversas problemáticas como la falta de ejercicio físico y el consumo de baja calidad. Además, menos de un tercio (26%) de los adultos en el Perú realiza ejercicio.

Actualmente, ha surgido un interés creciente en los ámbitos laboral y académico por el estudio de la vida emocional y de la conciencia. La gestión de emociones se plantea como un elemento crítico, esto se debe a que influye directamente en el autoconocimiento, la integración en el entorno social y el bienestar individual como colectivo. Por ello, mantener buena inteligencia emocional y un buen estilo de vida han sido considerados elementos fundamentales en la elección de acciones y el cultivo de competencias necesarias para la vida individual y la interacción social, contribuyendo al equilibrio mental, físico y social. (Lescano y Meza, 2022). También se afirma que el triunfo dentro de la sociedad está ligado a la inteligencia emocional, pues al medir y gestionar resulta fundamental para desarrollar y validar los conceptos que la sustentan.

También es importante mencionar que la UNPRG es una casa de estudios superior con carácter estatal. Su sede está en Lambayeque, Perú. Fue establecida con la finalidad de proporcionar una información completa y abarcadora a sus futuros profesionales, con un enfoque basado en principios científicos, humanísticos y éticos, orientados al desarrollo sostenible de la sociedad, cuenta con diversas facultades y escuelas profesionales que acogen a estudiantes provenientes de distintas provincias y distritos de la región norte del país, como Chiclayo, Ferreñafe, Lambayeque, Motupe, Jayanca y Olmos, entre otros. Su comunidad universitaria se caracteriza por la diversidad cultural, social y económica, lo que enriquece la convivencia académica y la formación personal de los futuros profesionales. Cabe resaltar que gran parte de estudiantes de la UNPRG son originarios de otras regiones del Perú y se trasladan a Lambayeque

persiguiendo diversas metas profesionales.

La inteligencia emocional y los hábitos se convierten en elementos decisivos para su desarrollo integral como estudiantes. Respecto a nuestra población mencionada se observó que muchos estudiantes enfrentan dificultades para equilibrar sus emociones y mantener hábitos saludables. Particularmente, los estudiantes de la Escuela de Lengua y Literatura, a lo largo de sus 10 ciclos académicos, se preparan para desempeñarse en ámbitos educativos y culturales que demandan un alto nivel de comunicación, empatía y autocontrol emocional. Sin embargo, se ha identificado a través de observación y entrevistas que algunos alumnos presentan signos de agotamiento, ansiedad, dificultad para entender y relacionarse con los demás, acompañados de problemas en la comunicación, respeto e interacción, así como, poca adaptabilidad en la gestión de su tiempo y un deficiente manejo de su estrés, lo que limita mantener la calma necesaria en determinadas situaciones, bajos niveles de energías durante las clases y desorganización en su estilo de vida, influenciado por su contexto, sexo, edad, etc., esto tiene consecuencias negativas en sus logros académicos y en su estado de bienestar general. Por ello, la necesidad de promover una educación emocional que enseñe a la juventud a conocer, regular sus emociones y la de los demás, siendo de suma importancia pues buena parte de la conducta del hombre y sus acciones están basadas en respuestas emocionales. Además, la mejora de la salud permite que cada individuo cambie su estilo de vida, no solamente con la interacción individual, sino también es necesario considerar el entorno y la condición social en la que vive la persona ya que estas influyen en el mantenimiento de los nuevos hábitos. La muestra de dicho estudio fue compuesta por jóvenes en edad de 19 y 25 años, todos ellos se encontraban matriculados durante el periodo académico 2023-II de la institución.

A partir de la información previamente presentada, este estudio se centró en abordar la siguiente problemática: ¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y los estilos de vida, según sexo y edad en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y

Literatura UNPRG - 2024?, en consecuencia, se tuvo como hipótesis alterna: existe relación entre inteligencia emocional y los estilos de vida, según sexo y edad, en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024. Asimismo, como hipótesis nula se planteó: No existe relación entre inteligencia emocional y los estilos de vida, según sexo y edad, en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024. Esta investigación tuvo como propósito determinar la relación entre inteligencia emocional y los estilos de vida, según sexo y edad, en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG - 2024 y los objetivos específicos fueron: analizar los niveles de inteligencia emocional general y sus dimensiones, según sexo y edad en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación: Lengua y Literatura. UNPRG - 2024, identificar los niveles y dimensiones de los estilos de vida, según sexo y edad en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación: Lengua y Literatura. UNPRG - 2024 y establecer la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones de estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación: Lengua y Literatura. UNPRG – 2024, puesto que este estudio enriquecerá la investigación existente, enfocándose en su aplicación a nuevas poblaciones.

La tesis se estructura en 4 capítulos: el Capítulo I, cumple la función de introducir y permitir la comprensión de la problemática principal de estudio, esto se logra abordando la situación netamente de Perú y otros países, para las variables de estudio se aplican bases teóricas que nos revelan contenido acerca de sus orígenes y teorías científicas que determinan términos según sus variables de estudio y operacionalización; En el Capítulo II, se exponen aspectos metodológicos el tipo y diseño de la investigación y los instrumentos aplicados, también se detallan la población y la muestra del estudio junto con una descripción de las variables. Asimismo, se especifican técnicas y herramientas utilizadas para recopilar la información, en el Capítulo III, se describen y se interpretan los datos relacionados con las variables de la investigación, este aparato incluye los resultados numéricos representados en tablas y gráficos, seguidos de su debate o análisis crítico. El Capítulo IV, exhibe

la discusión de los hallazgos obtenidos, a partir del análisis e interpretación de los datos en relación con los objetivos planteados. Asimismo, se exponen las conclusiones formuladas por las autoras, las cuales se derivan directamente de los resultados alcanzados. Finalmente, se plantean las sugerencias y recomendaciones pertinentes. La tesis concluye con las referencias bibliográficas, anexos y demás apartados complementarios.

CAPITULO I. DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes.

Los más importantes fueron realizados con relación al estudio de investigación son los siguientes:

1.1.1. Internacionales

Dávila (2021) según su tesis para licenciatura la cual tuvo como objetivo describir el nivel de bienestar psicológico y de inteligencia emocional, en egresados de Psicología Clínica de la SEK (Ecuador), dicho estudio fue llevado a cabo con enfoque cuantitativo, diseño descriptivo y muestreo intencional o conveniencia, la muestra fue conformado por participantes de 24 y 38 años, se utilizaron el TMMS – 24 Trait- Meta Mood Scale (de Salovey) y la escala de Ryff. Los resultados obtenidos en los egresados de psicología evaluados, fue que alcanzaron un nivel alto en la prueba de Bienestar Psicológico, esto abarca un 61% de la muestra, en cuanto a la inteligencia Emocional, la escala indicó que el 85% tiene buena percepción de sentimientos, un 54% adecuada percepción de sentimientos y un 85% adecuada regulación de emociones, dichos hallazgos reflejan que la inteligencia emocional se relaciona con el estado de bienestar psicológico y la satisfacción con la vida.

Rodríguez (2021) El propósito central de esta tesis de maestría fue analizar ciertos hábitos de vida, conductas sedentarias y el nivel de la capacidad emocional que presentaban los estudiantes de décimo y undécimo grado del Colegio “La Felicidad” en el confinamiento por Covid-19, mientras recibían clases remotas en el segundo semestre de 2020. Estudio cuantitativo, diseño descriptivo, la muestra se aplicó a 153 alumnos de educación media en la edad de 15 y 19 años para medir para evaluar los estilos de vida, se utilizó el cuestionario estandarizado Perfil del Estilo de Vida en Adolescentes, mientras para los comportamientos sedentarios se aplicó el Cuestionario de Actividad Sedentaria para Adolescentes (ASAQ),

además, la conducta emocional se evaluó a través del inventario BarOn, que analiza sus cuatro principales áreas: intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés y adaptabilidad. Los resultados fueron positivos en la dimensión nutricional en cuanto a estilos de vida, asimismo la conducta preventiva mostró un 91% de estudiantes evitaba situaciones riesgosas mediante afrontamientos con actitudes agresivas. Además, el 89% expresó satisfacción con sus relaciones sociales y amistades. Sin embargo, se identificó un índice negativo sobre el manejo de estrés, particularmente la cólera y la ira podría impactar en su proceso emocional de los adolescentes y su formación de personalidad.

Torres (2021) Esta tesis de licenciatura evaluó los hábitos saludables y los estilos de vida de los habitantes de Naranjito 2021, la investigación utilizó un enfoque cuantitativo y diseño metodológico fue descriptivo, no experimental y de corte transversal, fue aplicado a los residentes de dicha comunidad por lo que un 555 fueron mujeres de 20 a 39 años según la encuesta aplicada, predominando la etnia indígena con un 77%, además 39% son casadas, el 58% tiene secundaria completa, el 41% tiene con quien hablar de cosas importantes, el 25% menciona tener buen provecho físico, un 31% disfruta sus momentos libres, un 38% está contento por su peso actual, un 55% refiere que tener afecto y respeto es más importante, un 52% tiene sexualidad placentera, un 48% evita tener relaciones bajo efecto de alcohol, un 47% usará preservativos, un 45% evitaría un embarazo no deseado, un 44% casi siempre respeta las normas de seguridad, un 45% usa cinturón de seguridad, un 44% respeta las normas de seguridad y el 38% usa los peatones, por lo cual se concluye que las mujeres tienen excelentes hábitos a comparación de los hombres y la población joven tiene mayor superioridad en sus hábitos.

Licata et al, (2023) según la investigación realizada su objetivo fue explorar la naturaleza del vínculo entre la capacidad de gestión emocional y los hábitos saludables población estudiantil universitaria del Sur de Italia, fue un estudio transversal, su muestra

fue 537 participantes de 18 años, se usó la escala denominada Meta – Estado de Ánimo (TMMS) la prueba de Dependencia de Nicotina y prueba de detección de Trastornos por problemas de Alcohol (AUDIT). Los hallazgos mostraron que el 30,9% de los encuestados eran fumadores, el 9,9 % presentaban problemas de alcohol. Casi una cuarta parte (23,1 %) declaró saltarse el desayuno ≥ 3 días a la semana. Por lo tanto, se establece que los participantes que eran fumadores habituales y que tenían dependencia a la nicotina entre moderado y alto mostraron niveles notablemente bajos tanto en su claridad emocional como en el puntaje general de Inteligencia Emocional. El consumo problemático de alcohol reveló una menor claridad emocional y puntuaciones totales de Inteligencia emocional más bajas. Los que se saltaban el desayuno mostraron una menor atención emocional y puntuaciones totales de IE más bajas. También se demostró la interconexión entre los comportamientos poco saludables y la posibilidad de que un comportamiento condujera o predijera otro. Los resultados del estudio proporcionan información útil para desarrollar estrategias basadas en la evidencia que empoderen a los adultos jóvenes para promover la salud.

1.1.2. Nacionales

Lescano y Meza (2022) en sus tesis para licenciatura tuvieron como objetivo analizar qué relación hay en estilo de vida y la capacidad de gestionar la emoción de los individuos que laboran en Lima, la metodología empleada fue correlacional y descriptiva, participaron 359 trabajadores las herramientas de medición fueron el inventario BarOn ICE (abreviado) y el cuestionario de estilo de vida. Sus resultados indicaron que no tiene relación entre sus variables ($Rho = .093$; $p = .078$). Referente a sus dimensiones manejo de estrés junto a actividades deportivas se halló similitud positiva ($Rho = .139$, $p = .008$), calidad de sueño ($Rho = 0,210$, $p < .001$), consumo de alimentos ($Rho = .232$, $p < .001$), concluyendo que no hubo

relación directa entre las dos variables (Inteligencia Emocional y Estilo de vida) en la población analizada.

Fabian (2020) en su estudio tuvo como objetivo conocer la relación que existe entre el bienestar percibido (calidad de vida) y las diversas manifestaciones de la inteligencia emocional, los estudiantes que estaban culminando la Educación Básica Regular en la escuela supervisada por la UGEL, dicho estudio se ejecutó bajo un enfoque correlacional, específicamente su diseño metodológico fue el tipo de correlación y descriptivo. La investigación incluyó a 203 alumnos que culminaron sus estudios secundarios. Las herramientas aplicadas fueron la escala de calidad de vida de Olson y Barnes y el inventario emocional BarOn Ice: NA (versión completa). Los hallazgos sugieren una relación entre la calidad de vida y la capacidad de gestionar las emociones ($p= 0.05$). Es importante señalar que, a nivel de subcomponentes, no se encontró una correlación significativa entre la calidad de vida y las dimensiones intrapersonal y motivacional. En resumen, se estableció una relación positiva entre ambas variables en los educandos.

Núñez y Puma (2024): El propósito del estudio era evaluar la correlación entre los hábitos de vida y el bienestar psicológico de los alumnos de la UNAJ. La metodología fue no experimental- correlacional, con 453 participantes. Se utilizaron los cuestionarios CEVJU-r, COPE y la escala de Bienestar de Ryff. Se obtuvieron relaciones significativas entre el bienestar psicológico y el estilo de vida ($\beta = .22$), y con las estrategias de afrontamiento (problemática: $\beta = .31$; emoción $\beta = .19$; evitativa $\beta = -.22$). La conclusión establece que un estilo de vida saludable resulta mejor bienestar psicológico para los estudiantes.

Gutiérrez y Quiñones (2022) En su investigación su objetivo fue establecer el vínculo entre la calidad de vida y la IE en una población de 100 estudiantes de práctica de una universidad de Lima Norte, la metodología fue correlacional y transversal. Se utilizaron las escalas Olson y Barnes y el BarOn ICE. La conclusión general es que la calidad de vida

y la inteligencia emocional no se relacionan ($p=0.585$). No obstante, la calidad de vida si se relacionó con sub-factores de la IE manejo del estrés ($p=0.049$) y el estado de ánimo ($p=0.040$). Además, la IE se relacionó con el ingreso económico ($p=0.000$) y el tiempo de sueño ($p=0.025$). La conclusión del estudio establece que la calidad de vida se define como un estado de satisfacción que es variable dependiendo de la condición interna y/o externa del ambiente, de tal manera que si hay baja capacidad de percibir y afrontar de una manera más eficiente la situación puede ser difícil y estaría expuesto a el nivel socioeconómico que impacta al coeficiente de la IE.

1.1.3. Locales

Montenegro (2022) En su tesis de licenciatura, la finalidad de la investigación consistió en determinar la interrelación entre el nivel de inteligencia emocional y calidad de vida que presentan los estudiantes de una institución educativa del distrito de Santa Rosa, la investigación se ejecutó utilizando un enfoque cuantitativo e correlacional, con un diseño transversal y no experimental, se trabajó con una muestra de 101 estudiantes de secundaria, los instrumentos de medición fueron el Inventario de Cociente Emocional de BarOn, en su versión adaptada por Ugarriza y Pajares (2003), y la Escala de vida de Olson y Bares adaptada por Miriam Grimaldo (2003), El nivel de Inteligencia Emocional predominante fue del 54,5%, y el de calidad de vida fue 44.6% (ubicado en tendencia baja), el análisis estadístico permitió concluir que existe una relación entre la inteligencia emocional y la calidad de vida.

Elías y Sipión, (2021) En su tesis de licenciatura su objetivo fue identificar los hábitos de vida en 307 estudiantes de Medicina Humana de la UNPRG, fue un estudio descriptivo- transversal, que empleó una encuesta virtual de 50 ítems que evaluó cinco dimensiones de hábitos, los resultados descriptivos indicaron que el 46.6% tenía un buen estilo de vida, 29.6% regular, 15.3% malo y 8.5% muy bueno y que, en general, la muestra

fue predominantemente masculina 67,10%. La conclusión principal señaló que el estilo de vida se deteriora a medida que avanza la carrera.

Guevara y Tiznado (2021) El propósito de su estudio de licenciatura fue determinar el vínculo entre los hábitos de vida y el estrés en 264 alumnos de enfermería de Chiclayo, el diseño fue cuantitativo, no experimental, descriptivo- correlacional, utilizando un muestreo de conveniencia y los instrumentos PEPS-I y SISCO. Los hallazgos indicaron que la gran mayoría 78,8% presenta un estilo de vida no saludable, mientras que el 6,8% tiene un buen hábito de vida saludable. El estudio concluyó que existe una correlación inversa, moderada y altamente significativa ($r = -.685$; $p = .000$) ambas variables.

Vallejos (2022) El objetivo del estudio se centró en conocer los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes de ambos sexos en la Universidad de Lambayeque de la carrera de Psicología. La metodología fue descriptiva, con muestreo no probabilístico aplicada a 112 alumnos, el instrumento fue el Inventario I-CE de BarOn (133 ítems), los hallazgos mostraron que el 27,7% de los participantes se ubicó en un nivel de inteligencia promedio, mientras el 10,7% presentó nivel alto, asimismo, respecto al sexo, en hombres se evidencia nivel más alto de (43%) y en mujeres (22%), en cuanto a la edad el 50% de estudiantes se ubican en la edad de 27 a 31 años presentando un nivel promedio, por lo cual el 32,4% de la población estudiantil del ciclo avanzando representa un nivel promedio, esto se concluye que un tercio de estudiante mantiene nivel promedio, un grupo menor medida y otro grupo nivel alto.

1.2. Bases teóricas

1.2.1. Inteligencia emocional.

Modelos de estudio de Inteligencia Emocional.

Como parte de la conceptualización de la IE se divide en dos planteamientos principales.

- El modelo de habilidad es considerado como una capacidad intelectual autónoma, es una habilidad mental.
- El modelo mixto, combinación de capacidades mentales y características de la personalidad del individuo.

a. Modelo de habilidad:

Según Berrocal y Extremera (2005; citado en Alcaráz, 2023) mencionan que este modelo es comprendido por el planteamiento como una capacidad intelectual que se fundamenta en el manejo efectivo y adaptativo de las emociones, y en cómo estas se utilizan para mejorar los procesos de razonamiento. Se enfoca únicamente en cómo se procesa toda información emocional y su análisis de habilidades que se vinculan ha dicho procesamiento, los autores Salovey y Mayer añadieron principalmente un concepto que contempla la noción de emoción e inteligencia vinculadas de manera explícita y formal.

Modelo de Inteligencia emocional de Salovey y Mayer

Mayer y Salovey (1990) El término de IE es introducida como inteligencia social y cognitiva que implica la capacidad de controlar las emociones propias y de otras, asimismo es importante que entre ellas sean discriminadas para ser usada dicho dato emocional para orientar modo de pensar y la conducta; interpretando adecuadamente sus señales y manifestaciones, lo que permite producir y elaborar procesos de pensamiento y comportamiento, adecuadas metas, personas y ambiente. (Alarcón, 2019) según su teoría de la inteligencia manifiesta su importancia de poder emplear una información adicional para que se adapte hacia el medio que nos rodea y se resuelvan todas las dificultades.

Según Infantes (2022) por su modelo se distingue un conjunto de 3 modelos adaptativos, estos incluyen la evaluación del estímulo, la expresión de la emoción resultante y la regulación de esa misma respuesta, estos se emplean de forma adaptativa, los dos primeros procesos son subdivididos con apreciaciones de uno mismo y de los

demás, son considerados esenciales para la percepción y la regulación emocional a nivel intrapersonal e interpersonal, las habilidades de valoración y expresión de uno mismo se desglosan en dominios verbales y no verbales. Las habilidades de valoración y expresión hacia otros se dividen en percepción no verbal y empatía. En cuanto a la utilización emocional se divide en: planteamiento flexible, pensamiento creativo, motivación y la atención redirigida, que son implícitas en resolución por medio de los problemas y comportamiento adaptativos (Carrizosa, 2024).

La habilidad emocional se define como una habilidad de la mente que facilita el entendimiento y optimiza la percepción y el estado afectivo interno, tanto propia como ajena, asimismo usarlas para facilitar el pensamiento y regularlas de forma adecuada. Según los autores Salovey y Mayer (1997; citado por Amado 2022) presenta a la (IE) como una habilidad básica, las dimensiones de dicha teoría son 4 estructurales:

- **Percepción emocional:** esta habilidad permite darse cuenta cómo se está sintiendo y cómo se siente la otra persona, esto quiere decir que puede interpretar señales como su tono de voz, alguna expresión facial y su lenguaje corporal. Esto permite comprender el impacto que tienen las emociones a nivel psicológico y físico.
- **Facilitación emocional del pensamiento:** permite tomar conciencia de la emoción que siente al momento de buscar soluciones ante un conflicto, lo que sentimos va influyendo en el pensamiento y su forma de pensar influye al tomar decisiones, asimismo es importante que esta habilidad esté desarrollada, por lo que nuestros pensamientos pueden determinar el camino a seguir.
- **Comprensión emocional:** Identificar y analizar sus emociones a partir de su conocimiento emocional, esto implica que la señal emocional que se hallan presentes se interprete en las relaciones interpersonales, entendiendo cómo influyen en el vínculo de las personas. Esta habilidad es el pilar para etiquetar y

conceptualizar las emociones, reconociendo la relación entre el lenguaje y los sentimientos. Su función es razonar sobre las emociones interpretadas, entendiendo sus implicaciones. Esto incluye la comprensión de sentimientos complejos (ambivalencia) y la habilidad para identificar las transiciones de un estado emocional a otro (frustración a ira, o tristeza por una pérdida).

- **Regulación emocional:** esta habilidad puede controlar las acciones que varias veces han sido influenciadas por nuestro sentir, minimizando aquellas emociones negativas y de conflicto logrando crecimiento profesional.

b. Modelo mixto

Este modelo mixto de inteligencia concibe como conjunto de características permanentes de su personalidad, motivación, aquellas competencias socio – emocionales como ciertas actividades de carácter cognitivo. Berrocal y Extremera (2006; citado en Alcaraz 2023). Este modelo encuentra autores que han desarrollado como Bar-On y Goleman, este modelo también integra una serie de diversos conceptos, lo que ha ido generando instrumentos que arrojan resultados erróneos, de tal forma que van generando diferenciación de inteligencia emocional y sus conceptos complejos que no son claros (Carrasco, 2017).

Modelo de Inteligencia Emocional de Goleman

Carrasco (2017) menciona que Goleman afirma que existe un denominado Cociente Emocional (CE) completamente con el Cociente Emocional Intelectual (CI) de tal manera que ambos se relacionan. Goleman (1996; citado por Carrasco 2017) plantearon objetivos de inteligencia emocional, lo cual son:

- Capacidad para conocer emociones del mismo individuo surgido en su momento.
- Capacidad para regular todas las emociones y adecuarlas según la situación que se producen.

Modelo de Inteligencia Emocional de BarOn ICE

BarOn (1997; 2010) y la cita Mendoza (2019) La IE define como habilidad emocional y social, ayudarán adaptarse y afrontar situaciones del que nos rodea. Por otro lado, presentar buena regulación emocional ayudará a que la persona tenga éxito y así podrá contar con bienestar general y sobre todo salud emocional (Apaza et., al.2023).

Esta teoría está compuesta por cinco componentes que involucran principalmente en comprender, saber expresar sus emociones y sentimientos, ante la capacidad de reconocer y saber adaptarse al momento de resolver problemas que contengan un carácter personal, además la habilidad de adaptarse a los cambios y de cultivar tanto las emociones positivas como un alto nivel de motivación. Esta teoría de BarOn de la IE, es comprendida en adolescentes y jóvenes, se dan en 5 escalas:

- **Escala Intrapersonal:** En esta se refiere a una medición de comprender a sí mismos, esta habilidad puede ser asertiva y su habilidad visualiza en sí mismo de forma positiva.
- **Escala interpersonal:** Se incluyen competencias sociales fundamentales como la empatía, el sentido de la responsabilidad.
- **Escala de adaptabilidad:** Se refiere a su capacidad de solventar problemáticas y mantener una percepción objetiva de la realidad. Implica ser efectivos, realistas, flexibles ante los cambios y adaptarse con mayor facilidad a los cambios cotidianos.
- **Escala de manejo del estrés:** Esta escala mide la aptitud de la persona para el control del estrés y la destreza para controlar las respuestas impulsivas, permitiendo una conducta más adaptativa, reflejando una postura calmada y poder desenvolvernos bajo presión. Una de las ventajas de tener el control de la IE alta es la capacidad de autorregularse, lo que les permite disminuir la tensión y ansiedad en el momento de presión.

- **Escala del estado de ánimo general:** Incluye los elementos de seguridad personal y bienestar reflejando la habilidad para mantener una perspectiva positiva sobre las situaciones que normalmente encontramos satisfactorias. Una respuesta correcta sería indicar el estado anímico general que opera con facilidad sobre la inteligencia emocional.

c. Otros Modelos de Inteligencia Emocional

Modelo de Inteligencia Emocional Rasgo de Petrides y Furnham

Carrasco (2017) la teoría de estos autores sobre la medición de la inteligencia emocional (IE) propone dos métodos principales: el uso de autoinformes basados en escalas tipo Likert, que evalúan la capacidad emocional como un rasgo de personalidad de orden inferior, y las escalas de máximo rendimiento derivadas de subescalas del WAIS, que permiten valorar la inteligencia emocional como habilidad cognitiva. La elección del método determina si la IE se conceptualiza como característica disposicional o como competencia evaluable mediante desempeño.

Orígenes de la inteligencia emocional.

Thorndike (1920) introdujo la Inteligencia Social como la habilidad de entender y de interactuar con otros. Posteriormente Wechsler (1940) fue quien destacó con influencia los factores no intelectuales de la conducta inteligente, además señaló que cualquier modelo sobre inteligencia estaría incompleto para describir adecuadamente estos factores. Más adelante Beldoch (1964) fue quien empleó el término por primera vez en un artículo académico. (Taquiri, 2023).

Howard Gardner (1983) en su teoría implantó la idea de inteligencia múltiple que incluye la inteligencia personal, esta demuestra la capacidad para poder interpretar los deseos, las intenciones y motivaciones de los demás, la inteligencia intrapersonal permite conocerse a sí mismos y reconoce sus propios miedos, sentimientos y motivaciones.

(Taquiri, 2023).

En 1990, Salovey y Mayer desarrollan la primera definición y el modelo formal de habilidad emocional, describiendo como una inteligencia interpersonal, esta permite integrar toda capacidad, reconocer emociones y sentimientos, asimismo, distinguirlos y emplear ese dato para guiar la conducta, las acciones y el pensamiento. (Mesa, 2015). Además, estos autores dividieron a la mente en 3 componentes: cognitivo, afectivo y motivación, además al usar el término “emoción” indicaba un componente afectivo, mientras tanto “inteligencia” se refiere al componente cognitivo. Asimismo, Mayer y Salovey (1997) definen como la capacidad de un individuo para percibir las emociones, además el uso, comprensión, manejo y expresión de las emociones de uno mismo, se le denomina inteligencia personal y para la demás inteligencia social, por lo que señala un comportamiento adaptativo. (Taquiri, 2023). Resaltando así que el valor que posee la habilidad de gestionar sus emociones demostrando a través de una serie de destrezas de naturaleza social y emocional, sino también puede ser un recurso indispensable para afrontar de manera efectiva las demandas cotidianas y establecer relaciones interpersonales más saludables.

BarOn (1997) presentó un modelo sobre inteligencia emocional sustentado en la teoría de personalidad destacando como interdependencia entre las habilidades del constructor y los rasgos de personalidad, así como su influencia directa en el bienestar personal. Además, Goleman (2001) presentó su modelo mixto se centra en cuatro componentes: autogestión personal, la conciencia de uno mismo, la sensibilidad hacia los demás y el manejo efectivo de las interacciones sociales. Del mismo modo, Petrides y Furnham (2003) coincidieron en que la inteligencia emocional trata de procesar la información apilada afectiva de manera e interpersonal (social). Se concluye que la (IE) gira entre la inteligencia personal y social y su modelo de Salovey está saturado. (Taquiri,

2023) ya que estos tienen una habilidad básica al modelo anterior como la percepción, la valoración emocional, además de crear instrumentos de medición e investigación sobre el tema.

Definición de inteligencia.

Anastasi y Urbina (1998): La inteligencia es una competencia que rige el rendimiento cognitivo de una persona, puesto que para evaluar su capacidad mental se utilizan pruebas de inteligencia, los sujetos que consiguen puntuaciones altas en estas evaluaciones tienden a mostrar un mejor desempeño en el ámbito académico de la escuela.

Asimismo, Morris y Maisto (2009): La perspectiva teórica señala que la IE se establece a través de la interacción de dos factores: la dotación genética heredada y el entorno que tiene cada persona, estudios mencionan que los genes brindan una base inicial, pero factores como la alimentación, el ejercicio y el entorno en la infancia determinan en gran medida el desarrollo físico e intelectual. Cabe resaltar que a pesar de la base biológica (heredada) de algunas capacidades cognitivas, su efectivo desarrollo es altamente dependiente de los estímulos y el ambiente en el que se encuentre el individuo, es decir, su entorno puede influir durante su desarrollo de la inteligencia, desde las respuestas de los padres en la infancia hasta la educación, la lectura, los medios de comunicación y la alimentación.

Definición de emoción.

Mora (2012) la emoción es conceptualizada como una fuente de energía que moviliza el comportamiento humano, funciona como un mecanismo interno diseñado para facilitar respuestas rápidas a diferentes estímulos, ya sean ambientales o generados a partir de la experiencia previa (memoria).

Redorta, Obiols y Bisquerra (2006) mencionan que las emociones surgen como respuesta a estímulos internos o externos, lo más relevante es que el estado afectivo que

puede tener un individuo suele determinar la predicción de la acción de los seres humanos y como lo percibe el mundo.

Definición de inteligencia emocional.

Las emociones intervienen en todo lo que hace una persona, influyendo en su comportamiento, en las decisiones que toma y en los juicios que emite, es por ello que una persona con buena regulación emocional tiene la capacidad de comprender y manejar las emociones propias y ajenas, permitiéndole una respuesta empática, controlando sus impulsos emocionales, al enfrentar situaciones estresantes y al establecer relaciones.

1.2.2. Estilos de vida

Teoría de estilos de vida de Nola Pender.

El diseño de enfermería se implementa principalmente en adolescentes a fin de promocionar el desarrollo de salud en adultos trabajadores. Sus fundamentos teóricos provienen de la Teoría de la Acción Razonada de Martin Fishbein y la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura, ambos enfoques analizan las variaciones de la conducta humana relacionada con la salud (Arco et al., 2019).

Nola Pender sustenta con Walker y Sechirst en el año 1987 su teoría a través de cierto instrumento donde presentó las diferentes dimensiones (Julcamoro, 2019):

- **Responsabilidad en salud:** Se refiere a la dedicación y compromiso personal de cada persona, la información adquirida mediante las medidas del autocuidado y búsqueda de ayuda a un profesional cuando sea necesario.
- **Actividad física.** Realizar actividad física o recreativa, dentro de la rutina diaria o un programa más supervisado por un profesional.
- **Nutrición Saludable.** Se basa en comprender la selección, consumo y conocimientos de la importancia de los alimentos nutritivos esenciales para conservar el bienestar y buena salud. Bereche, 2023, es quién define la importancia de que el individuo sea

presto a su propio mundo a través de los conocimientos sobre salud y el interés que tenga para recibir información y apoyo de un profesional.

- **Autorrealización.** Se experimenta mediante la satisfacción que surge al cumplir y alcanzar una a más metas, las cuales contribuyen a nuestro crecimiento como seres humanos, este desarrollo implica potenciar al humano a través de propósitos de existencia que logrará en la trascendencia, conexión y desarrollo personal.
- (Walker et al (1993), citado en Guevara y Tiznado, 2021), señalan que podría ser similar parte del proceso desarrollando su propia fuerza y alcanzando a trascender y tener conexión para lograr su desarrollo.
- **Relaciones interpersonales.** Se fortalece a través de la comunicación efectiva generando la confianza y cercanía con las personas de su entorno.
- **Manejo de estrés.** Se realiza cuando se utiliza los recursos psicológicos y físicos, ayuda en la regulación del estrés y la reducción de la tensión.

Tipo de estilos de vida.

Definición de estilos de vida

Según la OMS, 1998 el término estilos de vida se entiende como un conjunto de patrones y maneras en que cada persona estructura y conduce su existencia cotidiana, se ve reflejado en sus patrones de conducta que puede reconocerse, relaciones sociales y condiciones ambientales y socioeconómicas. Aspectos como nivel de ingresos, familia, edad, cultura, capacidades físicas, ambiente como en el trabajo, influyen en hábitos o formas de vida que resultan apropiados o accesibles. Por ello, promover espacios que fortalezcan la salud implica trabajar en el mejoramiento de las condiciones de vida generales, ya que son el respaldo fundamental para el bienestar de cada individuo (González, 2023).

Pender (1996) describe los estilos de vida como un enfoque multidimensional que refiere al grupo de acciones realizadas por un individuo las cuales tiene un impacto directo

en su salud. Este enfoque integra aspectos como la cognición, las experiencias individuales y las características personales, considerando además las motivaciones que influyen en la conducta, así como las causas que la originan y los resultados que ella se deriva.

Guerrero et al., (2012) define el nivel de vida como el conjunto de comportamientos adquiridos para la construcción del conocimiento y el objetivo final es lograr la mejora de la salud y bienestar humano.

Carhuapoma (2019) lo define como el grupo de hábitos y comportamientos diarios de un individuo, los cuales reflejan patrones de conducta individuales que tienden a mantenerse consistentes a lo largo del tiempo bajo condiciones relativamente estables. Estos patrones pueden representar un riesgo o de protección, según su naturaleza y características específicas. El estudio detalla que, ante repetirse constantemente, dichas prácticas son seguras e inseguras ya que influyen directamente por su bienestar y desempeño del mismo individuo a lo prolongado de su vida.

Estilos de vida saludable:

La Carta de Ottawa, aprobada tras la conferencia de la OMS en Canadá en 1986, este documento marcó mientras se hacía el fomento de la salud en todo el mundo, consisten en brindar a individuos y ciudades las oportunidades como también los recursos necesarios para empoderarnos y que puedan ejercer un control efectivo sobre los factores que inciden en su bienestar. La salud se entiende no solo como la ausencia de una enfermedad, sino también como recurso fundamental del día a día, para poder lograr se debe construir hábitos, con condiciones necesarias y básicas como tranquilidad, el acceso a la educación, un techo digno, alimentación segura, la equidad y el entorno adecuado. Además, las estrategias creadas desde la política pública de cada país sobre la salud, fomentar la participación comunitaria, fortalecer las capacidades personales, generar ambientes favorables y

orientar los servicios sanitarios hacia la prevención y el bienestar (OMS, 2012).

De esta manera, es posible identificar cierto conjunto de estilos o conductas saludables que deben ser asumidos con responsabilidad, así contribuyendo a preservar el bienestar, potenciar el desarrollo humano y satisfacer necesidades. Entre estos factores están: contar con un propósito y metas de vida, mantener el autoestima, identidad y sentido de pertenencia, así como la capacidad autodecisión, autogestión y disposición al aprendizaje. Igualmente, cobra relevancia el afecto, la incorporación social y el vínculo familiar, satisfacción con uno mismo, alimentación balanceada, así como la relación fundamentada en la solidaridad y la tolerancia, en conjunto con el autocuidado y la protección brindada por la seguridad social en la salud. Además, aspectos protectores son el aprovechamiento de cada espacio libre y de ocio, además la comunicación y su participación familiar y comunitaria tienen acceso a diversos programas sobre salud y educación, cultura y recreación, la estabilidad económica y la práctica de la sexualidad segura. (Palomares, 2014)

Estilos de vida no saludables.

Se entiende por estilo de vida no saludables como el conjunto de comportamientos cuya práctica tiene un impacto adverso y perjudicial en la salud, tanto físicamente como mentalmente. Esto comienza por la poca preocupación que se da que produce costumbres nocivas entre el sedentarismo y la alimentación deficiente, acompañado del consumo de tabaco y algunas sustancias ilegales, consumo excesivo de alcohol, inactividad física, niveles elevados de estrés, deficiencias en la comunicación asertiva, etc. Esta problemática es una preocupación de salud pública en que la mayoría de países intentan mejorar ya que se desea informar referente a las enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas y cáncer; así como también problemas psicológicos como ansiedad, estrés crónico o depresión. (Arroyo y Vilela, 2024).

Bases Conceptuales: Definición y operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Inteligencia emocional	Habilidades sociales y emocionales que ayudarán a adaptarse y afrontar situaciones que el medio o ambiente que nos rodean (BarOn, 2010)	Es la aptitud de reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones y la de los demás. La habilidad permite tener y establecer relaciones interpersonales saludables y satisfactorias, y poder manejar de manera adecuada situaciones desafiantes o estresantes. De manera general es evaluada por el "Cuestionario de inteligencia emocional de Baron - Ice". Con la escala de Likert de 5 respuestas.	Intrapersonal	Conocer y aceptar su identidad y regular sus emociones.	7,9,23,35,52,63,88,116,22,37,67,82,96,111,126,11,24,40,56,70,85,100,114,129,62,136,51,66,31,95,110,126,3,19,32,48,92,107,121.	Inventario de BarOn ICE-NA (Escala ordinal)
			Interpersonal	Mantiene relaciones sociales respetuosas con los demás.	10,23,31,39,55,62,69,84,99,113,128,16,30,46,61,72,76,90,98,104,119,18,44,55,61,72,98,119,124.	
			Adaptabilidad	Tiene la capacidad para solucionar dificultades.	1,15,29,45,60,75,89,118,8,35,38,53,68,83,88,97,112,127,14,28,43,59,74,87,103,131.	
			Manejo del estrés	Tiene capacidad para controlar sus impulsos frente a la presión.	4,20,33,49,64,78,93,108,122,13,27,42,58,73,86,102,117,130.	
			Estado de ánimo general.	Manifiesta actitudes optimistas y de felicidad en su vida diaria.	2,17,31,47,62,77,91,105,120,11,20,26,54,80,106,108,132.	
Estilo de vida	Estructura de múltiples dimensiones, en el cual los seres humanos realizan acciones que influyen en su salud, estas son determinadas por experiencias individuales, motivación y cognición, los cuales influyen en la reacción de situación específicas, por consecuencia, se dan resultados de esta. (Pender, 1996)	Es la combinación de comportamientos, actitudes y hábitos que opta una persona ya sea de manera individual o en grupo, tiene como objetivo satisfacer las necesidades y promover el crecimiento propio. Para medir esta variable se realiza el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPSI) de Nola Pender. Con Escala de Likert de 4 respuestas.	Autorrealización	- Estar satisfecho con lo logrado. - Sentirse bien con sí mismo. - Sentir que un nuevo día es interesante para nuevos retos. - Ser optimista. - Tener un propósito de vida.	2,6,12,14,21,26.	Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPSI) de Nola Pender (1996)
			Responsabilidad en salud	- Acudir a un centro de salud al tener algunos síntomas de alguna patología. - Tener preocupación por su salud. - Reconocer síntomas y signos inusuales en nuestro organismo.	1,4,18,23,28,30.	
			Nutrición	- Alimentarse por lo menos 3 veces al día. - Consumir alimentos y cantidades adecuadas de lácteos, vegetales, proteínas y carbohidratos diarios. - Ingerir alimentos bajos en grasas y azúcares.	10,13,16,19,22,24.	
			Actividades físicas	- Realizar cualquier actividad física. - Organizarse para tener un horario de ejercicios.	3,7,11,15,20,25.	
			Manejo del estrés	Tiene capacidad para controlar sus impulsos frente a la presión.	5,8,9,17,27,29.	
			Relaciones interpersonales	- Tener la facilidad de tener y pasar tiempo con amigos. - Buscar ayudar a los que más necesitan. - Conversar de sus dificultades con otras personas. - Expresar amor, cariño y preocupaciones a otras personas.	10, 24, 25, 31, 39, 42, 47	

CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Diseño de contrastación de hipótesis

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el estudio adoptó un enfoque cuantitativo mediante la recopilación de datos numéricos y análisis estadístico para contrastar las hipótesis, identificar patrones conductuales y validar teorías existentes. Se empleó un nivel descriptivo orientado a caracterizar las propiedades y aspectos relevantes de las variables (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). El diseño fue transversal no experimental, recolectando información en un único momento temporal sin manipulación de variables, observando los fenómenos en su contexto natural (Arias y Covinos, 2021). Finalmente, el alcance fue correlacional al examinar la asociación entre inteligencia emocional y estilos de vida, considerando edad y sexo como factores diferenciadores (Hernández et al., 2018).

2.2. Población, muestra.

2.2.1. Población.

Conforme a Arias y Covinos, 2021, el poblamiento es el total de elementos a investigar, la cual debe ser delimitada por el investigador según su marco teórico. Para este trabajo, la población consistió de 103 estudiantes de la carrera profesional de Educación: Lengua y Literatura de la UNPRG - Lambayeque.

2.2.2. Muestra

Según los autores (Hernández – Sampieri y Mendoza, 2018) indican que la muestra constituye un segmento representativo de la población o universo; en esta investigación la muestra se compuso de 44 estudiantes universitarios del VII ciclo de la Escuela Profesional de Lengua y Literatura UNPRG 2024, cuyas edades fluctúan entre 19 y 25 años. Según Arias y Covinos (2021) indicaron que la técnica del muestreo se usa para estudiar una muestra, esto es el resultado de una técnica aplicada a la población obteniendo un estadígrafo, cifra lograda mediante un cálculo u operación estadística. El muestreo utilizado en este estudio es no

probabilístico, un método que se implementa cuando la selección de la muestra depende de las características comunes de la población o de la discreción del investigador (Arias y Covinos, 2021). Además, se trató de un muestreo intencional ya que los participantes que fueron seleccionados directa e intencional ya que conforma criterios establecidos para la investigación. (Hernández -Sampieri y Mendoza, 2018).

Tabla 1. Distribución porcentual de estudiantes universitarios según sexo de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024.

	f	%
Válido Masculino	15	34,1
Femenino	29	65,9
Total	44	100,0

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de los cuestionarios en la muestra de estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG - 2024

En la Tabla 1 se observa que, del total 44 alumnos que participaron en la encuesta, la mayoría fueron 29 mujeres representadas, lo cual señala la prevalencia del sexo femenino con un 65,9% en la muestra seleccionada para el estudio, a diferencia del sexo masculino 15 (34,1%).

Tabla 2. Distribución porcentual de estudiantes universitarios según edad de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024

	f	%
Válido Transición adulta temprana	29	65.9
Entrar al mundo adulto	15	34,1
Total	44	100

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de los cuestionarios en la muestra de estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG - 2024

En la tabla 2 muestra que, de 44 concursantes, 29 (65.9%) corresponde a la etapa de Transición adulta temprana (TAT) y 15 (34.1%) refleja la prevalencia de estudiantes al entrar al mundo adulto (EMA). Estos rangos de desarrollo se establecen según la teoría de las estaciones de la vida propuesta por Levinson (1986), quien plantea que la transición hacia la adultez inicial ocurre aproximadamente entre el rango de 17 y 33 años de edades, transición adulta temprana (17- 22), entrar al mundo adulto (23-28) y transición de los treinta años (29-

33), etapas en las que las personas comienzan a definir su identidad adulta, asumir responsabilidades y consolidar proyectos personales y profesionales.

Criterios de inclusión:

- Se incluyeron estudiantes de ambos sexos (femenino y masculino) de la Escuela de Lengua y Literatura que cursan el VII ciclo.
- Como requisito temporal, solo se consideró a los estudiantes matriculados en el semestre académico 2023 - II.
- Estudiantes que dieron su aprobación al consentimiento informado garantizando así la participación voluntaria y ética.

Criterios de exclusión:

- Se excluyó a los estudiantes que no pertenecieran a la Facultad de Ciencias Históricas Sociales y Educación, que no fueran de la especialidad de Lengua y Literatura o que no cursan el VII ciclo.
- Estudiantes que no estaban matriculados durante el semestre académico 2023- II.
- Estudiantes que se negaron o no accedieron a la autorización para ser parte de dicho estudio.

2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales.

2.3.1. Técnicas.

Cuestionario.

El cuestionario es una herramienta utilizada para la recolección de información en los trabajos de investigación científica. Está conformado por un conjunto de preguntas enumeradas en una tabla y una serie de posibles respuestas que el encuestado debe responder. En cada instrumento no existen respuestas correctas ni incorrectas, todas las respuestas llevan a un resultado diferente al estudio. (Arias y Covinos, 2021).

2.3.2. Instrumentos.

Se define como un instrumento de análisis cualquier herramienta cuya función principal sea recoger y examinar datos dentro de un proceso de investigación (Medina et al., 2023).

Instrumento N° 01

Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS – I)

Nombre: Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS – I)

Autor: Nola Pender

Año: 1996.

Estandarización utilizada: Mancilla y Conde (2018)

Aplicación: Individual y/o colectiva.

Detalles del cuestionario: Fue elaborado por la investigadora Nola Pender, organizado por seis dimensiones en 48 preguntas, las cuales son: nutrición, actividades físicas, responsabilidad en salud, autorrealización, estado de ánimo general y relaciones interpersonales. Los ítems se pueden responder en una escala de tipo Likert con 4 puntos (1=nunca; 2=a veces, 3=frecuentes; 4=rutinariamente), lo que permite obtener un puntaje desde 48 puntos a 192 puntos. Por ello, a mayor puntaje refiere un mejor estilo de vida. Las dimensiones se conforman por los siguientes ítems: nutrición: 10,13,16,19,22,24; actividades físicas: 3,7,11,15,20,25; autorrealización: 2,6,12,14,21,26; responsabilidad en salud 1,4,18,23,28,30; manejo de estrés: 5,8,9,17,27,29; relaciones interpersonales: 10,24,25,31,39,42,47.

Validez de instrumento: Fue realizada mediante el análisis factorial, realizada por el uso del test KMO (Kaiser, Meyer y Olkin), el cual mide una adecuada medición para el análisis factorial. El valor obtenido es de 0.83, lo cual indica una validez notable ya que según el test realizado los valores superiores de 0.8 son considerados altamente satisfactorio.

Confiabilidad: de este cuestionario de PEPS-I fue determinada a través del coeficiente del alfa de Cronbach obtuvo un resultado de 0.927. Dicho valor muestra una consistencia interna alta y facilita para que el instrumento sea medido adecuadamente.

Corrección de interpretación: para ellos se suman las puntuaciones obtenidas mediante la escala de Likert de los 48 ítems, este puntaje va a permitir determinar el nivel de estilo de vida, considerado en las tablas establecidas, a mayor puntaje se considera mejor estilo de vida (saludable).

Instrumento N° 02

Inventario de Inteligencia emocional BarOn Ice.

Nombre Original: EQ-i: Emotional Quotient Inventory.

Autores Originales: Reuven Bar-On. Adaptación en Perú: Nelly Ugarriza Chávez.

Administración: Individual y colectiva.

Forma: Completa.

Duración: Sin límite de tiempo (20 a 25 minutos).

Aplicación: Adultos mayores (+18 años).

Validez del instrumento: Se realizó la aplicación del análisis factorial exploratorio observándose un nivel alto .95 en la prueba de KMO y Bartlett.

Confiabilidad: En la realidad peruana muestra un alto índice de confiabilidad 0.93 según el alfa de Cronbach.

Detalles del cuestionario: El inventario de inteligencia emocional BarOn Ice comprende 133 ítems organizados en cinco dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo, proporcionando un perfil detallado de las competencias emocionales del evaluado. Las respuestas se obtienen mediante una escala Likert de cinco puntos que valora la frecuencia e intensidad con que se manifiestan comportamientos, actitudes y habilidades emocionales en el contexto cotidiano.

2.2.3. Equipo y materiales

Para la recolección de datos e información se utilizaron herramientas como Google Form y Microsoft Excel 2019, asimismo, el análisis estadístico de dichos resultados se llevó a cabo usando software SPSS versión 25, edición española.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Los resultados de estudio han sido detallados de forma cuantitativa según los objetivos planteados, obtenidos a través de los cuestionarios: Inteligencia emocional de BarOn Ice y Estilos de vida de Nola Pender aplicados en estudiantes de Lengua y Literatura del ciclo académico 2023-II de la UNPRG.

Tabla 3. Inteligencia emocional y Estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024

		V Estilo de vida			Total	
		Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto		
V Inteligencia emocional	Nivel bajo	f	4	5	4	13
		f esperado	3,8	5,6	3,5	13,0
		% dentro de V. I. E.	30,8%	38,5%	30,8%	100,0%
		Residuo corregido	,1	-,4	,3	
	Nivel medio	f	6	6	6	18
		f esperado	5,3	7,8	4,9	18,0
		% dentro de V. I. E.	33,3%	33,3%	33,3%	100,0%
		Residuo corregido	,5	-1,1	,8	
	Nivel alto	f	3	8	2	13
		f esperado	3,8	5,6	3,5	13,0
		% dentro de V. I. E.	23,1%	61,5%	15,4%	100,0%
		Residuo corregido	-,6	1,6	-1,1	
Total	f	13	19	12	44	
	f esperado	13,0	19,0	12,0	44,0	
	% dentro de V. I. E.	29,5%	43,2%	27,3%	100,0%	

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de los cuestionarios en la muestra de estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024

La tabla 3 resultados muestran que, independientemente del nivel de inteligencia emocional de los estudiantes (bajo 38.5%, medio 33.3%, o alto 61.5%), todos tienden a mantener un estilo de vida medio. Esto indica que las capacidades de gestión emocional no determinan significativamente la adopción de estilos de vida más o menos saludables.

Tabla 4. Prueba Chi-cuadrado entre la Inteligencia emocional y Estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,738 ^a	4	,603
Razón de verosimilitud	2,777	4	,596
Asociación lineal por lineal	,066	1	,797
N de casos válidos	44		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un f menor que 5. El f mínimo esperado es 3,55.

En la tabla 4 los resultados estadísticos indicaron un valor de significancia superior a .05 ($p=.603$), lo que permitió determinar que las variables inteligencia emocional y estilos de vida no presentan asociación entre sí. Sin embargo, es importante considerar esta conclusión con reservas, dado que más de la mitad de las celdas (55.6%) registraron frecuencias esperadas inferiores a 5.

Tabla 5. Inteligencia emocional y Estilos de vida en estudiantes universitarios según edad y sexo, en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024

			Estilos de vida					
			Etapa			Sexo		
			Transición Adulta temprana	Entrar al mundo adulto	Total	Femenino	Masculino	Total
V. Inteligencia emocional	Nivel bajo	f	11	2	13	9	4	13
		% dentro de V. Inteligencia emocional.	84,9%	15,4 %	100%	69,2%	30,8%	100,0%
	Nivel medi o	f	10	8	18	11	7	18
% dentro de V. Inteligencia emocional.		55,6%	44,4 %	100,0 %	61,1%	38,9%	100,0%	
Nivel alto	f	8	5	13	9	4	13	
	% dentro de V. Inteligencia emocional.	61,5%	38,5 %	100,0 %	69,2%	30,8%	100,0%	
Total	F	29	15	44	29	15	44	
	% dentro de V. Inteligencia emocional.	65%	34,1 %	100%	65%	34,1%	100%	

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de los cuestionarios en la muestra de estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024.

En la tabla 5, se evidencia que la mayoría de los estudiantes se encuentran en la etapa de la transición de adulta temprana, destacando que el 84,9% en un nivel bajo, mientras que el 55,6% están en un nivel medio y el 61,5% se encuentran en un nivel alto de inteligencia emocional y estilos de vida. De acuerdo, al sexo de la población se aprecia un elevado porcentaje (69,2%) de mujeres y (30,8%) de varones contaban con un nivel alto y bajo en inteligencia emocional y percibía un estilo de vida alto y bajo. Respecto al nivel medio, el (61,1%) de mujeres y (38,9%) de varones contaban con dicho nivel.

Tabla 6. Prueba Chi-cuadrado entre Inteligencia emocional y Estilos de vida en estudiantes universitarios según edad y sexo, en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024.

	Edad			Sexo		
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,814 ^a	10	,031	4,901 ^a	8	,856
Razón de verosimilitud	20,832	10	,022	6,053	8	,856
Asociación lineal por lineal	2,973	1	,085	,000	1	1,000
N de casos válidos	44			44		
	a. 16 casillas (88,9%) han esperado un f menor que 5. El f mínimo esperado es ,30.			b. a. 12 casillas (80,0%) han esperado un f menor que 5. El f mínimo esperado es ,59.		

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de los cuestionarios en la muestra de estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024.

En la tabla 6 el análisis estadístico mostró resultados contrastantes según las variables demográficas: al considerar la edad, se identificó una relación significativa entre inteligencia emocional y estilos de vida ($p=.031 < .05$), mientras que según el sexo no se halló asociación entre ambas variables ($p=.856 > .05$). No obstante, ambos resultados deben interpretarse con precaución debido a limitaciones metodológicas, ya que el 88.9% de las celdas en el análisis por edad y el 80% en el análisis por sexo presentaron frecuencias esperadas inferiores a 5.

Tabla 7. Niveles de inteligencia emocional general y sus dimensiones según sexo y edad en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación: Lengua y Literatura. UNPRG – 2024

	Nivel bajo					Nivel Medio					Nivel Alto				
	General	Sexo	Etapa			General	Sexo	Etapa			General	Sexo	Etapa		
	f %	Masc.	Fem.	TAT	EMA	f %	Masc.	Fem.	TAT	EMA	f%	Masc.	Fem	TAT	EMA
D. Intrapersonal.	13 29,5%	15,4%	84,6%	84,6%	15,4%	19 43,2	31,6%	68,4%	63,1%	36,9%	12 27,3	58,3%	41,7%	50,0%	50,0%
D. Interpersonal	14 31,8%	21,4%	78,6%	71,4%	28,6%	17 38,6	29,4%	70,6%	82,4%	17,6%	13 29,5	53,8%	46,2%	38,4%	61,6%
D. Adaptabilidad.	14 31,8%	14,3%	85,7%	78,5%	21,5%	20 45,5	40,0%	60,0%	60,0%	40,0%	10 22,7	50,0%	50,0%	60,0%	40,0%
D. Estado de ánimo.	14 31,8%	28,6%	71,4%	71,5%	28,5%	21 47,7	28,6%	71,4%	62,0%	38,0%	9 20,5	55,6%	44,4%	66,6%	33,4%
D. Manejo del estrés.	15 34,1%	20,0%	80,0%	86,6%	13,4%	16 36,4	25,0%	75,0%	50,0%	50,0%	13 29,5	61,5%	38,5%	61,5%	38,5%
Inteligencia emocional	g13 29,5%					19 43,2					12 27,3				

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de los cuestionarios en la muestra de estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Edu Lengua y Literatura. UNPRG – 2024

En la tabla 7 los estudiantes mostraron niveles medio-altos en las cinco dimensiones de inteligencia emocional. El estado de ánimo (47.7%), intrapersonales (43.2%), interpersonal (38.6%), adaptabilidad (45.5%) y manejo del estrés (36.4%) presentaron sus mayores porcentajes en nivel medio. De manera general se aprecia que, los niveles de inteligencia emocional de los 44 estudiantes, 13 (29.55%) tenían un nivel bajo en Inteligencia emocional, 19(43.2%) un nivel medio y 12 (27.3%) nivel alto. Esto implica que mayoritariamente presentaba una capacidad media para reconocer, comprender y gestionar sus emociones. Según sexo y edad, se observa que en el componente Intrapersonal el mayor porcentaje fue de 58.3% nivel alto (masculino) y 84.6% nivel bajo (femenino) y los estudiantes en la etapa de transición Adulta temprana alcanzaron como máximo porcentaje el 84,6% del nivel bajo, mientras que los niveles inferiores los encontramos 15,4% nivel bajo (masculino) y 41,7% nivel alto (femenino); en el componente Interpersonal el mayor porcentaje en ambos sexos fue de 53,8% nivel alto (masculino) y 78,6% nivel bajo (femenino) y los estudiantes en la etapa en transición adulta temprano alcanzaron como máximo porcentaje el 82,4% del nivel medio, mientras que los niveles inferiores los encontramos 21,4% nivel bajo (masculino) y 46,2% nivel alto (femenino); en el componente Adaptabilidad el mayor porcentaje en ambos sexos fue de 50,0% nivel alto (masculino) y 85.7 nivel bajo (femenino) y los estudiantes en la etapa transición adulta temprano alcanzaron como máximo porcentaje el 78,5% del nivel bajo, mientras que los niveles inferiores los encontramos 14,3% nivel bajo (masculino) y

50,0% nivel alto (femenino); en el componente Estado de ánimo el mayor porcentaje en ambos sexos fue de 55,6% nivel alto (masculino) y 71.4% nivel bajo y medio (femenino) y los estudiantes en la etapa transición adulta temprana alcanzaron como máximo porcentaje el 71,5% del nivel bajo, mientras que los niveles inferiores los encontramos 28,6% nivel bajo y medio (masculino) y 44,4% nivel alto (femenino); en el componente Manejo del estrés el mayor porcentaje en ambos sexos fue de 61,5% nivel alto (masculino) y 80,0% nivel bajo (femenino) y los estudiantes en la etapa transición adulta temprana alcanzaron como máximo porcentaje el 86,6% del nivel bajo, mientras que los niveles inferiores los encontramos 20,0% nivel bajo (masculino) y 38,5% nivel alto (femenino).

Tabla 8. Niveles y dimensiones de los estilos de vida, según sexo y edad en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación: Lengua y Literatura. UNPRG - 2024.

	Mas.	Fem.	TAT	EM	Mas.	Fem.	TAT	EMA	Mas.	Fem.	TAT	EMA
D. Autorrealización	41,2%	58,8%	69%	31 %	31,3%	68,8%	62%	38%	27,3%	72,7%	63%	37%
D. Responsabilidad en salud.	41,4%	58,6%	69%	31 %	14,3%	85,7%	71%	29%	25,0%	75,0%	50%	50%
D. Nutrición.	31,3%	68,8%	62%	38 %	50,0%	50,0%	68%	32%	16,7%	83,3%	67%	33%
D. Actividad física	29,4%	70,6%	76%	24 %	53,3%	46,7%	54%	46%	16,7%	83,3%	67%	33%
D. Manejo de estrés.	30,0%	70,0%	75%	25 %	42,9%	57,1%	64%	36%	30,0%	70,0%	50%	50%
D. Relaciones interpersonales	44,4%	55,6%	56%	44 %	31,3%	68,8%	88%	12%	20,0%	80,0%	50%	50%
Estilos de vida genera l			29,5%			43,2%					27,3%	

Nota. Resultados obtenidos de la aplicación de los cuestionarios en la muestra de estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024

En la tabla 8 el análisis por dimensiones mostró que las mujeres obtuvieron niveles altos en autorrealización (72.7%), nutrición (83.3%), actividad física (83.3%), manejo de estrés (70%) y relaciones interpersonales (80%), mientras los hombres se concentraron en niveles medios. Los adultos jóvenes en transición presentaron mayormente niveles medios y bajos con las áreas de actividad física (76%) autorrealización (69%) y manejo de estrés (75%). En general, de los 44

participantes, el 43.2% mostró estilos de vida medios, 29.5% bajos y 27.3% altos, evidenciando capacidad moderada para adoptar hábitos saludables, aunque preocupa que el nivel bajo supere al alto, lo que indica necesidad de intervención.

Tabla 9. Relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones de estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación: Lengua y Literatura. UNPRG - 2024.

		D. Intrapersonal			D. Interpersonal			D. Adaptabilidad			D. Manejo del estrés			D. Estado de ánimo		
		.b.	.m.	.a.	.b.	.m.	.a.	.b.	.m.	.a.	.b.	.m.	.a.	.b.	.m.	.a.
Autor.	D. .b.	1,8%	1,2%	7,1%	7,6%	1,2%	1,2%	7,6%	8,8%	3,5%	3,5%	5,3%	1,2%	9,4%	1,2%	9,4%
	.m.	7,5%	7,5%	5,0%	1,3%	7,5%	1,3%	7,5%	5,0%	7,5%	7,5%	7,5%	5,0%	1,3%	0,0%	8,8%
	.a.	5,5%	4,5%	,0%	4,5%	6,4%	,1%	5,5%	4,5%	,0%	5,5%	6,4%	8,2%	6,4%	4,5%	,1%
Resp. S.	D. .b.	7,6%	1,4%	1,0%	1,0%	4,5%	4,5%	1,0%	4,8%	4,1%	1,0%	7,9%	1,0%	4,5%	1,4%	4,1%
	.m.	8,6%	2,9%	8,6%	8,6%	7,1%	4,3%	8,6%	2,9%	8,6%	2,9%	8,6%	8,6%	8,6%	7,1%	4,3%
	.a.	7,5%	0,0%	2,5%	7,5%	7,5%	5,0%	7,5%	0,0%	2,5%	7,5%	7,5%	5,0%	5,0%	2,5%	2,5%
Nutrición	D. .b.	5,0%	0,0%	5,0%	1,3%	5,0%	3,8%	7,5%	0,0%	2,5%	1,3%	0,0%	8,8%	1,3%	3,8%	5,0%
	.m.	5,0%	7,5%	7,5%	5,0%	0,0%	5,0%	8,8%	3,8%	7,5%	5,0%	5,0%	0,0%	1,3%	3,8%	5,0%
	.a.	1,7%	1,7%	6,7%	1,7%	1,7%	6,7%	1,7%	1,7%	6,7%	0,0%	3,3%	6,7%	3,3%	8,3%	,3%
Actv. F.	D. .b.	3,5%	1,2%	5,3%	5,3%	9,4%	5,3%	3,5%	7,1%	9,4%	3,5%	7,1%	9,4%	9,4%	7,1%	3,5%
	.m.	3,3%	6,7%	0,0%	0,0%	6,7%	3,3%	0,0%	3,3%	6,7%	0,0%	3,3%	6,7%	6,7%	6,7%	6,7%
	.a.	3,3%	6,7%	,0%	1,7%	1,7%	6,7%	3,3%	8,3%	,3%	1,7%	0,0%	,3%	1,7%	0,0%	,3%
Man. de estrés	D. .b.	5,0%	5,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	5,0%	0,0%	5,0%	5,0%	5,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	.m.	5,7%	1,4%	2,9%	8,6%	2,9%	8,6%	8,6%	5,7%	5,7%	8,6%	2,9%	8,6%	5,7%	0,0%	4,3%
	.a.	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Rel. interp.	D. .b.	2,2%	5,6%	2,2%	6,7%	4,4%	8,9%	3,3%	0,0%	6,7%	7,8%	4,4%	7,8%	2,2%	0,0%	7,8%
	.m.	7,5%	8,8%	3,8%	7,5%	7,5%	5,0%	7,5%	5,0%	7,5%	3,8%	5,0%	1,3%	7,5%	3,8%	8,8%
	.a.	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%

En la tabla 9 los resultados mostraron que la mayoría de estudiantes se concentró en niveles medios en las dimensiones de inteligencia emocional, con patrones específicos en su relación con estilos de vida: el 54.5% con nivel medio intrapersonal percibió alta autorrealización (valor mínimo 0.0% en nivel alto-alto); el 57.1% con nivel medio interpersonal reportó responsabilidad en salud media (valor mínimo 9.1% en nivel alto-medio); el 50% con adaptabilidad media presentó nutrición baja (valor mínimo 12.5% en nivel alto-bajo); el 50% con manejo del estrés medio evidenció actividad física alta (valor mínimo 8.3% en nivel alto - alto); el 42.9% con manejo del estrés medio, en la misma dimensión de estilos de vida se verifica un nivel medio (valor mínimo

28.6% en nivel bajo-medio); y el 50% con estado de ánimo medio registró relaciones interpersonales bajas (valor mínimo 10% en nivel alto-alto). Estos hallazgos revelan que niveles medios de competencias emocionales coexisten con perfiles diversos de estilos de vida, sin un patrón consistente de asociación directa entre ambas variables.

Tabla 10. Relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones de estilos de vida en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación: Lengua y Literatura. UNPRG - 2024.

		D.	D.	D.	D.	D.	D.	D.	
		Autorrealización	Responsabilidad	Actividad física	Manejo de estrés	Relaciones interpersonales			
		n	en salud	Nutrición	física	estrés			
de Pearson	D. Intra personal	C	-,428**	-,123	-	-	-,001	-,077	
		coeficiente de correlación	,000	,000	,112	,222	,000	,000	
		(bilateral)	44	44	44	44	44	44	
personal	D. Inter personal	C	,333*	,097	,183	,103	,042	,273	
		coeficiente de correlación	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
		(bilateral)	44	44	44	44	44	44	
tabilidad	D. Adap	C	-,252	-,060	,033	,169	,092	,060	
		coeficiente de correlación	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
		(bilateral)	44	44	44	44	44	44	
Manejo del estrés	D.	C	,230	,077	,070	,180	,012	,021	
		coeficiente de correlación	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
		(bilateral)	44	44	44	44	44	44	
Estado de ánimo	D.	C	-,141	-,008	,089	,132	,123	-,203	
		coeficiente de correlación	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
		(bilateral)	44	44	44	44	44	44	

**La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral). n

La tabla 10, se observa una relación con el coeficiente de $-.428$. Lo que permite decir que, hay una correlación significativa y negativa entre la dimensión intrapersonal con la dimensión autorrealización en los encuestados. Donde a mayor dimensión intrapersonal en los encuestados,

menor será la dimensión autorrealización que tendrán los estudiantes. Además, se visualiza que la

dimensión interpersonal en universitarios está relacionada directamente con la Responsabilidad en salud, esto según el coeficiente de correlación de Pearson de $-.097$ representando ésta una muy débil y negativa correlación. Donde a mayor dimensión interpersonal en los participantes, menor será la dimensión responsabilidad en salud que tendrán los estudiantes. También, se aprecia que la dimensión Adaptabilidad en la muestra está relacionado directamente con la dimensión Nutrición, esto según el coeficiente de correlación de Pearson de $.033$ representando ésta una muy débil y positiva correlación de las variables, por lo tanto, se concluye que a mayor adaptabilidad en los participantes mayor será la nutrición que presenten.

Para la dimensión manejo del estrés en los universitarios, se demostró que está relacionado directamente con la Actividad física, esto según el coeficiente de correlación de Pearson de $-.180$ representando ésta una muy débil y negativa correlación, por lo tanto, se concluye que, a mayor manejo del estrés en los participantes, menor será la dimensión de la actividad física que tendrán los estudiantes.

Finalmente, la dimensión estado de ánimo en universitarios está relacionado directamente con las relaciones interpersonales, esto según el coeficiente de correlación de Pearson de $-.203$ representando ésta una significativa y negativa correlación, por lo tanto, se concluye que, a mayor estado de ánimo en los encuestados, menor será la dimensión relaciones interpersonales que tendrán los participantes.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN

De acuerdo con el análisis estadístico que se realizó en esta investigación, respecto al objetivo general se evidencia que, no existe relación significativa entre ambas variables con una significancia .603. Sin perjuicio de ello, este resultado coincide con lo señalado en la investigación de Lescano y Meza (2022), en la que se no se evidencia una correlación entre ambas variables ($Rho = .093$; $p = .078$), sugiriendo que no siempre pueden vincularse de manera directa, sino su relación depende del contexto o la situación. No obstante, Licata et. al (2023) sostiene lo contrario, al evidenciar que los estudiantes con puntaje bajo de inteligencia emocional tienden a adoptar conductas poco saludables (30.9% fumadores, 9.9% con problemas de alcohol), sugiriendo la relación directa entre habilidades emocionales y hábitos de vida.

En función a la edad los resultados revelaron una asociación estadísticamente significativa entre edad, inteligencia emocional y estilos de vida ($p = .031$). Los estudiantes en transición adulta temprana evidenciaron mayoritariamente niveles bajos en ambas variables (84.9%), mientras que aquellos en la etapa de entrada al mundo adulto demostraron mejor desempeño, predominando el nivel medio (44.4%). Estos hallazgos concuerdan con los planteamientos de Mayer y Salovey (1997), quienes sostienen que la inteligencia emocional experimenta un desarrollo progresivo con la edad, y con Pender (1996), quien afirma que los estilos de vida están influenciados por la edad, motivaciones personales y factores contextuales.

En semejanza, Núñez y Puma (2024) evidencian la existencia de una relación entre los estilos de vida y el bienestar psicológico ($\beta = .22$; $p < .01$). De manera complementaria, Rodríguez (2021) señala que los estudiantes de mayor edad muestran un mejor manejo de sus emociones, lo que sugiere que la madurez favorece el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Finalmente, en contraste Elías y Sipión (2021) añade que la población más joven tiende predominantemente a mantener un estilo de vida adecuado.

Al analizar los resultados en función de la variable sexo, se observa que la significancia es $p=.856$, lo que indica que no existe relación significativa en las dos variables. No obstante, se aprecia que los varones y mujeres se ubican principalmente en nivel medio en ambas variables con un 38,9% y 61,1%. En ese sentido, Goleman (1996) sostiene que las competencias personales y sociales pueden desarrollarse en cualquier individuo, independiente de su género. Los hallazgos se asemejan parcialmente con lo expuesto por Vallejos (2022), quien sostiene que el grupo de mujeres se encuentran en el nivel medio (26.8%) situación que guarda similitud con lo observado en el grupo del sexo femenino de nuestra investigación.

Los resultados indicaron que los estudiantes presentan un nivel medio de inteligencia emocional general y en sus dimensiones, lo que sugiere competencias emocionales moderadas que les permiten identificar y gestionar sus estados emocionales en determinados contextos, aunque no de manera consistente. Estos hallazgos son congruentes con estudios previos como el de Montenegro (2022), quien reportó un 54.4% de nivel promedio, y el de Dávila (2021), que también evidenció puntuaciones favorables en esta variable. Tales resultados se alinean con la conceptualización de BarOn (1997), quienes definen la inteligencia emocional como la habilidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y ajenas. En relación con la variable edad, se observa que los estudiantes de la etapa Transición Adulta temprana se ubican en un nivel bajo de inteligencia emocional, destacando la dimensión intrapersonal (84,6%), adaptabilidad (78,5%), estado de ánimo (71,5%) y manejo de estrés (86.6%). En cambio, aquellos de mayor edad se concentran principalmente en un nivel medio. Esto refuerza la idea de que la Inteligencia emocional se va consolidando con la madurez y la experiencia, tal como lo señala Rodríguez (2021). De manera similar, Vallejo (2022) reporta que los estudiantes de ciclos iniciales presentan un nivel muy bajo con un 31,8% mientras que aquellos en ciclos más avanzados se encuentran en un nivel promedio con un 32,4%. Por otro lado, respecto a la variable sexo, se observa que los varones presentan una mayor concentración en niveles altos de inteligencia emocional, mientras que las mujeres tienden a ubicarse en el nivel intermedio o bajos. De manera similar, Vallejo

(2022), reportó resultados concordantes, al señalar que los hombres alcanzan un nivel más alto con 43%, mientras que las mujeres se ubican mayoritariamente un nivel medio. En contraste, Fabian (2020) sostiene que las mujeres suelen mostrar mejores competencias emocionales.

De acuerdo con las dimensiones de inteligencia emocional, la mayoría de los estudiantes se concentran en niveles medios ya sea por sexo o edad, lo que permite inferir que el grupo desarrolla ciertas habilidades emocionales, no obstante, aún falta poder consolidarlas. En la dimensión intrapersonal, se advierte que el 43,2% de los estudiados se ubican dentro de un nivel medio; dicho en otras palabras, muchos pueden llegar a reconocer sus emociones y cualidades, pero no con total seguridad o claridad. Este resultado guarda similitud con el estudio de Dávila (2021), quien refirió que el 61% de su muestra presentó un nivel medio en la dimensión de atención a los propios sentimientos. Por su parte, Rodríguez (2021) evidenció que ambos sexos alcanzan niveles bajos, con un 25% en hombres y un 42% en mujeres, lo que dificulta la apertura emocional y capacidad de hablar de sí mismos.

Respecto a la dimensión interpersonal, el 38,6% se ubica en un nivel medio. Esto sugiere, que, si bien la mayoría de los estudiantes puede tener relaciones sociales estables, todavía persiste un grupo muy significativo con limitaciones en este aspecto. En contraste a ello, Rodríguez (2021), en su investigación, concluyó que, la mayoría se encontraba satisfecho en sus relaciones interpersonales con un 75%; resultado difícilmente obtenible en nuestra población universitaria. No obstante, estos hallazgos resaltan la importancia de fortalecer relevancia las habilidades sociales, las cuales contribuyen en la formación de un bienestar personal adecuado (Fabian, 2020).

En cuanto a la adaptabilidad, el 45,5% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio, lo que significa que, si bien la mayoría puede responder a determinados cambios, situaciones o problemas, aún no logra enfrentar de manera plena todas las exigencias que podrían presentarse. Este hallazgo coincide con lo reportado por Montenegro (2022), quien identificó un predominio de niveles intermedios en la presente dimensión. De la misma manera, Rodríguez (2021) señaló que los estudiantes manifiestan con relativa facilidad la comprensión y asimilación de nuevas

experiencias, con un 33% y 51% en hombres y mujeres respectivamente.

Los hallazgos en la dimensión manejo del estrés resultan particularmente significativos: el 36.4% de estudiantes se sitúa en nivel medio, cifra muy próxima al 34.1% con nivel bajo, lo que demuestra dificultades para gestionar adecuadamente la presión académica, afectando negativamente su rendimiento y experiencia universitaria. Estos resultados difieren de lo reportado por Rodríguez (2021), quien identificó niveles bajos en el 17% de hombres y 29% de mujeres. La relevancia de esta dimensión se refuerza con lo planteado por Elías y Sipión (2021), quienes sostienen que el estado emocional determina directamente la capacidad para enfrentar las obligaciones académicas, confirmando que la regulación del estrés constituye un factor crítico en el ámbito universitario.

Por último, en la dimensión de estado de ánimo, el 47,7% se ubicó dentro de un nivel medio, lo que implica que en su mayoría los estudiantes mantienen una actitud positiva, aunque este suele ser volátil. Mientras que, un 31,8% se encuentra en un nivel bajo, lo que revela que existe un grupo que experimenta dificultades para mantener los niveles de optimismo o motivación; resultados que se asemejan a lo descrito por Montenegro (2022), referido con anterioridad.

Sin embargo, en relación con los niveles y dimensiones de los estilos de vida, se observó que el 43,2% se encuentran en un nivel medio, siendo el nivel más predominante, lo que refleja la presencia de hábitos saludables, pero aún insuficientes para alcanzar un nivel óptimo. De acuerdo con Pender (1996) los estilos de vida son un constructo multidimensional que integra aspectos cognitivos, emocionales y conductuales, los cuales influyen directamente en la adopción de prácticas saludables. Por ende, Guevara y Tiznado (2021), quienes reportaron que el 78,8% de los estudiantes presentaba un estilo de vida poco saludable, donde se observa una tendencia generalizada en la población universitaria hacia conductas que no favorecen plenamente la salud física y emocional. Esta similitud se debe al contexto académico, caracterizado por altas exigencias, estrés y falta de tiempo, factores que afectan la alimentación, el descanso y la actividad física.

Por otro lado, en relación a la variable sexo, se identificó que predomina un mayor porcentaje de mujeres (85,7%) que se ubican en el nivel medio de la dimensión responsabilidad en salud, lo que sugiere una mayor disposición femenina hacia el autocuidado y la adopción de prácticas saludables, aunque aún sin alcanzar niveles óptimos. De la misma manera (Torres 2021), en sus resultados encontró que el 33% de las mujeres se localizó en las puntuaciones entre 70 a 80 calificando con un estilo de vida saludable, indicando que las mujeres obtienen un mayor porcentaje en mantener un estilo de vida más saludable, donde las mujeres tienden a mantener mejores hábitos de salud en comparación con los varones, coincidiendo con los resultados del presente estudio.

De acuerdo a la variable edad, se encontró que en la dimensión de autorrealización según la edad, el mayor porcentaje correspondió a los estudiantes en la etapa de Transición Adulta Temprana en el nivel bajo (69%), según Guevara y Tiznado (2021), sostienen que la autorrealización constituye un proceso de fortalecimiento interior que permite trascender, establecer vínculos y alcanzar el pleno desarrollo, donde de manera similar encontraron que, en los grupos etarios de 16 a 22 años y 23 a 30 años predomina el nivel poco saludable en la autorrealización con un 58,5% y 54,3%, respectivamente. Con respecto a la variable sexo se encontró que predomina el sexo femenino (72,7%) en un nivel alto. De forma diferente según esta variable Guevara y Tiznado (2021) encontraron que el sexo femenino (61.2%) predomina el nivel poco saludable. Al contrastar estos hallazgos con los de la presente investigación esta discrepancia podría deberse a diferencias contextuales, culturales o académicas entre las poblaciones estudiadas.

En la dimensión de responsabilidad en salud, se encontró que el 71% de los estudiantes se encuentran en la etapa de Transición Adulta Temprana ubicándose en el nivel medio. Asimismo, Guevara y Tiznado (2021) encontraron que en los grupos de 16-22 años y 23-30 años, predomina el nivel poco saludable en responsabilidad en salud, con un 69,1% y 82,9% respectivamente; asimismo en la dimensión de nutrición se encontró que el 68% de los estudiantes se encuentran en la etapa de Transición Adulta Temprana ubicándose en el nivel medio. En relación con el sexo, los

resultados muestran que el mayor porcentaje se registró en mujeres con un 85,7% en el nivel alto. De manera similar, Rodríguez (2021), encontró un índice positivo en la dimensión nutricional de los estilos de vida, señalando que el 87% (n=132) de los adolescentes presenta una alimentación balanceada, caracterizada por la ingesta diaria de frutas y verduras, siendo el 52% (n=79) mujeres. Estos datos coinciden con lo observado en el presente estudio, donde las mujeres muestran un mayor predominio en los niveles altos de nutrición en comparación con los hombres. Por otro lado, Núñez y Puma (2024) reportaron que el 74,8% de estudiantes mantenía hábitos alimentarios regulares, lo que contrasta con los resultados obtenidos, pues en este caso se evidencia un mayor predominio de conductas saludables.

En la dimensión de actividad física, se encontró que el mayor porcentaje correspondió a los estudiantes en la etapa de Transición Adulta Temprana en el nivel bajo (76%), asimismo, los resultados contrastan con lo reportado por Núñez y Puma (2024), quienes hallaron que el 96,7% de los estudiantes presentaba muy baja actividad física y según el sexo el 83,3% de las mujeres se ubicó en el nivel alto. Estos resultados evidencian una marcada diferencia entre sexos, en la cual las mujeres presentan una mayor tendencia a mantener niveles altos de actividad física. De igual forma, Rodríguez (2021) encontró que el 56% (n=86) de los adolescentes practicaba algún tipo de actividad física vinculada a ejercicios de fuerza y resistencia, siendo las mujeres quienes más lo realizaban (29%, n=44).

En la dimensión de estado de ánimo, el 75% de estudiantes en transición adulta temprana presentó nivel bajo, mientras que el 70% de mujeres alcanzó niveles altos y medios. Estos resultados contrastan con los de Guevara y Tiznado (2021), quienes reportaron predominancia de nivel alto de estrés académico (72%), especialmente en grupos de 16 -22 años (71.9%) y 23-30 años (71.4%). Aunque estas dimensiones evalúan aspectos emocionales distintos, las diferencias podrían atribuirse a variaciones en contextos institucionales, exigencias académicas o mecanismos de afrontamiento estudiantil. Pese a las discrepancias, ambas investigaciones coinciden en que los universitarios jóvenes son particularmente susceptibles al desajuste emocional durante la

transición a la adultez, al enfrentar nuevas responsabilidades en entornos altamente demandantes.

En la dimensión de relaciones interpersonales, se encontró que el mayor porcentaje correspondió a los estudiantes en la etapa de Transición Adulta Temprana en el nivel medio (88%). Sin embargo, al contrastar con lo reportado por Guevara y Tiznado (2021) se observa una discrepancia, puesto que encontraron que en los grupos de 16-22 y 23-30 años predominó el nivel poco saludable en las relaciones interpersonales, con 77,0% y 68,6% respectivamente. En cuanto al sexo, en las mujeres predominó el nivel alto (80%), donde las mujeres presentan una mayor tendencia a mantener relaciones interpersonales saludables. De la misma forma, Rodríguez (2021) encontró que el 89% (n=137) de los estudiantes reportó satisfacción con sus amistades, destacando tanto mayor porcentaje en mujeres (54%, n=83). Asimismo, Guevara y Tiznado (2021) en sus resultados según el sexo, predominaron las mujeres (77,3%). Esto difiere de los resultados del presente estudio, en el que las mujeres alcanzaron porcentajes elevados en niveles altos de relaciones interpersonales. Los resultados revelaron correlaciones débiles, tanto positivas como negativas, entre las dimensiones de inteligencia emocional y estilos de vida saludable. Destaca una correlación negativa significativa entre la dimensión intrapersonal y autorrealización ($r = -0.428$), sugiriendo que, a mayor desarrollo intrapersonal, menor autorrealización percibida. Adicionalmente, se identificaron correlaciones negativas muy débiles entre interpersonal y responsabilidad en salud ($r = -0.097$), manejo del estrés y actividad física ($r = -0.180$) y estado de ánimo con relaciones interpersonales ($r = -0.203$). Estos hallazgos contrastan con estudios previos: Núñez y Puma (2024) reportaron asociación positiva significativa entre actividad física y bienestar psicológico, mientras que nuestros resultados indican que estudiantes con mejor manejo del estrés no necesariamente recurren al ejercicio como estrategia de regulación emocional. Guevara y Tiznado (2021) conceptualizan el manejo del estrés como la capacidad de identificar y movilizar recursos de afrontamiento. Por su parte, Lescano y Meza (2022) encontraron correlación positiva entre estilos de vida saludable y manejo del estrés ($Rho = .251, p < .001$), y Gutiérrez y Quiñones (2022) identificaron relación significativa entre calidad de vida con manejo del estrés y estado de

ánimo. Las correlaciones negativas y débiles observadas en nuestro estudio sugieren que la dirección de estas relaciones puede variar según el contexto y las demandas académicas percibidas. Guevara y Tiznado (2021) también reportaron correlación inversa significativa entre estilo de vida y estrés académico ($r = -.685$), respaldando que, a mayor carga emocional, menor calidad en las dimensiones saludables del estilo de vida. Contrariamente, la dimensión adaptabilidad presentó una correlación positiva muy débil con nutrición ($\rho = 0.033$) en nuestro estudio.

CONCLUSIONES

- Se determinó que las variables de inteligencia emocional y estilos de vida no tienen relación significativa con la población estudiada ($\chi^2 = 2.738$; $p = .603$). Sin embargo, al analizar según edad, sí se halló relación entre las variables ($\chi^2 = 19.814$; $p = .031$), por otro lado, según sexo tampoco se evidenció relación ($\chi^2 = 4.901$; $p = .856$).
- La variable de inteligencia emocional a nivel general abarca un 43.2% según sus dimensiones resaltó el nivel medio, esto nos indica que los estudiantes cuentan con habilidades emocionales en desarrollo, aunque todavía no consolidadas. Se evidenció que en el sexo masculino presentan niveles más altos en las dimensiones interpersonal (58,3%), interpersonal (53,8%), adaptabilidad (50%), su estado de ánimo (55,6%) y el manejo del estrés (61,5%) a diferencia de las mujeres que se encuentran en niveles bajos y medios. Referente a la edad obtuvieron mayores resultados en la etapa transición a la adultes temprana, donde los estudiantes se concentraron mayor porcentaje en niveles medios y bajos.
- La variable estilos de vida determinó que predomina el nivel medio con un 43,2% de los estudiantes, asimismo se evidenció donde las mujeres presentan mejor resultados según sus dimensiones evaluadas destacando la dimensión responsabilidad en salud (85,7%), esto refleja mayor hábito saludable y conducta de autocuidado comparado con los varones. En cuanto a la edad, el grupo correspondiente a la etapa de transición adulta temprana presentó mayores porcentajes en los niveles bajos en las dimensiones autorrealización (69%), actividad física (76%) y estado de ánimo (75%) y en el nivel medio predominaron las dimensiones, responsabilidad en salud (69%), nutrición (68%) y relaciones interpersonales (88%), se sugiere fortalecer estrategias de promoción y educación dirigidas a un grupo etario.
- Referente a la relación de las dimensiones entre variables se evidenció que existe correlación negativa ($r = -.428$) entre la dimensión intrapersonal y la autorrealización, lo que sugiere que un mayor autoconocimiento se asocia con menor satisfacción personal, también se identificaron correlaciones muy débiles y negativas entre la dimensión interpersonal y la

responsabilidad en salud ($r = -.97$) así como entre el manejo del estrés y la actividad física ($r = -.180$); del mismo modo, se halló correlación negativa entre el estado de ánimo y las relaciones interpersonales ($r = -.203$). Únicamente cierta dimensión de adaptabilidad presentó correlación débil y positiva ($r = .033$), con los hábitos nutricionales; estos resultados afirman que el desarrollo de habilidades emocionales en esta población universitaria no se traduce de forma concisa los estilos de vida ni en mayor nivel de autorrealización, sino que revela tensiones y posibles desajustes entre el manejo de las emociones y las prácticas cotidianas de autocuidado.

RECOMENDACIONES

- Autoridades universitarias de cada facultad y áreas de bienestar implementar programas de acompañamiento y formación que integren tanto la promoción de estilos de vida y el desarrollo de inteligencia emocional de manera que se pueda trabajar y fortalecer como beneficio directo para los estudiantes.
- Autoridades universitarias en coordinación de bienestar estudiantil, implementar espacios permanentes de apoyo emocional, como servicio de psicología en diferentes facultades, donde los estudiantes puedan recibir orientación y acompañamiento; fomentar habilidades sociales y aprender a construir relaciones positivas.
- Al servicio de psicología de la universidad, educar a los estudiantes universitarios mediante programas que promuevan los estilos de vida más saludables incorporando estrategias de concientización sobre su importancia del autocuidado y la salud integral. Siendo fundamental, puesto que, como futuros docentes, no solo serán responsables de su propio bienestar, sino que también se convertirán en modelos y agentes multiplicadores de conductas y hábitos saludables en sus estudiantes y en la sociedad en general.
- Capacitar a los docentes para ejecutar talleres orientados a la adaptabilidad y manejo de estrés para que el estudiante aplique en su vida personal y universitaria.
- A los estudiantes, promover investigación continua sobre inteligencia emocional y estilos de vida, ya sea conjunta o de manera independiente, en diferentes contextos, con el fin de comparar resultados y proponer mejoras que contribuyan en el desarrollo integral de los universitarios.

REFERENCIAS

- AL-Qadri, A. y Zhao, W. (2021). Emotional intelligence and students' academic achievement. *Problems of Education in The 21Stcentury*, 79(3), 360-380. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1301926>
- Alarcón, A. (2019). *Inteligencia emocional: Una revisión teórica, 2019*. [Tesis de Bachiller, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio - Universidad Señor de Sipán <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6879/Alarc%C3%B3n%20Cu%20Ana%20Paula.pdf?sequence=1>
- Alcaráz, M. (2023). *Competencias emocionales de futuros docentes de Educación Secundaria Obligatoria*. [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=324362>
- Amado, P. (2022). *Inteligencia emocional en adolescente de una Institución Educativa de Callao*. [Tesis de licenciamiento en Psicología. Universidad Nacional Federico Villarreal] Repositorio - Universidad Nacional Federico Villarreal. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6336/UNFV_FP_Amado_Zuniga_Pamela_Aime_Titulo_profesional_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=yhttps://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6336/UNFV_FP_Amado_Zuniga_Pamela_Aime_Titulo_profesional_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Anastasi, A. y Urbina, S. (1998). *Test psicológico*. (7ma. Edición). México:Emsal Hasam. <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-central-de-venezuela/psicologia/anastasi-y-urbina-1998-test-psicologicos-cap1/99289911>
- Angulo, L. y Aybar, L. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. *Revista de Climatología Edición Especial Ciencias Sociales*, 23, 2585-2594. <https://rclimatol.eu/2023/10/30/inteligencia-emocional-y-rendimiento-academico-en-estudiantes-de-educacion-secundaria/>
- Apaza, Y. Laruta, M y Rojas, Y. (2023). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa estatal, Arequipa-2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad continental]. Repositorio - Universidad continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13150/1/IV_FHU_501_TE_Apaza_Laruta_Rojas_2023.pdf
- Arco, O; Puenayan, Y; Vaca, L. (2019). Modelo de promoción de la salud en el lugar de trabajo: una propuesta. *Revista de avances de Enfermería* 37(2) 227 - 236. <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v37n2/0121-4500-aven-37-02-227.pdf>

- Arias, J y Covinos, M. (2021) *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Arroyo, A y Vilela, B. (2024) Factores Asociados a estilo de vida no adecuado en estudiantes de medicina de una Universidad Peruana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. Vol 24(4). 101-111. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312024000400101
- Bereche, P. (2023). *Estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería de una universidad privada de Chiclayo, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/6130/1/TL_BerecheGonzalesPaola.pdf
- Carhuapoma, S. (2019) *Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud del Huayco, Provincia y Región de San Martín, Agosto - diciembre 2018*. [Tesis para obtener el título profesional de licenciatura en Enfermería, Universidad Nacional San Agustín] Repositorio - Universidad Nacional San Agustín. <https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/11458/3548/1/ENFERMERIA%20-%20Sandy%20Julissa%20Carhuapoma%20Herrera.pdf>
- Carrasco, J. (2017). *Relación entre inteligencia emocional, autoeficacia general y variables sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio - Universidad Peruana Cayetano Heredia https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/984/Relacion_CarrascoTacuri_Jennifer.pdf?sequence=1&isAllowed=y+
- Carrizosa, P. (2024). El desarrollo de la inteligencia emocional en la educación infantil. Implementación de una propuesta de intervención. [Trabajo fin de grado, Universidad Zaragoza]. Repositorio - Universidad Zaragoza <https://zaguan.unizar.es/record/161324/files/TAZ-TFG-2025-908.pdf>
- Cuyubamba, V. Sosa, J y Munguía, M. (2024). *Estilos de crianza e inteligencia emocional en los estudiantes de una institución educativa pública de Cerro de Pasco, 2024*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio - Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16251/11/IV_FHU_501_TE_Cuyubamba_Munguia_Sosa_2024.pdf
- Dávila, J. (2021). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico: Un estudio realizado a los estudiantes de titulación de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Internacional SEK*. [Tesis para obtener el título profesional de licenciatura en Psicología

- Clínica, Universidad Internacional SEK]. Repositorio Universidad Internacional SEK. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4134/1/D%C3%A1vila%20Espinosa%20Jhoseline%20Elizabeth.pdf>
- Fabián, G. (2020). *Calidad de vida e inteligencia emocional en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa Local Lauricocha, región Huánuco*. [Tesis de Magíster en psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio - Universidad Nacional Mayor de San Marcos <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/81ee03c0-849c-47c2-af28-7164242ec82b>
- Gonzales, J (2023) Relación entre el estilo de vida y el estado de salud. *Revista Multidisciplinaria UNO*. Vol. 3 (4) <https://revistauno.org/index.php/uno/article/view/21/37>
- Guevara, A y Tizado, J (2021). *Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de Enfermería de un Instituto de Chiclayo*. [Tesis para obtener el título de licenciatura en psicología, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo] Repositorio - Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/11313>
- Infantes, A. (2022). Tema 2. Modelos de inteligencia emocional. Universidad de Murcia. [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/125883/1/Tema%202%20-%20Modelos%20de%20Inteligencia%20emocional%20-%20Infantes Paniagua.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/125883/1/Tema%202%20-%20Modelos%20de%20Inteligencia%20emocional%20-%20Infantes%20Paniagua.pdf)
- Jiménez, A. (2019). Inteligencia emocional. *Asociación Española de Pediatría 2019*, pp 481-494. Madrid: Lúa Ediciones 3.0. https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.481-494_inteligencia_emocional.pdf
- Julcamoro, B. (2019). *Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018*. [Tesis para optar el título de licenciado en Enfermería Universidad Nacional Federico Villarreal] Repositorio-Universidad Nacional Federico Villarreal. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2829>
- Elías, F y Sipión, F. (2021). *Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – Lambayeque 2020*. [Tesis de titulación, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio - Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9260/E1%c3%adas_Mondrag%c3%b3n_Fiorella_Gianina_Sipi%c3%b3n_Vilchez_Fernando.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fabián, G. (2020). *Calidad de vida e inteligencia emocional en estudiantes del 5to grado de*

- educación secundaria de educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa Local Lauricocha, región Huánuco.* [Tesis de Magíster en psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio - Universidad Nacional Mayor de San Marcos <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/81ee03c0-849c-47c2-af28-7164242ec82b>
- Guerrero, L. León, A. Mousalli, G. Quintero, H. Bianchi, G. y Barrios, H. (2012). La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos. *Educere*, 16 (54), 131-142. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35626160016.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, *México: Editorial Mc Graw Hill Education*, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Lescano, F y Meza, A. (2022). *Inteligencia emocional y estilos de vida saludable en trabajadores de Lima Metropolitana, 2022.* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio - Universidad César Vallejo https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101934/Lescano_VF-Meza_MAX-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Licata, F. Maruca, R. Citrino, E.A et al. (2023) Building a healthy lifestyle: the role of emotional intelligence among Italian university students. *Sci Rep* 13, 17682. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-44141-3>
- Lunahuana, M. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de secundaria.* [Tesis de licenciatura, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio - Universidad San Martín de Porres https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4254/lunahuana_rcr.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Mantilla, J. (2024). Inteligencia emocional en universitarios: Revisión sistemática. *Revista Científica Yachaq*, 7(2), 08–21. https://doi.org/10.46363/yachaq.v7i2_1
- Mendoza, J. (2019). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de la Institución Educativa Salesiano Técnico “Don Bosco”- El Tambo* [Tesis de grado, Universidad Continental]. Repositorio Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/item/5301a183-b47f-47af-8aeb-7a81ee71d756>
- Mesa, J. (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes.* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. Repositorio - Universidad de Murcia <https://digitum.um.es/server/api/core/bitstreams/661d566d-bd86->

[4472-a496-bab2285fec41/content](https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentesentre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-desalud-mental-o-emocional)

- Ministerio de salud. (2021). Problemas de salud mental emocional. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentesentre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-desalud-mental-o-emocional>
- Ministerio de Salud del Perú (2023). Minsa insta a la población a realizar actividades físicas para evitar el sedentarismo y la obesidad. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720499-minsa-insta-a-la-poblacion->
- Montero, I y León, O. (2007). Diseño de investigación. En I. Montero y O. León (Eds.), *Metodología de la investigación en psicología (35-54)*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces. <https://es.scribd.com/document/464428743/Leon-Montero-Metodos-de-investigacion-en-psicologia-y-educacion-pdf>
- Montenegro, M. (2022). *Inteligencia emocional y calidad de vida en estudiantes de una institución educativa del distrito de Santa Rosa - Chiclayo, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de los Ángeles - Chiclayo]. Repositorio – Universidad Católica de los Ángeles Chiclayo https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30045/INTELIGENCIA_EMOCIONAL_MONTENEGRO_BRAVO_MILDER.pdf?sequence=1&isAllowed=
- Mora, F. (2012). *¿Cómo educar las emociones?: la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3483
- Morris, C. y Maisto, A., (2009). *Psicología: Una introducción* (13° ed) Editorial Prentic Hal <https://psicologiaen.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/06/morris-introduccion-a-la-psicologia.pdf>
- Núñez, M y Puma, E. (2024). *Estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023*. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Escuela Académico Profesional de Psicología, Universidad Continental, Huancayo, Perú]. Repositorio - Universidad Continental <https://hdl.handle.net/20.500.12394/14900>
- OMS. (2023). Enfermedades no transmisibles. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- OMS. (2012). Primera conferencia Internacional sobre promoción de la Salud Ottawa, 1986. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>

- Palomares, L. (2014). *Estilos de vida saludables y su relación en el estado nutricional en profesionales de la salud*. [Tesis para optar el grado académico de magíster en Gestión y docencia en alimentación y nutrición, Universidad Peruana de ciencias aplicadas]. Repositorio - Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/566985>
- Plasencia, M y Velastegui, D. (2024). Estado de ánimo y estrategia de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*. 6, (7). 138-149. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1313/1766>
- Riesco, O. (2001). Implicaciones educativas de la inteligencia emocional. *Psicología Educativa*, 7 (1), 5-27. <https://journals.copmadrid.org/psed/art/8f19793b2671094e63a15ab883d50137>
- Rodriguez, J. (2021). *Estilos de vida, inteligencia emocional y comportamientos sedentarios en adolescentes que toman clases remotas durante el periodo de aislamiento por Covid-19*. [Tesis de maestría, Universidad Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio - Universidad Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/58122/Tesis%20maestr%C3%A1Da%20Juan%20Felipe%20Rodr%C3%ADguez%20P%C3%A1ez.pdf?s%20sequence=1>
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflictos. Paidós. <https://camtamaulipas.edu.mx/libreria/files/original/f4f335f7b4056763b232ec83b5b8d920.pdf>
- Taquiri, N. (2023). *Relación entre la inteligencia emocional y la calidad profesional en formación de los estudiantes de una universidad nacional de provincia – 2023*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio - Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/ea5aaa76-b049-4bfe-818a-2f4bb5c1cfaf>
- Torres, M. (2021). *Evaluación de estilos de vida y hábitos saludables en la comunidad de Naranjito, cantón Ibarra 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Universidad Técnica del Norte. <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11780/2/06%20ENF%201245%20TRA%20BAJO%20GRADO.pdf>
- Vallejos, C. (2022). Niveles de inteligencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad pública peruana. *Rev. Fac. Med. Hum.*(22).3. :556-563. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n3/2308-0531-rfmh-22-03-556.pdf>

ANEXOS

Permiso del decano de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación para la aplicación de los instrumentos.



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS, HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Lambayeque, 14 de agosto de 2023.

OFICIO CIRCULAR N°007-2023-VIRTUAL-D-EPE-FACHSE

Señores
DR. ELMER LLANOS DIAZ
DR. LUIS PEREZ CABREJOS
DR. NESTOR TENORIO REQUEJO
Presente.-

ASUNTO: BRINDAR FACILIDADES PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para saludarlo cordialmente y a la vez, hacer de su conocimiento que, las señoritas YOSELY ELISET LLAMO DIAZ y MARY LUZ MUÑOZ URIARTE, estudiantes de la carrera profesional de Psicología en la UNPRG, solicitan la aplicación de instrumentos psicológicos como: Escala de Inteligencia Emocional de Baron ICE-NA y Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida, a los estudiantes de Educación en la especialidad de Lengua y Literatura.

En este sentido, se AUTORIZA y se solicita coordinar con las señoritas antes indicadas sobre el horario en que pueden aplicar los instrumentos antes mencionados a los alumnos del VII Ciclo de la Especialidad de Lengua y Literatura de la UNPRG.

Hago propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Dr. Percy Carlos Morante Gamarra
Director EPE-FACHSE

Cc. Archivo
Adj. Solicitud

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante:

La presente investigación es conducida por Yosely Eliset Llamo Diaz y Mary Luz Muñoz Uriarte, estudiantes del X ciclo de la escuela profesional de Psicología de la UNPRG. El objetivo de este estudio es determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y el estilo de vida según sexo y edad en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación, Lengua y Literatura. UNPRG – 2024.

Si usted accede a participar, se le pedirá responder a 133 y 48 preguntas respectivamente, relacionadas a las variables de investigación, esto le tomará un aproximado de 25 minutos.

Cabe recalcar que la participación es voluntaria y si no desea continuar con la resolución de la prueba puede interrumpirla si desea. Asimismo, recordar que la información que se recoja será confidencial, ya que la participación es anónima, siendo utilizada estrictamente para los fines académicos señalados en la investigación.

De antemano agradecemos su apoyo.

INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE BARON ICE: NA
Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez (2001)

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Ocupación: _____ Especialidad: _____ Fecha: _____

Inventario de inteligencia emocional (BarOn)

Introducción: Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permiten hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a cómo te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces.

Hay cinco respuestas por cada frase.

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

Instrucciones

Lee cada una de las frases y selecciona UNA de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. Marca con un aspa el número.

Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías y actuarías si estuvieras en esa situación. Notarás que algunas frases no te proporcionan toda la información necesaria; aunque no estés seguro(a) selecciona la respuesta más adecuada para ti. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ni respuestas "buenas" o "malas".

Responde honesta y sinceramente de acuerdo a cómo eres, NO como te gustaría ser, no como te gustaría que otros te vieran. No hay límite de tiempo, pero, por favor, trabaja con rapidez y asegúrate de responder a TODAS las oraciones.

Nº	Ítems	Rara vez o nunca es mi caso	Pocas veces es mi caso	A veces es mi caso	Muchas veces es mi caso	Con mucha frecuencia o siempre es mi caso
1	Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso	1	2	3	4	5
2	Es duro para mí disfrutar de la vida.	1	2	3	4	5
3	Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5
4	Sé como enfrentar los problemas más desagradables.	1	2	3	4	5
5	Me agradan las personas que conozco.	1	2	3	4	5
6	Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.	1	2	3	4	5

7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).	1	2	3	4	5
9	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).	1	2	3	4	5
10	Soy incapaz de demostrar afecto.	1	2	3	4	5
11	Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.	1	2	3	4	5
12	Tengo la sensación de que algo no está bien en mi cabeza.	1	2	3	4	5
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo	1	2	3	4	5
14	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.	1	2	3	4	5
15	Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.	1	2	3	4	5
16	Me gusta ayudar a la gente.	1	2	3	4	5
17	Me es difícil sonreír.	1	2	3	4	5
18	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.	1	2	3	4	5
19	Cuando trabajo con otros tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.	1	2	3	4	5
20	Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.	1	2	3	4	5
21	Realmente no sé para qué soy bueno(a).	1	2	3	4	5
22	No soy capaz de expresar mis ideas.	1	2	3	4	5
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.	1	2	3	4	5
24	No tengo confianza en mí mismo(a).	1	2	3	4	5
25	Creo que he perdido la cabeza.	1	2	3	4	5
26	Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago	1	2	3	4	5
27	Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.	1	2	3	4	5
28	En general, me resulta difícil adaptarme.	1	2	3	4	5

29	Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.	1	2	3	4	5
30	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.	1	2	3	4	5
31	Soy una persona bastante alegre y optimista.	1	2	3	4	5
32	Prefiero que otros tomen decisiones por mí.	1	2	3	4	5
33	Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.	1	2	3	4	5
34	Pienso bien de las personas	1	2	3	4	5
35	Me es difícil entender cómo me siento.	1	2	3	4	5
36	He logrado muy poco en los últimos años.	1	2	3	4	5
37	Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.	1	2	3	4	5
38	He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.	1	2	3	4	5
39	Me resulta fácil hacer amigos(as).	1	2	3	4	5
40	Me tengo mucho respeto.	1	2	3	4	5
41	Hago cosas muy raras.	1	2	3	4	5
42	Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.	1	2	3	4	5
43	Me resulta difícil cambiar de opinión.	1	2	3	4	5
44	Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.	1	2	3	4	5
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.	1	2	3	4	5
46	A la gente le resulta difícil confiar en mí.	1	2	3	4	5
47	Estoy contento con mi vida.	1	2	3	4	5
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a).	1	2	3	4	5
49	No puedo soportar el estrés.	1	2	3	4	5
50	En mi vida no hago nada malo	1	2	3	4	5
51	No disfruto lo que hago.	1	2	3	4	5
52	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4	5

53	La gente no comprende mi manera de pensar.	1	2	3	4	5
54	Generalmente espero lo mejor.	1	2	3	4	5
55	Mis amigos me confían sus intimidades.	1	2	3	4	5
56	No me siento bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5
57	Percibo cosas extrañas que los demás no ven.	1	2	3	4	5
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.	1	2	3	4	5
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.	1	2	3	4	5
60	Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo.	1	2	3	4	5
61	Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	1	2	3	4	5
62	Soy una persona divertida.	1	2	3	4	5
63	Soy consciente de cómo me siento.	1	2	3	4	5
64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.	1	2	3	4	5
65	Nada me perturba.	1	2	3	4	5
66	No me entusiasman mucho mis intereses.	1	2	3	4	5
67	Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decirselo.	1	2	3	4	5
68	Tengo tendencia a fantasear y a perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.	1	2	3	4	5
69	Me es difícil llevarme con los demás.	1	2	3	4	5
70	Me resulta difícil aceptarme tal como soy.	1	2	3	4	5
71	Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.	1	2	3	4	5
72	Me importa lo que puede sucederle a los demás.	1	2	3	4	5
73	Soy impaciente.	1	2	3	4	5
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres.	1	2	3	4	5
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.	1	2	3	4	5
76	Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.	1	2	3	4	5

77	Me deprimó.	1	2	3	4	5
78	Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.	1	2	3	4	5
79	Nunca he mentado	1	2	3	4	5
80	En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	1	2	3	4	5
81	Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.	1	2	3	4	5
82	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.	1	2	3	4	5
83	Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.	1	2	3	4	5
84	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.	1	2	3	4	5
85	Me siento feliz con el tipo de persona que soy	1	2	3	4	5
86	Tengo reacciones fuertes, intensas, que son difíciles de controlar.	1	2	3	4	5
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	1	2	3	4	5
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).	1	2	3	4	5
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.	1	2	3	4	5
90	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4	5
91	No estoy muy contento(a) con mi vida.	1	2	3	4	5
92	Prefiero seguir a otros a ser líder.	1	2	3	4	5
93	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.	1	2	3	4	5
94	Nunca he violado la ley.	1	2	3	4	5
95	Disfruto de las cosas que me interesan.	1	2	3	4	5
96	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.	1	2	3	4	5
97	Tiendo a exagerar.	1	2	3	4	5
98	Soy sensible ante los sentimientos de las otras personas.	1	2	3	4	5

99	Mantengo buenas relaciones con los demás.	1	2	3	4	5
100	Estoy contento(a) con mi cuerpo.	1	2	3	4	5
101	Soy una persona muy extraña.	1	2	3	4	5
102	Soy impulsivo(a).	1	2	3	4	5
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres.	1	2	3	4	5
104	Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.	1	2	3	4	5
105	Disfruto las vacaciones y los fines de semana.	1	2	3	4	5
106	En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.	1	2	3	4	5
107	Tengo tendencia a depender de otros.	1	2	3	4	5
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	1	2	3	4	5
109	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	1	2	3	4	5
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.	1	2	3	4	5
111	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.	1	2	3	4	5
112	Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.	1	2	3	4	5
113	Los demás opinan que soy una persona sociable.	1	2	3	4	5
114	Estoy contento(a) con la forma en que me veo.	1	2	3	4	5
115	Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.	1	2	3	4	5
116	Me es difícil describir lo que siento.	1	2	3	4	5
117	Tengo mal carácter.	1	2	3	4	5
118	Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.	1	2	3	4	5
119	Me es difícil ver sufrir a la gente.	1	2	3	4	5
120	Me gusta divertirme.	1	2	3	4	5
121	Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.	1	2	3	4	5

122	Me pongo ansioso(a).	1	2	3	4	5
123	No tengo días malos.	1	2	3	4	5
124	Intento no herir los sentimientos de los demás.	1	2	3	4	5
125	No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.	1	2	3	4	5
126	Me es difícil hacer valer mis derechos	1	2	3	4	5
127	Me es difícil ser realista.	1	2	3	4	5
128	No mantengo relación con mis amistades.	1	2	3	4	5
129	Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5
130	Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.	1	2	3	4	5
131	Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme	1	2	3	4	5
132	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación de que voy a fracasar.	1	2	3	4	5
133	He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.	1	2	3	4	5

Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I).

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vive en relación a sus hábitos personales actuales.
 b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
 c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.
 1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

Nº	Ítems	Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o).	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	1	2	3	4
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	1	2	3	4
9	Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a).	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día.	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores).	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4

23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos.	1	2	3	4
30	Respetas tus propios éxitos.	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos.	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante.	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones.	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (familiares, profesores y amigos).	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito.	1	2	3	4