

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA. UN MODELO DE ECUACIONES ESTRUCTURALES EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA PROVINCIA DE GRANADA

## EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ADHERENCE TO THE MEDITERRANEAN DIET. A STRUCTURAL EQUATION MODEL IN ELEMENTARY SCHOOL TEENAGERS FROM THE PROVINCE OF GRANADA.

Melguizo-Ibáñez, E<sup>1</sup>, Zurita-Ortega, F.<sup>1</sup>, Ubago-Jiménez, J.L.<sup>1\*</sup>, González-Valero, G<sup>2</sup>, Caracuel-Cáliz, R<sup>1</sup>, Puertas-Molero, P<sup>1</sup>

### RESUMEN

La adolescencia es una etapa de desarrollo, la cual juega un papel clave en lo que se refiere a la adquisición de una adherencia positiva a un patrón dietético saludable y en el control de las distintas emociones vivenciadas en el día a día. Teniendo en cuenta lo anterior, la presente investigación refleja los objetivos de desarrollar un modelo explicativo de la incidencia de la atención, claridad y reparación emocional sobre la adherencia hacia la dieta mediterránea en estudiantes del tercer ciclo de educación primaria y contrastar el modelo estructural mediante un análisis multigrupo en función del sexo. Para ello, se ha realizado un estudio descriptivo comparativo de corte transversal con 293 estudiantes del tercer ciclo de educación primaria. Los instrumentos utilizados han sido un cuestionario sociodemográfico, el test KIDMED y el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). Finalmente, los resultados revelan una relación negativa entre la adherencia a la dieta mediterránea y la claridad y atención emocional en el sexo femenino.

**PALABRAS CLAVE:** Dieta Mediterránea, Inteligencia emocional, Adolescentes, Educación Primaria, Sexo

### ABSTRACT

Adolescence is a developmental stage, which plays a key role in the acquisition of a positive adherence to a healthy dietary pattern and in the control of different emotions experienced in everyday life. Taking the above into account, the present research reflects the objectives of developing an explanatory model of the incidence of attention, clarity and emotional repair on adherence to the Mediterranean diet in students in the third cycle of primary education and to contrast the structural model by means of a multi-group analysis according to sex. For this purpose, a cross-sectional descriptive comparative study was carried out with 293 students in the third cycle of primary education. The instruments used were a sociodemographic questionnaire, the KIDMED test and the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). Finally, the results reveal a negative relationship between adherence to the Mediterranean diet and emotional clarity and attention in the female sex.

**KEYWORDS:** Mediterranean Diet, Emotional Intelligence, Teenagers, Elementary Grade, Sex

### INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un periodo de desarrollo y crecimiento humano que se produce entre la niñez y la edad adulta (Gentil-Adarve et al., 2019; Griffith et al., 2021). Asimismo,

dicha etapa constituye una de las épocas más cruciales, no solo por los cambios físicos que se producen, sino por los cambios psicológicos y sociales que esta conlleva (Crone, 2019; Melguizo-Ibáñez et al., 2021). Tanto el desarrollo y el crecimiento suponen ser dos procesos que cursan con un

---

<sup>1</sup> Departamento de Didáctica de la Expresión Musical Plástica y Corporal. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada. [edumeliba@correo.ugr.es](mailto:edumeliba@correo.ugr.es), [felixzo@ugr.es](mailto:felixzo@ugr.es), [jlubago@ugr.es](mailto:jlubago@ugr.es), [rcaracuel1010@gmail.com](mailto:rcaracuel1010@gmail.com), [pilarpuertas@correo.ugr.es](mailto:pilarpuertas@correo.ugr.es)

<sup>2</sup> Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Facultad de Ciencias de la Educación y del deporte (Melilla). Universidad de Granada. [gvalero@ugr.es](mailto:gvalero@ugr.es)

\*Autor de correspondencia

elevado grado de intensidad con la adolescencia, ya que ambos son el resultado de una interacción entre factores ambientales y genéticos (Crone, 2019; de la Osa et al., 2021). Asimismo, la nutrición supone jugar un papel fundamental en el desarrollo y crecimiento de los distintos sujetos (Chao, 2018; de Romana et al., 2021), no obstante, durante esta etapa, debido a los cambios biológicos, psicológicos y sociales que se llevan a cabo, el crecimiento y desarrollo humano pueden verse afectados de una forma negativa (D'Innocenzo et al., 2019; García-Pérez et al., 2021). Ante tal problemática, la dieta mediterránea está considerada como un modelo dietético saludable debido a su contribución para obtener un estado de calidad y de salud óptimo (Muros et al., 2017; Villodres et al., 2021).

Dicho patrón dietético se caracteriza por ofrecer una gran variedad de alimentos, entre los que destacan los cereales integrales, aceite de oliva, pan, leche y sus derivados, frutas, verduras y frutos secos (Martínez-González et al., 2019; Guasch-Ferre y Willet, 2021). Asimismo, una adherencia positiva hacia la dieta mediterránea ofrece numerosos beneficios para la salud de los sujetos, como la reducción de la circunferencia de la cintura, un porcentaje de grasa corporal apropiado, el aumento de la esperanza de vida (Muros et al., 2017; Martínez-Rodríguez et al., 2021) así como una reducción de probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y distintos tipos de cáncer (Ubago-Jiménez et al., 2020; Melguizo-Ibáñez et al., 2020). El seguimiento hacia este tipo de dieta no solamente tiene un efecto positivo en la salud, sino que también tiene una influencia de carácter beneficioso en otros ámbitos como por ejemplo el control de las emociones (Ferrer-Cascales et al., 2019; Melguizo-Ibáñez et al., 2021).

La competencia emocional es un papel clave en la vida de los sujetos, ya que dota a los sujetos de las habilidades necesarias para hacer frente a diversas situaciones, así como para promocionar el bienestar psicológico de las personas, independientemente de la edad (Puertas-Molero et al., 2020; Conde-Pipó et al., 2021). Asimismo, ser competente emocionalmente, ayuda a mejorar la concentración y el control de situaciones estresantes, así como la automotivación (Martínez, 2019; Marfil-Carmona et al., 2021), repercutiendo positivamente en la salud mental de las personas, es por ello, que la inteligencia emocional se concibe como un constructo que constituye el desarrollo psicológico de las emociones (Puertas-Molero et al., 2020; San Román-Mata et al., 2020), el cual se compone por la atención prestada a dichos estados, la claridad de comprensión y la reparación frente a las emociones de carácter negativo (Mayer et al., 1999; Gómez-Núñez et al., 2020). En este caso, estos tres

constructos juegan un papel clave en el éxito académico de los discentes, así como en el papel que juegan en el bienestar mental, social y educativo (Puertas-Molero et al., 2020; Conde-Pipó et al., 2021).

Por tanto, atendiendo a todo lo desarrollado anteriormente, la presente investigación presenta el objetivo general de identificar y clarificar las relaciones existentes entre la inteligencia emocional y la adherencia a la dieta mediterránea, desglosándose este en los objetivos específicos de (a) desarrollar un modelo explicativo de la incidencia de la atención, claridad y reparación emocional sobre la adherencia hacia la dieta mediterránea en estudiantes del tercer ciclo de educación primaria y (b) contrastar el modelo estructural mediante un análisis multigrupo en función del sexo.

## MATERIAL Y MÉTODO

### Diseño y participantes

El presente estudio presenta un diseño no experimental (ex post facto), descriptivo y de corte transversal. La muestra ha estado compuesta por escolares de educación primaria de la provincia de Granada, cuyas edades estaban comprendidas entre los 11 y 12 años ( $11.47 \pm 0.32$ ). Asimismo, se utilizó un muestreo por conveniencia, invitando a colaborar a aquellos estudiantes que se encontraban en el tercer ciclo de educación primaria. Atendiendo a la muestra, esta estuvo compuesta por un total de 293 estudiantes, de los cuales 147 pertenecen al sexo masculino (50.2%) y 146 al sexo femenino (49.8%).

### Variables e instrumentos

Los instrumentos utilizados han sido:

- **Cuestionario sociodemográfico** destinado a la recogida de variables como son el sexo (masculino y femenino) y la edad.
- **Cuestionario KIDMED**, el cual fue desarrollado por Serrá-Majem et al. (2004). Dicho instrumento está formado por un total de 15 cuestiones, las cuales son contestadas de forma positiva o negativa. Los ítems 5,11,13 y 15 tienen un carácter negativo y si son contestados de forma positiva son valorados con -1 punto, mientras que, si el resto de cuestiones son positivas, se valoran con un +1. Los valores de la adherencia a la dieta mediterránea son los siguientes: dieta óptima ( $\geq 8$  puntos), necesita mejorar (2-7 puntos) y baja calidad de dieta ( $\leq 1$  punto). Para el presente estudio el Alfa de Cronbach obtuvo una puntuación de  $\alpha=0.87$ .
- **Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)** desarrollado por Salovey et al. (1995), pero para el presente estudio se ha utilizada la versión adaptada al castellano por Fernández-Berrocal et al. (2004). Dicho cuestionario

evalúa la inteligencia emocional como un constructo trifactorial, donde a través de una sumatoria se evalúa la atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. En el presente estudio la atención emocional obtuvo un  $\alpha=0.834$ , la claridad emocional un  $\alpha=0.837$  y finalmente, la reparación emocional un  $\alpha=0.803$ .

**Procedimiento**

El primer paso consistió en llevar a cabo una búsqueda bibliográfica de la problemática actual para conocer el estado de esta en la bibliografía actual. Posteriormente, desde el Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Granada, se contactó con distintos centros educativos vía telemática, informándoles de la finalidad del estudio y, una vez obtenida una respuesta favorable, a su vez se mandó un correo electrónico a los tutores legales de los menores, informándoles de que los datos tendrían un carácter anónimo y fines científicos. Una vez obtenida una respuesta afirmativa, se mandó un Google Form a los distintos centros, donde los estudiantes respondieron a los instrumentos descritos anteriormente. En todo momento la presente investigación ha seguido con los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y ha sido aprobada y supervisada por un comité de ética de la Universidad de Granada (1230/CEIH/2020). Dos cuestionarios fueron duplicados con el fin de asegurar de que estos no eran completados al azar, pero se tuvieron que eliminar 27 cuestionarios porque estos no se completaron de una forma adecuada.

**Análisis de los datos**

Para el análisis descriptivo de los resultados, se ha utilizado el programa estadístico IBM SPSS Statics 25.0 (IBM Corp, Armonk, NY, USA), donde se ha realizado un análisis de frecuencias y de medias, utilizándose el Alfa de Cronbach para determinar la consistencia interna de los instrumentos, estableciéndose el índice de fiabilidad en un 95%.

Para la elaboración de los modelos de ecuaciones estructurales se ha empleado el software IBM SPSS Amos 26.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA) para establecer las relaciones entre las variables que componen el modelo teórico (Figura 1). Se desarrolló un modelo general para la muestra de estudio y dos modelos diferentes conforme al sexo de los participantes. En este caso, cada uno de los modelos está compuesto por tres variables exógenas y una variable endógena. En el caso de esta última, se ha realizado una explicación causal teniendo en cuenta las asociaciones observadas entre los indicadores y la fiabilidad de la medición, de modo que se incluyó en el modelo el error de

medición de las variables observadas. Asimismo, las fechas de carácter unidireccional representan líneas de influencia entre las variables latentes y se interpretan a partir de pesos de regresión. Se estableció un nivel de significación de 0.05 mediante la prueba Chi-Cuadrado de Pearson.

En este caso, la adherencia a la dieta mediterránea actúa como una variable endógena, la cual se ve afectada por el constructo trifactorial que conforma la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación).

Por último, se evaluó el ajuste del modelo tras estimar los distintos parámetros de este. Siguiendo los criterios establecidos (McDonald y Marsh, 1990; Bentler.1990), la bondad del ajuste debe evaluarse sobre el Chi-cuadrado, cuyos valores asociados a *p* y no significativos indican un buen ajuste del modelo. En este caso, el índice de ajuste comparativo (CFI; los valores superiores a 0.95 indican un buen ajuste del modelo), el índice de bondad del ajuste (GFI; los valores superiores a 0.90 indican un ajuste aceptable), el índice de fiabilidad incremental (IFI; los valores superiores a 0.90 indican un ajuste aceptable) y la aproximación de la raíz cuadrada media (RMSEA; los valores inferiores a 0,1 indican un ajuste aceptable del modelo).

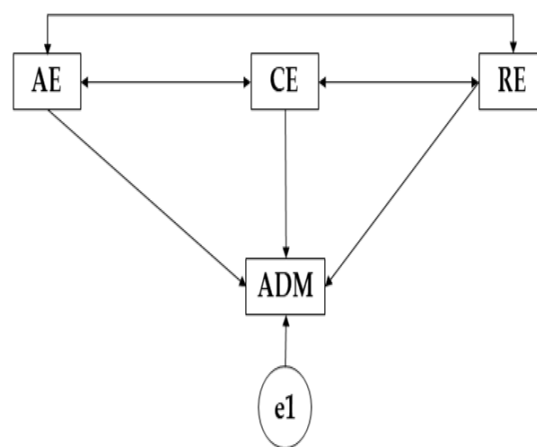


Figura 1: Modelo teórico propuesto. Nota: Atención Emocional (AE); Claridad Emocional (CE); Reparación Emocional (RE); Adherencia a la Dieta Mediterránea (ADM).

**RESULTADOS**

El modelo propuesto y desarrollado a través de las variables evaluadas en una muestra de estudiantes de educación primaria cuyas edades oscilaban entre los 8 y 12 años, mostró un buen ajuste para todos los índices. El análisis de

Chi-Cuadrado mostró un valor  $p$  significativo ( $X^2 = 77,699$ ;  $df=16$ ;  $pl=0,000$ ), pero debido a la influencia de la susceptibilidad y el tamaño de la muestra, estos datos no pueden ser interpretados de una forma independiente (Tenenbaum y Eklund, 2007), por lo que se han utilizado otros índices de ajuste normalizados. El análisis del índice de ajuste comparativo (CFI) obtuvo un valor de 0.959, que representa una puntuación excelente. El análisis del índice de ajuste normalizado (NFI) obtuvo un valor de 0.965, el índice de ajuste incremental (IFI) fue de 0.963 y el índice de Tucker-Lewis (TLI) obtuvo un valor de 0.942, todos ellos excelentes. Además, el error cuadrático medio del análisis de aproximación (RMSEA) también obtuvo un valor de 0.046.

**Tabla 1**

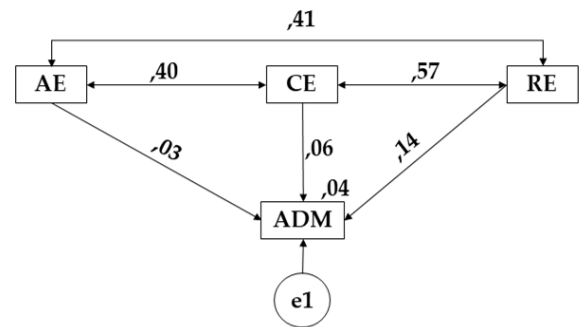
*Modelo estructural del modelo teórico*

Asociaciones entre variables	R.W.				S.R.W.
	Estimaciones	S.E.	C.R.	$p$	Estimaciones
ADM ← AE	,005	,012	,440	,660	,028
ADM ← CL	,012	,015	,812	,417	,058
ADM ← RE	,031	,016	1,987	,047	,143
CL ← → AE	,265	,042	6,371	***	,402
CL ← → RE	,307	,036	8,410	***	,565
AE ← → RE	,265	,041	6,503	***	,412

**Nota 1:** Pesos de Regresión (R.W); Pesos de regresión estandarizados (S.R.W); Error de estimación (S.E); Relación crítica (C.R). **Nota 2:** Atención Emocional (AE); Claridad Emocional (CE); Reparación Emocional (RE); Adherencia a la Dieta Mediterránea (ADM). **Nota 3:** \*\*\*  $p < 0.001$

La figura 2 y la tabla 1 muestran los pesos de regresión del modelo teórico, con relaciones estadísticamente significativas en  $p < 0.001$ . En este caso, la adherencia a la dieta mediterránea, se relacionó positivamente con la atención emocional (AE) ( $r=.028$ ), claridad emocional (CL) ( $r=.058$ ) y la reparación emocional (RE) ( $r=.143$ ). Asimismo, también se hallaron relaciones positivas al relacionar la claridad emocional (CL) con la atención emocional (AE) ( $p < 0.001$ ;  $r=.402$ ) y con la reparación emocional (RE) ( $p < 0.001$ ;  $r=.565$ ). Finalmente, también se evidenció una relación positiva al relacionar las variables reparación emocional (RE) y atención emocional (AE) ( $p < 0.001$ ;  $r=.412$ ).

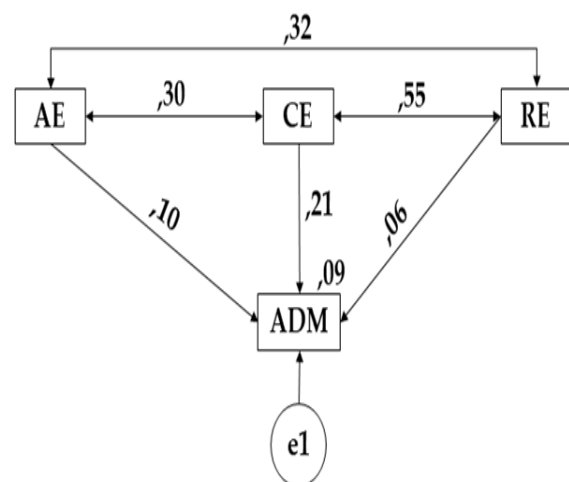
Prosiguiendo con el modelo desarrollado para el sexo masculino, este mostró buenas puntuaciones para cada uno de los distintos índices. El Chi-Cuadrado mostró un valor  $p$  significativo ( $X^2 = 75,653$ ;  $df=16$ ;  $pl=0,000$ ). El análisis del índice de ajuste comparativo (CFI) obtuvo un valor de 0.959, que representa una puntuación excelente. El análisis del índice de ajuste normalizado (NFI) obtuvo un valor de 0.965, el índice de ajuste incremental (IFI) fue de 0.963 y el índice de Tucker-Lewis (TLI) obtuvo un valor de 0.942, todos ellos excelentes. Además, el error



*Figura 2: Ecuación estructural del modelo teórico.*

**Nota:** Atención Emocional (AE); Claridad Emocional (CE); Reparación Emocional (RE); Adherencia a la Dieta Mediterránea (ADM).

cuadrático medio del análisis de aproximación (RMSEA) también obtuvo un valor de 0.046.



*Figura 3: Modelo de ecuación estructural propuesto para el sexo masculino. Nota:* Atención Emocional (AE); Claridad Emocional (CE); Reparación Emocional (RE); Adherencia a la Dieta Mediterránea (ADM).

Tabla 2

Modelo estructural para el sexo masculino

Asociaciones entre variables	R.W.				S.R.W.
	Estimaciones	S.E.	C.R.	p	Estimaciones
ADM ← AE	,020	,016	1,197	,231	,101
ADM ← CL	,049	,022	2,211	,027	,212
ADM ← RE	,013	,022	,585	,559	,056
CL ↔ AE	,188	,054	3,509	***	,303
CL ↔ RE	,547	,049	5,796	***	,547
AE ↔ RE	,200	,054	3,668	***	,319

**Nota 1:** Pesos de Regresión (R.W); Pesos de regresión estandarizados (S.R.W); Error de estimación (S.E); Relación crítica (C.R). **Nota 2:** Atención Emocional (AE); Claridad Emocional (CE); Reparación Emocional (RE); Adherencia a la Dieta Mediterránea (ADM). **Nota 3:** \*\*\*  $p < 0.001$

La figura 3 y la tabla 2 reflejan los pesos de regresión del modelo teórico, estableciéndose las diferencias estadísticamente significativas en  $p < 0.001$ . En este caso, la atención emocional (AE) muestra una relación positiva con la adherencia a la dieta mediterránea ( $r = .101$ ), sucediendo exactamente igual con la claridad emocional (CL) ( $r = .212$ ) y reparación emocional (RE) ( $r = .056$ ). Asimismo, también fueron halladas relaciones positivas al relacionar la claridad emocional (CL) con la atención emocional (AE) ( $p < 0.001$ ;  $r = .303$ ) y con la reparación emocional (RE) ( $p < 0.001$ ;  $r = .547$ ). Finalmente, también se evidenció una relación positiva al relacionar las variables reparación emocional (RE) y atención emocional (AE) ( $p < 0.001$ ;  $r = .319$ ).

Finalmente, atendiendo al modelo desarrollado para el sexo femenino, este mostró buenas puntuaciones para cada uno de los distintos índices. El Chi-Cuadrado mostró un valor  $p$  significativo ( $X^2 = 76,853$ ;  $df = 16$ ;  $p = 0,000$ ). El análisis del índice de ajuste comparativo (CFI) obtuvo un valor de 0.952, el análisis del índice de ajuste normalizado (NFI) obtuvo un valor de 0.972, el índice de ajuste incremental (IFI) fue de 0.958 y el índice de Tucker-Lewis (TLI) obtuvo un valor de 0.950. Además, el error

cuadrático medio del análisis de aproximación (RMSEA) también obtuvo un valor de 0.051.

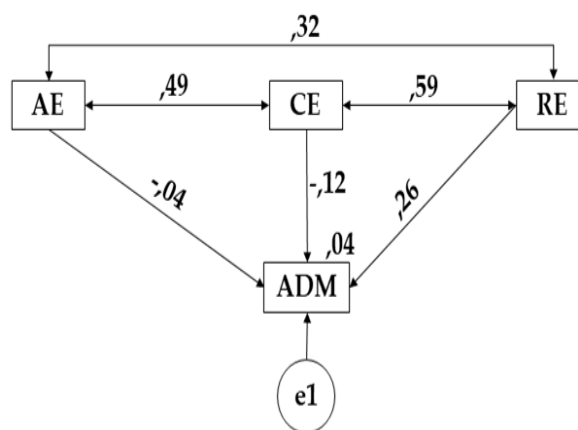


Figura 4: Modelo de ecuación estructural propuesto para el sexo femenino. **Nota:** Atención Emocional (AE); Claridad Emocional (CE); Reparación Emocional (RE); Adherencia a la Dieta Mediterránea (ADM).

Tabla 3

Modelo estructural para el sexo femenino

Asociaciones entre variables	R.W.				S.R.W.
	Estimaciones	S.E.	C.R.	p	Estimaciones
ADM ← AE	-,006	,016	-,384	***	-,037
ADM ← CL	-,022	,020	-1,100	***	-,115
ADM ← RE	,053	,021	2,499	,012	,262
CL ↔ AE	,342	,064	5,301	***	,586
CL ↔ RE	,327	,054	6,088	***	,490
AE ↔ RE	,326	,061	5,356	***	,497

**Nota 1:** Pesos de Regresión (R.W); Pesos de regresión estandarizados (S.R.W); Error de estimación (S.E); Relación crítica (C.R). **Nota 2:** Atención Emocional (AE); Claridad Emocional (CE); Reparación Emocional (RE); Adherencia a la Dieta Mediterránea (ADM). **Nota 3:** \*\*\*  $p < 0.001$

La figura 4 y la tabla 3 reflejan los pesos de regresión del modelo teórico, estableciéndose las diferencias estadísticamente significativas en  $p < 0.001$ . En este caso, la atención emocional (AE) muestra una relación negativa con la adherencia a la dieta mediterránea ( $p < 0.001$ ;  $r = -.037$ ), sucediendo exactamente igual con la claridad emocional (CL) ( $p < 0.001$ ;  $r = -.115$ ), no obstante, para la reparación emocional (RE) se manifiesta una relación positiva ( $r = .262$ ). Asimismo, también fueron halladas relaciones positivas al relacionar la claridad emocional (CL) con la atención emocional (AE) ( $p < 0.001$ ;  $r = .586$ ) y con la reparación emocional (RE) ( $p < 0.001$ ;  $r = .490$ ). Finalmente, también se evidenció una relación positiva al relacionar las variables reparación emocional (RE) y atención emocional (AE) ( $p < 0.001$ ;  $r = .497$ ).

## DISCUSIÓN

El presente estudio muestra la relación entre la inteligencia emocional sobre la adherencia hacia un patrón dietético saludable, concretamente la dieta mediterránea en estudiantes del tercer ciclo de educación primaria. De esta forma, los resultados arrojados responden a los objetivos propuestos, por lo que la presente discusión pretende comparar los resultados obtenidos en el presente estudio con los obtenidos en otras investigaciones similares.

Focalizando la atención en el modelo general, se observa una relación positiva de la atención, claridad y reparación emocional hacia un patrón dietético saludable. Resultados muy distantes fueron obtenidos por García et al., (2019) y Trigueros et al. (2020), afirmando que durante la adolescencia se lleva un descontrol de la dieta seguida, ya que los adolescentes comienzan a tener un control sobre su propio patrón dietético. Asimismo, Albalde-Amoedo y Pino-Juste (2017) junto con de la Torre-Moral et al. (2021), afirman que estos resultados pueden ser debidos a la incidencia de la familia tanto en el apartado emocional como dietético. Ante tal hallazgo, el estudio realizado por Melguizo-Ibáñez et al. (2021) afirma que conforme aumenta la funcionalidad familiar, mejor adherencia a la dieta mediterránea muestran los estudiantes adolescentes. Prosiguiendo con el modelo desarrollado para el sexo masculino, obsérvese una relación positiva de cada uno de los constructos que conforman la inteligencia emocional con la adherencia a la dieta mediterránea. Resultados muy similares fueron obtenidos por Onetti et al. (2019) y Ho et al. (2020), donde se afirma que el desarrollo que se lleva a cabo en la adolescencia en los chicos es más tardío en chicos que en las chicas, no obstante, la investigación realizada por Peláez-Barrios y Vernetta, (2021), obtiene resultados muy distantes a los obtenidos en el presente estudio, donde los chicos obtienen peores resultados,

mostrando una tendencia mayor al consumo de nuevos patrones occidentales basados en el desequilibrio calórico y una mayor ingesta de bebidas azucaradas, siendo esto debido al desarrollo tardío de la personalidad, ya que estos se dejan influenciar por patrones poco saludables, desconociendo los efectos nocivos de estos sobre su salud física y mental (Appannah et al., 2021; Shinner et al., 2021) Atendiendo al modelo propuesto para el sexo femenino, se observa una relación negativa entre la atención y claridad emocional a la hora de relacionarse con la adherencia a la dieta mediterránea, no obstante, para la reparación emocional se denota una puntuación positiva. Resultados muy distantes fueron obtenidos por Tapia-López (2019) no obstante Peláez-Barrios y Vernetta, (2021) y Esnaola et al. (2020) afirman que la adolescencia es más temprana en el sexo femenino, dando comienzo todos los cambios que se producen durante esta etapa de una forma más temprana en el sexo femenino. Asimismo, García-Puertas (2020) y Ohannessian y Vannucci, (2021) afirma que los estándares de belleza juegan un papel perjudicial, especialmente en las chicas, las cuales se ven afectadas por estos, pudiendo generar trastornos relacionados con la alimentación. Asimismo, otra posible causa de estos resultados es la propuesta por Rojas y García (2017) y Jin et al. (2020) donde sostienen que, ante emociones de carácter negativo, las participantes pueden llevar a cabo un proceso de sobrealimentación, a través del cual consiguen sobreponerse de los efectos de emociones de carácter negativo.

## LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS FUTURAS

Teniendo en cuenta todo lo anterior, hay que resaltar que el presente estudio manifiesta la relación entre la inteligencia emocional y la adherencia a un patrón dietético saludable en función del sexo de los adolescentes. Estos resultados manifiestan la importancia de la inteligencia emocional en el control de las emociones, ya que concretamente, el sexo femenino muestra una relación negativa de la claridad y atención emocional con un patrón dietético saludable, por tanto, una educación emocional y dietética resultaría clave para la formación de los escolares. Asimismo, esta investigación presenta una serie de limitaciones ya que, al tratarse de un estudio transversal, solamente pueden establecerse las relaciones causa efecto de las variables entre en dicho momento temporal. Además, los estudiantes encuestados pertenecen a una zona geográfica muy concreta por lo que no se pueden establecer generalizaciones en una zona más amplia de la geografía nacional.

Finalmente, teniendo en cuenta las perspectivas futuras y

teniendo en cuenta los resultados obtenidos, se pretende desarrollar un programa de intervención que incida en la formación de la inteligencia emocional, así como en la canalización de emociones negativas a través de una forma efectiva, la cual no perjudique la salud de los jóvenes.

## CONCLUSIONES

En general, se obtuvieron valores aceptables para los diferentes parámetros de la ecuación general. El presente estudio muestra que la atención, claridad y reparación emocional inciden en la adherencia hacia un patrón

saludable, jugando el sexo un papel fundamental.

Atendiendo a los modelos desarrollados, se observa que para la población femenina existe una relación entre la adherencia hacia la dieta mediterránea y la atención y claridad emocional, sin embargo, para el sexo masculino se observa una relación positiva para cada una de las variables que conforman el presente estudio.

Finalmente, se puede afirmar que el sexo juega un papel clave para el desarrollo de la inteligencia emocional y la creación de una adherencia positiva hacia un patrón dietético saludable.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abalde-Amoedo, N. y Pino-Juste, M. (2017). Familia, escuela y adherencia a la dieta mediterránea en infancia y adolescencia. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, (5), 212-217. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2633>
- Appannah, G., Murray, K., Trapp, G., Dymock, M., Oddy, W.H. y Ambrosini, G.L. (2021). Dietary pattern trajectories across adolescence and early adulthood and their associations with childhood and parental factors. *American Journal of Clinical Nutrition*, 113(1), 36-46. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa281>
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246.
- Chao, H. C. (2018). Association of picky eating with growth, nutritional status, development, physical activity, and health in preschool children. *Frontiers in pediatrics*, 6(22), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fped.2018.00022>.
- Conde-Pipó, J., Melguizo-Ibáñez, E., Mariscal-Arcas, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J.L., Ramírez-Granizo, I. y González-Valero, G. (2021). Physical Self-Concept Changes in Adults and Older Adults: Influence of Emotional Intelligence, Intrinsic Motivation and Sports Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041711>
- Crone, E.A. (2019). *El cerebro Adolescente: Cambios en el aprendizaje, en la toma de decisiones y en las relaciones sociales*. Narcea Ediciones.
- D'Innocenzo, S., Biagi, C. y Lanari, M. (2019). Obesity and the Mediterranean Diet: A Review of Evidence of the Role and Sustainability of the Mediterranean Diet. *Nutrients*, 11(6), 1-25. <https://doi.org/10.3390/nu11061306>
- De la Osa, N., Penelo, E., Navarro, J.B., Trepát, E. y Ezpeleta, L. (2021). Developmental Trajectories of Social Cognition from preschool to adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(12), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01719-4>
- De la Torre-Moral, A., Fabregues, S., Bach-Faig, A., Fornieles-Deu, A., Medina, F.X., Aguilar-Martínez, A. y Sánchez-Carracedo, D. (2021). Family Meals, Conviviality, and the Mediterranean Diet among Families with Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052499>
- De Romana, D.L., Greig, A., Thompson, A. y Arabi, M. (2021). Successful delivery of nutrition programs and the sustainable development goals. *Current Opinion in Biotechnology*, 70, 97-107. <https://doi.org/10.1016/j.copbio.2021.03.004>
- Esnaola, I., Sese, A., Antonio-Agirre, I. y Azpiazu, L. (2020). The Development of Multiple Self-Concept Dimensions During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30, 100-114. <https://doi.org/10.1111/jora.12451>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, (94), 751-755.
- Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blázquez, N., Ruiz-Robledillo, N., Clement-Carbonell, V., Sánchez-SanSegundo, M. y Zaragoza-Martí, A. (2019). Higher Adherence to the Mediterranean Diet is Related to More Subjective Happiness in Adolescents: The Role of Health-Related Quality of Life. *Nutrients*, 11(3), 1-12. <https://doi.org/10.3390/nu11030698>
- García, E., Carrillo, P. y Rosa, A. (2019). Análisis de la dieta mediterránea en escolares de Primaria, Secundaria y Bachillerato. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 469-476. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400469>
- García-Pérez, L., Villodres, G.C., Molina-Sánchez, F.J., Sánchez-Cara, E.M. y Muros-Molina, J.J. (2021). The relationship of Mediterranean diet adherence and Physical Activity engagement with Socioeconomic Status in primary schoolchildren in the capital of Granada. *Retos-Nuevas Tendencias en Educación Física Deporte y Recreación*, (41), 485-491. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.86166>

- García-Puertas, D. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 11(2), 244-254. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
- Gentil-Adarve, M., Zurita-Ortega, F., Gómez-Sánchez, V., Padial-Ruiz, R. y Lara-Sánchez, A. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 342-347. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68852>
- Gómez-Núñez, M.I., Torregrosa, M.S., Ingles, C.J., Lagos-San Martín, N.G., San Martín, R., Vicent, M. y García-Fernández, J.M. (2020). Factor Invariance of the Trait Meta-Mood Scale-24 in a Sample of Chilean Adolescents. *Journal of Personality Assessment*, 102(2), 231-237. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1505730>
- Griffith, J.M., Clark, H.M., Haraden, D.A., Young, J.F. y Hankin, B.L. (2021). Affective Development from Middle Childhood to Late Adolescence: Trajectories of Mean-Level Change in Negative and Positive Affect. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(8), 1550-1563. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01425-z>
- Guasch-Ferre, M. y Willett, W.C. (2021). The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *Journal of Internal Medicine*, 290(3), 549-566. <https://doi.org/10.1111/joim.13333>
- Ho, T.C., Colich, N.L., Sisk, L.M., Oskirko, K., Jo, B. y Gotlib, I.H. (2020). Sex differences in the effects of gonadal hormones on white matter microstructure development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 42, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2020.100773>
- Jin, H., Lin, Z.B. y McLeay, F. (2021). Negative emotions, positive actions: Food safety and consumer intentions to purchase ethical food in China. *Food Quality and Preference*, 85, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103981>
- Marfil-Carmona, R., Ortega-Caballero, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J.L., González-Valero, G. y Puertas-Molero, P. (2021). Impact of the Mass Media on Adherence to the Mediterranean Diet, Psychological Well-Being and Physical Activity. Structural Equation Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073746>
- Martínez, A. (2019). Competencias emocionales y rendimiento académico en los estudiantes de Educación Primaria. *Psychology, Society & Education*, 11(1), 15-25. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i1.1874>
- Martínez-González, M.A., Gea, A. y Canela, M. (2019). The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health A Critical Review. *Circulation Research*, 124(5), 779-798. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313348>
- Martínez-Rodríguez, A., Cuestas-Calero, B.J., Martínez-Olcina, M. y Marcos-Pardo, P.J. (2021). Benefits of Adding an Aquatic Resistance Interval Training to a Nutritional Education on Body Composition, Body Image Perception and Adherence to the Mediterranean Diet in Older Women. *Nutrients*, 13(8), 1-11. <https://doi.org/10.3390/nu13082712>
- Mayer, J. D., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- McDonald, R. P. y Marsh, H. W. (1990). Choosing a multivariate model: noncentrality and goodness of fit. *Psychological Bulletin*, 107, 247-255.
- Melguizo-Ibáñez, E., Viciano-Garófano, V., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J.L. y González-Valero, G. (2021). Physical Activity Level, Mediterranean Diet Adherence, and Emotional Intelligence as a Function of Family Functioning in Elementary School Students. *Children*, 8(1), 1-14. <https://doi.org/10.3390/children8010006>
- Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J.L. y González-Valero, G. (2020). Levels of adherence to the Mediterranean diet and emotional intelligence in students of the third cycle of elementary education from the province of Granada. *Retos-Nuevas Tendencias en Educación Física Deporte y Recreación*, (40), 264-271. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82997>
- Muros, J.J., Cofre-Bolados, C., Arriscado, D., Zurita, F. y Knox, E. (2017). Mediterranean diet adherence is associated with lifestyle, physical fitness, and mental wellness among 10-y-olds in Chile. *Nutrition*, 35, 87-92. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.11.002>
- Ohannessian, C.M. y Vannucci, A. (2021). Social Media Use and Externalizing Behaviors During Early Adolescence. *Youth and Society*, 53(6), 871-893. <https://doi.org/10.1177/0044118X20901737>
- Onetti, W., Álvarez-Kurogi, L., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Adherencia al patrón de dieta mediterránea y autoconcepto en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 36(3), 658-664. <https://doi.org/10.20960/nh.2214>
- Peláez-Barrios, E.M. y Vernetta, M. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea y rendimiento académico en escolares de 1 y 2 de Educación Secundaria Obligatoria. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(3), 79-98. <https://doi.org/10.12873/413pelaez>



- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I y González-Valero, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Rojas, A.T. y García, M. (2017). Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(45), 85-95. <https://doi.org/10.21865/RIDEP45.3.07>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure and Health* (pp. 125-151). American Psychological Association.
- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J.L. y González-Valero, G. (2020). Benefits of Physical Activity and Its Associations with Resilience, Emotional Intelligence, and Psychological Distress in University Students from Southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124474>
- Serrá-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C. y Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean diet quality index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931-935.
- Shinner, R.L., Klimstra, T.A., Denissen, J.J.A. y See, A.Y. (2021). The development of narrative identity and the emergence of personality disorders in adolescence. *Current Opinion in Psychology*, 37, 49-53. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.07.024>
- Tapia-López, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 185-192. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67130>
- Tenenbaum, G. y Eklund, R. C. (2007). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Trigueros, R., Padilla, A.M., Aguilar-Parra, J.M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M.J. y López-Liria, R. (2020). The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study with University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Ubago-Jiménez, J.L., Zurita-Ortega, F., San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P. y González-Valero, G. (2020). Impact of Physical Activity Practice and Adherence to the Mediterranean Diet in Relation to Multiple Intelligences among University Students. *Nutrients*, 12(9), 1-12. <https://doi.org/10.3390/nu12092630>
- Villodres, G.C., García-Pérez, L., Corpas, J.M. y Muros-Molina, J.J. (2021). Influence of Confinement Due to COVID-19 on Physical Activity and Mediterranean Diet Adherence and Its Relationship with Self-Esteem in Pre-Adolescent Students. *Children*, 8(10), 1-14. <https://doi.org/10.3390/children8100848>