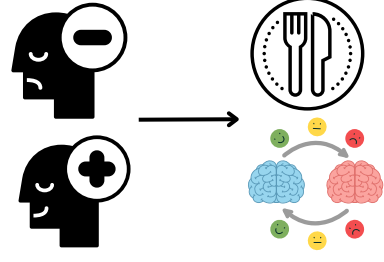


## 1. SARRERA

### Gorputzari eta itxurari lotutako emozio auto-kontzientek

- Lotsa
  - Errua
  - Harrotasun autentikoa
  - Harrotasun hubristikoa
- Negatiboak
- Positiboak

### Elikadura emozionala



## IKERKETAREN JUSTIFIKAZIOA

- Bi aldagaien ondorio kaltegarriak
- Faktore komunak
- Ikerketa gutxi
- Prebalentzia emakumeetan

### Faktore komunak



## HELBURUAK

1. Elikadura emozionalaren prebalentzia aztertu.

2. Gorputzari lotutako emozio auto-kontziente eta elikadura emozionalaren arteko harremana aztertu.

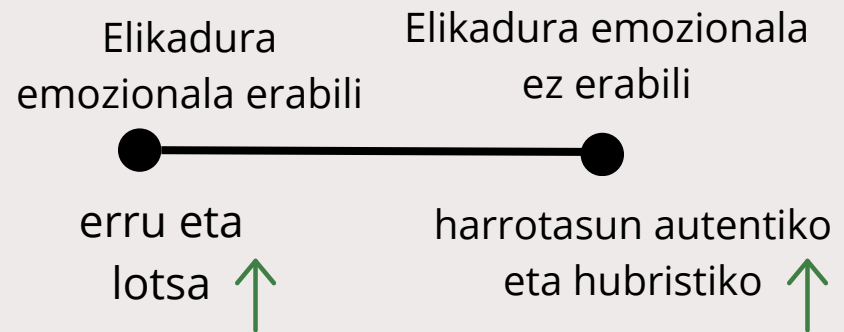
3. Gorputzarekiko emozio auto-kontzienteen puntuazioak konparatu elikadura emozionalaren erabileraren arabera.

## HIPOTESIAK

- % 50ak elikadura emozionala.
- Korrelazioa

- + Lotsa eta erruarekin
- Harrotasun autentikoa eta hubristikoarekin

3. Talde  $\neq$



## 2. METODOA

Zeharkako diseinu korrelatiboa

Galdetegi auto-kudeatuta

N = 293

## TRESNAK

Elikadura emozionala

Gorputzarekiko emozio auto-kontzientek

## PROZEDURA

Twitter eta Facebook bidezko galdetegia

## PROZEDURA ESTATISTIKOA

### SPSS (28.0.)

Maiztasunak eta portzentaiak  
Cronbach-en alpha  
Pearsonen korrelazio koefizienteak  
T-test froga

## EMAITZAK

1. Elikadura emozionalaren prebalentzia:

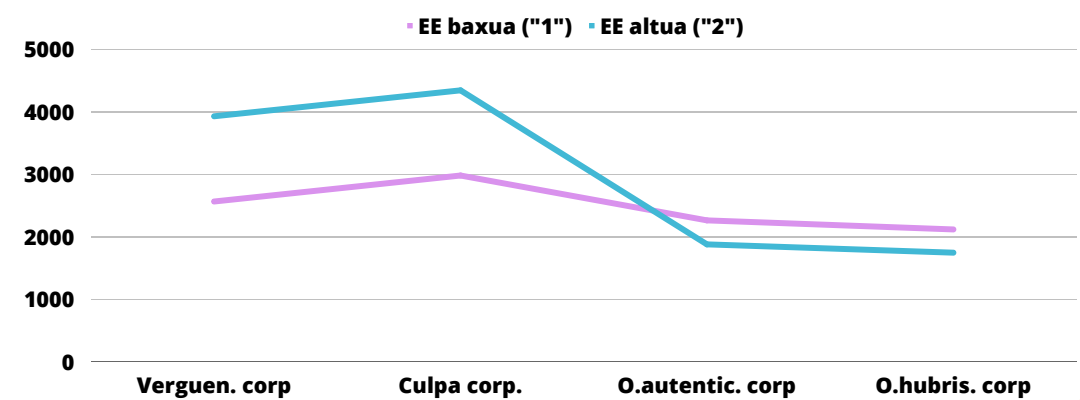
% 50,5

2. Korrelazioak:

Elikadura emozionala

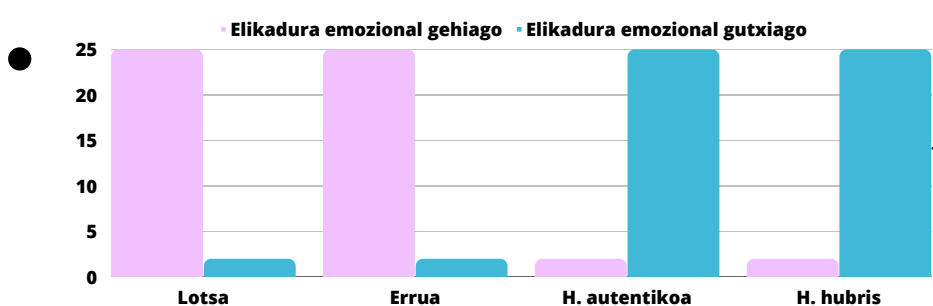
- + Errua eta lotsa
- Harrotasun autentikoa eta hubristikoa

3. Talde ezberdintasunak:  $\neq$



## 3. EZTABAIDA ETA ONDORIOAK

- Emakumeen erdiak baino gehiagok elikadura emozionala erabiltzen duela baieztatzen da.



Gorputzari lotutako autoebaluazio positiboak eta emozio auto-kontziente positiboak sustatzearren garrantzia!

- Hurrengo ikerketetarako proposamena:

Emozio auto-kontziente negatiboaren funtzio sakondu

Ikerketa ezadostasunak argitzeko emozio auto-kontziente positiboaren funtzioa ikertu

Kausa-ondorioa ezagutzeko diseinua erabili

Parte-hartzaileen irizpide zabalagoa hautatu

## ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

