



Universidad del Bío- Bío  
Facultad de Educación y Humanidades  
Departamento de Ciencias de la Educación  
Departamento de Artes y Letras

**NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (EI) EN ESTUDIANTES  
DE 7° Y 8° BÁSICO DE ESCUELAS DE LA COMUNA DE CHILLÁN**

Memoria para optar al título de Profesora de Educación General Básica y/o  
Profesora de Castellano y Comunicación

**Autoras: Sofía Ignacia Abarzúa Carrera**

**Estefany Alexandra Vilches Jara**

**Profesor Guía: Hugo Ignacio Lira Ramos**

Chillán, 2022

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a quienes de manera incondicional nos brindaron su apoyo y colaboración para dar por finalizada esta etapa tan importante de nuestro período académico profesional. Gracias familia, amigos, amigas y por sobre todo a nuestro profesor guía Hugo Ignacio Lira Ramos.

## AGRADECIMIENTOS

*A las personas que me aman y creen en mis capacidades, por darme su mano cuando más lo he necesitado; Lorena Droguett, Guillermo Badillo, Bernardita Carrera, Manuel Abarzúa, Francisca Abarzúa y Ana María Carrera.*

*A mi hija Amélie Nuñez y mis niños Rodrigo Pérez, Santiago Órdenes y Javier Vargas, por quienes lucho, vivo y muero.*

*A mi compañera tesista Estefany Alexandra Vilches Jara, por su inteligencia, compañerismo y compañía absoluta.*

*A nuestro profesor guía Hugo Ignacio Lira Ramos, por su disciplina y comprensión.*

***Sofía Ignacia Abarzúa Carrera***

*¡Viento! Concédeme la brisa para hacer volar mis miedos, llévatelos tan lejos que no puedan regresar, llévatelos, y que en el camino se desvanezcan mientras buscan otra alma para atormentar.*

*Gracias a mis inspiraciones diarias, a los motores de mi día a día, a quienes solo con su hermosa presencia hacen mágicos y sublimes mis días, Apolo y Zulema, gracias por salvarme la vida.*

***Estefany Alexandra Vilches Jara***

## ÍNDICE

<b>Introducción .....</b>	<b>6</b>
<b>I. Formulación del problema .....</b>	<b>10</b>
1.1 Pregunta de Investigación .....	13
1.2 Objetivos .....	13
1.2.1 General .....	13
1.2.2 Específicos .....	14
1.3 Hipótesis .....	14
1.4 Definición conceptual y operacional de las variables.....	15
<b>II. Marco teórico .....</b>	<b>19</b>
2.1 ¿Qué son las emociones? .....	20
2.1.1 Componentes del desarrollo emocional .....	22
2.1.2 Tipos de emociones .....	24
2.1.2.1 Rueda de las emociones .....	27
2.1.3 Emociones positivas y negativas .....	28
2.1.4 Funciones de las emociones .....	29
2.1.5 Bases psiconeurológicas de las emociones .....	31
2.2 Desarrollo evolutivo de los adolescentes .....	35
2.3 Educación Emocional .....	36
2.3.1 Competencias socioemocionales .....	39
2.3.2 Autorregulación emocional .....	42
2.3.3 Empatía .....	45

<b>III.</b>	<b>Metodología .....</b>	<b>49</b>
	3.1 Diseño de Investigación .....	50
	3.2 Población .....	50
	3.3 Muestra Intencionada .....	51
	3.4 Instrumento de Recopilación de Información .....	51
<b>IV.</b>	<b>Análisis de resultados .....</b>	<b>53</b>
<b>V.</b>	<b>Conclusiones .....</b>	<b>69</b>
	5.1 Sugerencias .....	73
	5.2 Proyecciones .....	74
<b>VI.</b>	<b>Bibliografía .....</b>	<b>75</b>
<b>VII.</b>	<b>Anexos .....</b>	<b>78</b>

## **I. INTRODUCCIÓN**

En el quehacer cotidiano, aquellas personas que presentan elevados índices de desarrollo cognitivo, son quienes a nivel social cuentan con mayor amparo para la ejecución de tareas. Sin embargo, el psicólogo Daniel Goleman en su libro *Inteligencia Emocional* (1996), cuenta que los seres humanos poseen tanto la capacidad de pensar como de sentir, lo que resulta significativo al momento de enfrentar diversas situaciones y que, por tanto, debiera ser tan importante como la capacidad intelectual del ser humano.

Desde la perspectiva del autor, esta combinación permite construir personas integrales, pues la inteligencia racional está relacionada con la capacidad para desarrollar pensamientos de manera lógica o analítica y es un proceso del cual se está consciente, mientras que la inteligencia emocional es la encargada de los sentimientos y los impulsos. Por ello, se considera que las emociones son un legado dejado por los antepasados, a través de miles de años de evolución.

Los más primitivos ancestros de la humanidad sólo poseían cerebro reptiliano; el cual controlaba los pensamientos instintivos para la sobrevivencia, y cerebro límbico, relacionado netamente con lo emocional. Tiempo después, comenzaría a desarrollarse el neocórtex; responsable de nuestro pensamiento lógico y analítico, lo que explica por qué hay tanta relación entre nuestros pensamientos y sentimientos, quienes cuando operan en armonía permiten la toma de mejores decisiones y tener comportamientos más asertivos. No obstante, debido a esa estrecha relación que existe entre la parte racional y emocional, es que en ocasiones se produce un fenómeno denominado Secuestro Neuronal, donde el cerebro límbico encargado de las emociones es capaz de controlar la racionalidad, es por ello que, en ciertas situaciones impulsados únicamente por las emociones, se tienen

comportamientos irracionales como, por ejemplo; gritar, insultar, golpear a alguien en un momento de ira, etc.

Según sugiere la evidencia, en tales momentos un centro del sistema límbico declara el estado de urgencia y recluta todos los recursos del cerebro para llevar a cabo su impostergable tarea. Este secuestro tiene lugar en un instante y desencadena una reacción decisiva antes incluso de que el neocórtex -el cerebro pensante- tenga siquiera la posibilidad de darse cuenta plenamente de lo que está ocurriendo, y mucho menos todavía de decidir si se trata de una respuesta adecuada. El rasgo distintivo de este tipo de secuestros es que, pasado el momento crítico, el sujeto no sabe bien lo que acaba de ocurrir (Goleman, 1996, p.20).

Debido a lo anterior, tener control sobre las emociones resulta ser un factor fundamental y determinante para tener resultados satisfactorios en múltiples aspectos de la vida. De este modo resulta indispensable tener conocimiento y control de las emociones que nos estancan y que a la vez nos permiten crecer como persona para lograr encaminar nuestras vidas hacia la construcción de una autoestima positiva, la que según el libro *Cómo mejorar su autoestima*

Se comprende mejor como una suerte de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia. Cuando comenzamos a concebirla de este modo, como un estado de conciencia, descubrimos la necesidad de creer que sólo con lograr que los demás se formen una impresión

positiva de nosotros disfrutaremos de una consideración positiva por parte de nosotros mismos (Branden, 1987, p.3).

Comprendiendo que la inteligencia emocional, debe guiar el camino para la aceptación, reconocimiento y autorregulación de la interioridad emocional, construyendo una forma de vida consciente, que permita formar lazos sanos y significativos con el resto de personas y seres que componen su factor contextual. En el sentido pleno del presente estudio, para cumplir con lo expuesto y obtener resultados basados en las competencias de la inteligencia emocional se determinó recabar esa información de estudiantes de 7mo y 8vo, cuyas edades fluctúan entre los 12 y 13 años de edad, período que comprende a adolescencia, y que desempeña un rol fundamental en el desarrollo posterior de las personas, pues “La adolescencia es una época en la que el individuo lucha para determinar la naturaleza exacta de su yo, y consolidar una serie de elecciones en un todo coherente que constituya la esencia de su persona” (Coleman y Hendry, 2003, p. 59), siendo esta, la principal razón que responde al por qué es necesario medir los niveles de competencias socioemocionales.

## **II. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Estudiar la inteligencia emocional y el desarrollo de las emociones, resulta fundamental, ya que con ella se pretende tener un precedente de cómo los adolescentes atienden y dan claridad a las emociones nacientes en ellos y cómo también son capaces de regularlas. Más aún en el presente contexto, ya que esta investigación, al estar enmarcada en una época de pandemia y post pandemia en la que el encierro tuvo gran efecto en la sociedad, tanto en su comportamiento, pero principalmente en el manejo de las emociones. Por ende, el presente estudio resulta trascendental para la comunidad, pues entregará datos de cómo los y las estudiantes de 7mo y 8vo manejan su interioridad emocional, abriendo espacio para que el factor contextual, logre entender la importancia de los acontecimientos que suceden tanto a nivel interno y externo del adolescente y más aún, en su trayectoria de vida, pensamiento que concuerda con lo planteado por UNICEF en el libro *Adolescencia, una etapa fundamental* (2002), en el cual se señala que;

La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables (p.1).

Tal como señala la idea anterior, es la adolescencia en donde se forja un molde para afrontar las diversas situaciones de vida a lo largo de su evolución. Asimismo, el hecho de trabajar este aspecto del ser humano, resultará ser beneficioso para quienes componen su núcleo cercano, debido a que el control o dominio de las emociones permite la construcción de climas sanos, seguros y saludables, por ende, una temprana intervención que ayuda a

resolver problemas de carácter práctico y continuando con lo detallado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, se indica que;

Cuando los adolescentes reciben el apoyo y el aliento de los adultos, se desarrollan de formas inimaginables, convirtiéndose en miembros plenos de sus familias y comunidades y dispuestos a contribuir. Llenos de energía, curiosidad y de un espíritu que no se extingue fácilmente, los jóvenes tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conducta sociales negativos y romper con el ciclo de la violencia y la discriminación que se transmite de generación en generación. Con su creatividad, energía y entusiasmo, los jóvenes pueden cambiar el mundo de forma impresionante, logrando que sea un lugar mejor, no sólo para ellos mismos sino también para todos (p. 1).

En el caso particular de Chile, es fundamental y de suma urgencia iniciar una educación socioemocional temprana, debido a que;

Según un informe realizado por Mónica Kimelman, directora del departamento de psiquiatría y salud mental de la Universidad de Chile, junto con el doctor de Psicología Infantil, Felipe Lecannelier, los niños chilenos sufren la peor salud mental del mundo. La investigación fue llevada a cabo en 24 países, evidenciando que el 15% de los niños, a nivel global, padecen problemas externalizantes, como lo es el déficit atencional, la hiperactividad o la agresividad; sin embargo, en Chile estos problemas afectan al 25% de los 11

menores de 6 años. Por otro lado, entre el 12% y el 16% de los niños chilenos sufren de ansiedad y depresión, mientras que a nivel global este valor sólo sería del 5%. Estas cifras resultan preocupantes y alarmantes, a la vez que nos entregan luces respecto al contexto nacional y a cómo están viviendo los niños hoy en día (p.10).

Encontrando en estas cifras porcentajes alarmantes, que incitan a poner atención y cuidado en la formación y el desarrollo oportuno del ámbito emocional en los adolescentes, dado que entregan una muestra de cómo están viviendo actualmente los niños en el país, se puede deducir lo que ocurre y ocurrirá en la etapa posterior a la infancia, indicando cuáles son los factores que podrían influir en dichos resultados. Es en este sentido, se vuelve necesario situar la investigación en los niveles séptimo y octavo básico de escuelas de la ciudad de Chillán, Región de Ñuble.

## **1.1 Pregunta de investigación**

¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional en estudiantes de séptimo y octavo básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán?

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 General**

Identificar el nivel de desarrollo de la Inteligencia Emocional en estudiantes de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán.

### 1.2.2 Específicos

- Identificar el grado de Atención Emocional en estudiantes de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán.
- Reconocer el nivel de Claridad Emocional en estudiantes de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán.
- Determinar el nivel de Reparación Emocional en estudiantes de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán.
- Comparar el desarrollo de la Inteligencia Emocional de acuerdo al nivel de Atención Emocional, Claridad Emocional y Reparación Emocional en estudiantes de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán.

### 1.3 Hipótesis

El nivel de desarrollo de la Inteligencia Emocional en estudiantes, hombres y mujeres, de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán, se observa adecuado en cuanto a la *Atención y Claridad Emocional* y un bajo en la *Reparación Emocional*.

### 1.4 Definición conceptual y operacional de las variables

<b><u>VARIABLES</u></b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>
<b>Inteligencia Emocional.</b>	Según Salovey y Mayer, la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (Bisquerra, 2009, p. 128).	Se utilizará la escala TMMS-24 que establece índices de claridad, atención y regulación emocional. Es un instrumento autocumplimentable, una adaptación basada en el instrumento creado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai de 1995 (Fernández-Berrocal et. al., 2004).
<b>SUBVARIABLES IE</b>		
Atención emocional	Es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y decodificar con	Escala TMMS-24.

	<p>precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz (Fernández y Extremera, 2005, p.69).</p>	
Claridad emocional	<p>Es la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos (Fernández y Extremera, 2005, p.70).</p>	
Reparación emocional	<p>Es la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad (Fernández y Extremera, 2005, p.71).</p>	

<b>Sexo</b>	<p>El sexo se refiere a la dimensión biológica de la persona. Según la OMS, el "sexo" hace referencia a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres, mientras que el "género" se refiere a los roles, conductas, actividades y atributos construidos socialmente que una cultura determinada considera apropiados para hombres y mujeres. De acuerdo con esta descripción, la OMS considera que "hombre" y "mujer" son categorías de sexo, mientras que "masculino" y "femenino" son categorías de género.</p>	<p>Hombre</p> <p>Mujer</p>
-------------	--	----------------------------

## **II. MARCO TEÓRICO**

## 2.1 ¿Qué son las emociones?

En innumerables ocasiones, los seres sociales utilizan en sus diálogos la palabra *emoción* sin tener una noción clara del significado que le refiere. No obstante, cuando se enfrentan a responder la pregunta ¿Qué son las emociones? pausan momentáneamente sus acciones para canalizar las energías en el desarrollo de un proceso mental que permita identificar las sensaciones que emanan del cuerpo. Haciendo hincapié a esta aproximación, desde el mundo de las letras emana la voz de la escritora mexicana Laura Esquivel, quien, en *El libro de las emociones* (2000), indica sobre el concepto que:

Las emociones se viven, se sienten, se reconocen, pero solo una parte de ellas se puede expresar en palabras o conceptos ¿Quién puede decir lo que sintió cuando vio morir a un ser querido?, ¿O cuando vio nacer a su hijo? Es muy difícil tratar de encerrar en una palabra la alegría y la tristeza, pero no así sentirlas a plenitud. No hay ser humano que pueda vivir un solo día sin experimentar alguna emoción. No podría. Tendría que estar muerto. Porque la sensación de sentirse vivo no se produce con el simple hecho de abrir los ojos y mover el cuerpo, sino por la emoción que nos produce ver salir el sol, recibir un beso, oler la hierba recién cortada (p. 5).

Tal como plantea Esquivel en la cita, las emociones son necesarias para establecer conexiones entre los estados que se experimentan y el cuerpo. Es por esto, que abordar la perspectiva de la neurobiología resulta imprescindible para esclarecer los procesos que llevan a la construcción de una emoción, ya que el común de personas, observa el resultado

final de una reacción que tiene previo nacimiento. Para ahondar en este ámbito, en el libro *El error de Descartes* (2010), detalla el neurobiólogo Antonio Damasio, que las emociones son;

Como patrones de respuestas químicas y neurales, cuya función es contribuir al mantenimiento de la vida en un organismo, proporcionando conductas adaptativas. Realmente, este importante papel de las emociones se fundamenta en el hecho de que las estructuras neuroanatómicas que sirven de base a los procesos emocionales son las mismas que se encargan de controlar y regular los estados corporales básicos mediante procesos concretos, tales como la homeostasis (p. 51).

Ahora bien, una vez entendido que las directrices que traza la interioridad y las que establece la neurobiología se encuentran directamente conectadas, es necesario comprender que la conformación estándar de la sociedad impide a los seres humanos alejarse los unos de los otros. Es por esta razón que tener guías sobre la terminología desde una mirada colectiva como la educación, resulta ser el eje central para formar seres conscientes de su proceso formativo, así lo expone en el libro *La Educación del ser emocional* (2007) el filósofo, sociólogo y especialista principal de Educación de UNESCO para América Latina y el Caribe Juan Casassus, quien plantea que:

Las emociones son más que una experiencia psicológica o biológica. Para mí las emociones son una energía vital. Este es un tipo de energía que une los acontecimientos externos con los acontecimientos internos. Por esta cualidad de ligar lo externo con lo interno, las emociones están en el centro

de la experiencia humana interna y social. Son un modo de relación entre lo interno y lo externo, de internalización y externalización unidos por una energía que es una disposición a actuar (p. 99).

Dadas las definiciones anteriores, se concluye que las emociones son respuestas ante situaciones determinadas, que permiten al ser humano enfrentarse a experiencias vitales y desafíos. En este sentido, es necesario establecer los componentes del desarrollo emocional, para situar el posible origen de la emoción.

### **2.1.1 Componentes del desarrollo emocional**

Cada vez que un ser humano se enfrenta a un estímulo, su cuerpo de una u otra manera expresa emociones que se mueven o desarrollan en diferentes direcciones que tienen una peculiar forma de manifestación. Dependiendo del lugar en que ésta surja, se clasificará en fisiológica, cognitiva y conductual. Cabe señalar que el nacimiento de las emociones varía de persona a persona, ya que como se mencionó puede recorrer diferentes direcciones.

Uno de los primeros componentes de las emociones es el ámbito fisiológico, que tiene relación con la forma en que el cuerpo experimenta las sensaciones iniciales que se producen por una determinada situación. Dentro de las reacciones se encuentran; los temblores en el cuerpo, sudoración, taquicardia, enrojecimiento, etc. que son sensaciones perceptibles en el ser.

En segundo lugar, se entrevé el ámbito cognitivo, quién es el responsable de la ejecución de los pensamientos que surgen ante una determinada situación. En otras palabras, la psicóloga Carolina López de Luis, señala que este aspecto:

Es la vivencia subjetiva de la emoción, o lo que comúnmente llamamos sentimientos. Se trata de cómo percibimos la emoción y el impacto que tiene en nosotros. Nos permite poner nombre a lo que sentimos. En ocasiones, las limitaciones del lenguaje hacen que haya restricciones en los sentimientos y que lleguemos a la conclusión de que no sabemos qué es lo que nos pasa (López de Luis, 2022).

Por otra parte, el aspecto conductual, es el encargado de expresar de manera concreta la mezcla entre la fase fisiológica y la cognitiva, ya que responde a la sensación que provoca una situación determinada, mostrando los resultados de esta, tales como; llanto, gritos, saltos, las expresiones faciales que reflejan el impacto que ha tenido la emoción en el ser, informando a las personas del entorno cómo se han sentido. En otras palabras, el Presidente de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar), Catedrático emérito de la Universidad de Barcelona, Doctor Honoris Causa por el CELEI de Chile, Doctor en Ciencias de la Educación, Licenciado en Pedagogía y en Psicología Rafael Bisquerra, en su libro *Psicopedagogía de las emociones* (2009), señala que este componente:

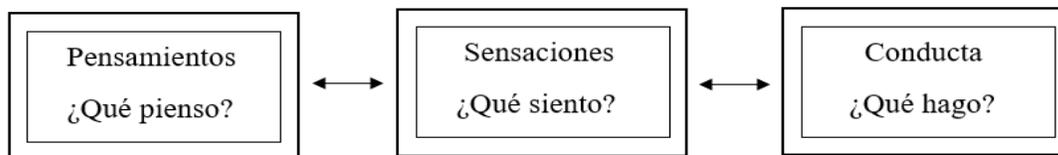
Coincide con la expresión emocional. La observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. El lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz, aportan señales de bastante precisión. Las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos veintitrés músculos, cuyo control voluntario es difícil. Por eso, la foto que se hace en

las atracciones de los parques temáticos, en general es expresiva de la emoción que se experimenta (generalmente miedo). Pero este componente se puede disimular y se puede entrenar (p. 18).

Finalmente, se infiere que estos conceptos no trabajan en soledad, ya que como lo evidencia la figura 1, existe una continuidad o multidireccionalidad en lo señalado por las flechas, ya que no establecen en concreto el punto de partida, pero sí un sistema cíclico de conexión. (véase en la figura 1)

### Figura 1

#### *Componentes de las emociones*



#### 2.1.2 Tipos de emociones

Cuando se habla sobre las emociones, el común de las personas encasilla cada una de ellas en el término universal, sin embargo, existe una división entre cada una, dependiendo de su grado de complejidad y origen, las cuales serán detalladas a continuación:

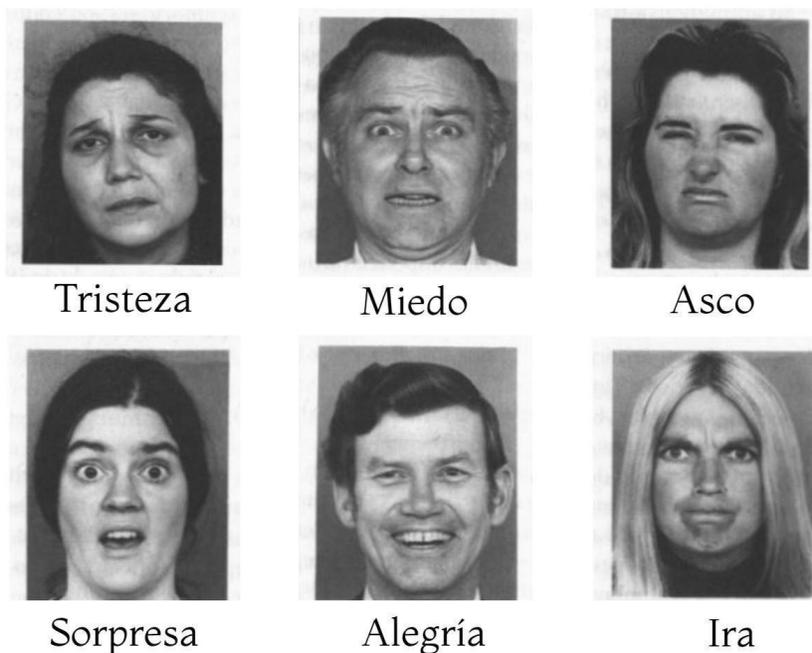
**Emociones básicas:** En primer lugar, el ser humano cuenta con emociones básicas como la alegría, la ira, el miedo, la sorpresa, la tristeza y el asco (ver en la figura 2) que tienen relación con las sensaciones intrínsecas que nacen en él desde que es

pequeño y que le acompañarán durante el resto de su vida. Conforme a ello, los autores Ekman, 1984; Izard, 1977; Johnson-Laird y Oatley, 1992; MacLean, 1993; Plutchik, 1984 (como se citó en Bisquerra, 2009), exponen que:

Las emociones básicas son un conjunto de emociones que tienen una base biológica y se transmiten a través de los genes a lo largo de la filogénesis. La expresión facial es una forma de identificarlas. Son emociones universales en el sentido de que están presentes desde el nacimiento y en todas las culturas, a lo largo del tiempo (p.82).

## Figura 2

*Las expresiones universales de las emociones*

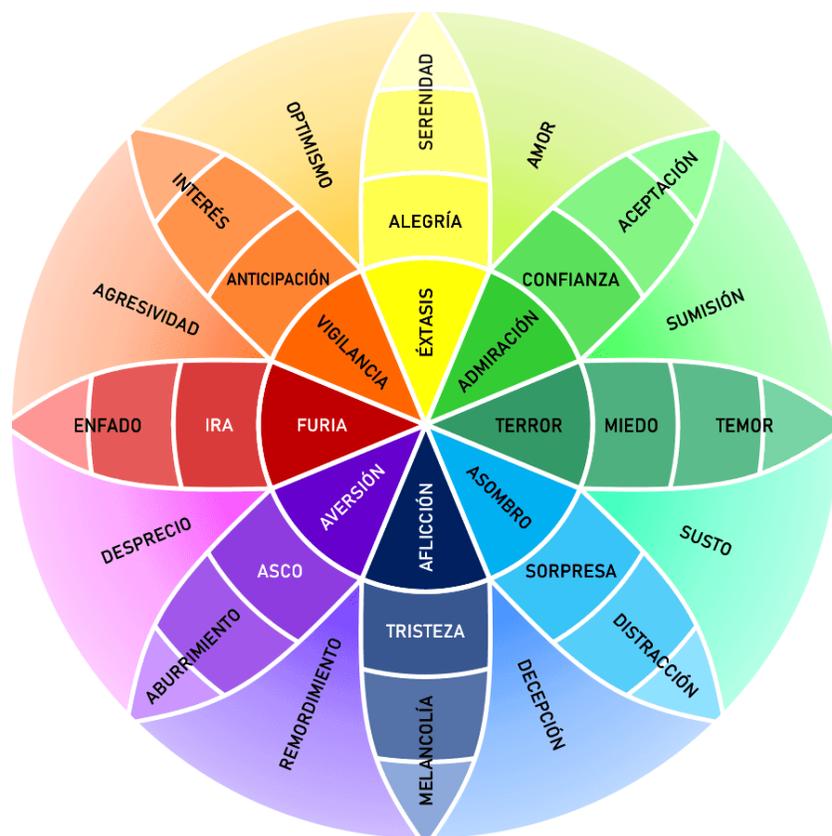


Nota. Adaptado de *Emociones Básicas* [Fotografía], por Álvaro López Morcillo, s.f, Autorrealizarte (<https://autorrealizarte.com/emociones-basicas/>). CC BY 2.0

**Emociones complejas:** Por otra parte, existen emociones complejas como por ejemplo; vergüenza, satisfacción, frustración, orgullo, melancolía, etc. las cuales están fuertemente influenciadas por factores contextuales y nacen a partir de una mezcla entre emociones básicas, tal como lo indica la Rueda de las emociones en el modelo circular bidimensional de Plutchik de 1980.

**Figura 3**

*Rueda de las Emociones: Modelo Circular Bidimensional de Plutchik*



*Nota.* Adaptado de *Rueda de las Emociones: Modelo Circular Bidimensional de Plutchik* [Fotografía], por Karlos Betancurt, s.f, Ayuda Psicológica en Línea (<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/rueda-emociones/>). CC BY 2.0

### **2.1.2.1 Rueda de las emociones:**

En el modelo circular bidimensional propuesto por Plutchik (ver Rueda de emociones anterior), es un recurso gráfico en el que pueden ser identificadas diferentes tipos de emociones, tanto básicas como complejas y entender a través de la intensidad de sus colores, el grado o nivel que se le otorga, pues la dimensión cuyo color es más vivo, corresponde al núcleo, es decir, a la cúspide emocional que se puede alcanzar a partir de una emoción básica. Por ejemplo, en el caso de la *confianza*, se logra la *admiración* como emoción nuclear, y por la contraparte, cuando se produce una disminución de la escala de color de la misma, se observa la *aceptación*. y cuando esta emoción se combina con otra básica como el *temor*, nace la *sumisión* y por lo tanto, una emoción de carácter complejo.

Otro aspecto aportado por el autor, tiene relación con el antagonismo que presentan las unas con las otras, y por lo general, suelen ser contrapuestas en la rueda, es decir, *alegría* y *tristeza* son dos emociones que presentan características distintas a nivel interno y en el comportamiento generado, y cómo este se manifiesta al entorno.

### 2.1.3 Emociones positivas y negativas:

*Hasta la vida más feliz no se puede medir sin unos momentos de oscuridad, y la palabra feliz perdería todo sentido si no estuviese equilibrada por la tristeza.*

Carl Jung

A lo largo del proceso vital, los seres humanos atraviesan por un sinnúmero de situaciones que determinan su actuar, permitiendo el vínculo consigo mismos y con el entorno. En este sentido, cada momento presenta una sensación que establece los parámetros vinculados a los sentimientos provocados por las emociones, pues en el afán de clasificarlo todo, se han establecido dos distinciones de estas, es decir, aquellas que resultan ser *positivas* y las que suelen entenderse como *negativas*.

- **Emociones positivas:** Cuando existe un objetivo a alcanzar y mayor es el grado de cercanía con su cumplimiento, aparecen sensaciones de bienestar que se manifiestan a través de la alegría, sentimiento de orgullo ante lo logrado, amor, felicidad, entre otras.
- **Emociones negativas:** Antes de comenzar a detallar brevemente, es necesario esclarecer, que el hecho de denominarlas negativas no es sinónimo de “malas” o desfavorables, y según lo planteado por Rafael Bisquerra en su libro *Psicopedagogía de las Emociones* (2009), estas no tienen que ver con la maldad en la persona. Ahora bien, este tipo de experimentación emocional tiene que ver con las dificultades presentadas para conseguir una meta deseada, trayendo

consigo sensaciones desagradables como miedo, ira, culpa, celos, vergüenza, asco, etc. tanto para quienes las personifican y para quienes cumplen el rol de receptor.

#### 2.1.4 Funciones de las emociones

En cuanto a las funciones, es necesario destacar que todas aquellas emociones que experimenta el ser humano, cumplen con una funcionalidad importante dentro de la adaptación social y el ajuste personal, ya que permite la eficacia en las reacciones conductuales del ser, en otras palabras; para que una emoción cumpla efectivamente su función, se debe manifestar en un contexto idóneo y con la intensidad necesaria.

- **Función Adaptativa:** Las emociones han ejecutado una labor muy importante en la adaptación del contexto a lo largo de la evolución, así lo expone Rafael Bisquerra en su libro *Psicopedagogía de las emociones* (2009) donde explica que:

La función de adaptación se ve clara en el caso del miedo. Ante un peligro sentimos miedo, lo cual nos predispone a huir para asegurar la supervivencia. Los investigadores han puesto un énfasis especial en argumentar y demostrar la función de adaptación a lo largo de la filogénesis. Pero también son importantes en la ontogénesis, en la medida en que unas personas tienen que coordinarse con otras, en procesos en los que intervienen constantemente las emociones (p.70).

Ciertamente, la función antes mencionada, permite que las emociones cumplan el cometido de ser las facilitadoras de una respuesta oportuna ante el contexto exigente en el que se desenvuelve el ser humano, asimismo, esta función se encuentra delimitada específicamente en las emociones conocidas como básicas o primarias del ser.

- **Función social:** Esta función cumple un rol sumamente importante en la comunicación y expresión de las emociones, pues sirve para efectivamente comunicar a las demás personas, a través de las expresiones faciales, verbales y movimientos corporales, la forma de sentir, lo cual permite a los demás reaccionar conforme a las emociones propias de cada persona y viceversa.

Según Bisquerra (2009) esta función posee dos dimensiones:

- **Dimensión intrapersonal:** Esta dimensión aborda el lado más personal del individuo, pues pone en práctica su autoconocimiento, ya que es capaz de reconocer, entender y autorregular sus propias emociones.
  - **Dimensión interpersonal:** Esta dimensión, aborda el lado más social, pues permite entender a las demás personas, entregando información valiosa acerca de sus emociones en situaciones determinadas.
- 
- **Función motivacional:** Esta función potencia y dirige la conducta, del mismo modo lo plantea el autor Mariano Chóliz Montañés, en su texto *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. (2005) en donde expresa que:

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Como hemos comentado, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, el cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría, la atracción interpersonal, la sorpresa, la atención ante estímulos novedosos, etc. Por otro lado, dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características aluedónicas de la emoción (p.6).

### **2.1.5 Bases psiconeurológicas de las emociones**

Si bien a lo largo de la investigación se han descrito factores que tienen relación con las emociones, ninguno de ellos ha apuntado en lo más concreto al manejo y nacimiento de las emociones en el cuerpo. Para comenzar a detallar, este apartado cabe mencionar que dentro del cerebro humano existen tres grandes divisiones, que en este caso serían el factor más determinante para ahondar en el presente estudio.

1) En primer lugar, existe un **cerebro reptiliano** que es el que se desarrolla más tempranamente, pues tiene que ver con todo lo relacionado a los instintos propios del ser, de tal forma lo expone McLean, s.f (como se citó en Pallarés, 2010) en el libro *Emociones y sentimientos: Dónde se forman y cómo se transforman* en donde señala que este es;

El más primitivo, situado en las profundidades encefálicas, desarrollado en varios centenares de millones de años y regulador de las funciones necesarias para la supervivencia. Es el responsable de la conducta automática y tiene como misión fundamental conservar los sistemas más importantes para la vida, el movimiento y el equilibrio. Así, controla la respiración, el ritmo del corazón, la función renal, la presión arterial, el equilibrio, el movimiento, las secreciones y los movimientos del tracto digestivo (p. 14).

2) En segundo lugar, se encuentra en el cerebro el lugar exacto en donde se lleva a cabo el manejo de las emociones y tal como lo propone McLean, al aludir que el **cerebro límbico**;

Se ubica por encima del cerebro reptil, al que rodea y envuelve. Lo componen el bulbo olfatorio, el tálamo, las amígdalas, los cuerpos mamilares, el hipotálamo, el hipocampo, el área septal y la pituitaria.

Tiene también conexiones con el cerebro reptil y con el cortical. Con este, las conexiones con el lóbulo prefrontal tienen, como veremos, una importancia primordial en la formación de las emociones. Sus funciones son importantes y variadas: la función endocrina, la memoria, la percepción del placer, el dolor y las emociones (p.18).

Tal como se presentó en la cita anterior, existen estructuras que componen el cerebro límbico que son fundamentales para la construcción y manejo de las emociones. En la presente investigación, la atención se centrará principalmente en el tálamo, amígdala, hipotálamo y el área prefrontal, pues estas cuatro estructuras desarrollan un papel esencial en el génesis de las emociones a nivel corporal.

- **Tálamo:** Según Pallarés (2010) el tálamo;

Constituye el principal centro de comunicación emocional. Tiene una localización especial, prácticamente equidistante de todos los puntos del cerebro, lo que hace de él, una pieza importante de su funcionamiento. Recibe información de todo lo que ocurre a nuestro alrededor y tiene conexiones con distintos núcleos del sistema límbico y con la corteza cerebral.

Los estímulos del mundo exterior llegan al tálamo, que actúa como filtro y los envía a distintos centros del sistema límbico por ejemplo a la amígdala y a la corteza cerebral (p.18)

- **Amígdala:** Según el mismo autor esta se encuentra:

Situada en la región antero-inferior del lóbulo temporal. Actúa como centro automático identificador del peligro. Se relaciona también con el tálamo, el hipotálamo, el núcleo septal, el circuito de la memoria y el área prefrontal. Integra toda esta información y envía impulsos que van a influir en la respuesta vegetativa o automática y, por sus conexiones, con el lóbulo

prefrontal, en los procesos cognitivos, los emotivos y en la toma de decisiones. Este órgano tiene una extraordinaria importancia. Estudios por neuroimagen (TEP y RMN funcional) han detectado actividad ante una reacción violenta en la amígdala, el hipotálamo anterior y el septum, lo que pone de manifiesto la complejidad de las respuestas emocionales y la importancia de este elemento anatómico en ellas (p. 20)

- **Hipotálamo:** Por su parte, este concepto es definido por Pallarés como el coordinador de:

Importantes actividades asociadas con el hambre, la sed, la temperatura del cuerpo, el sexo, el placer o el dolor. Mediante las hormonas liberadoras, el hipotálamo regula la secreción de hormonas del lóbulo anterior de la hipófisis: la del crecimiento (GH), la tiroidea (TSH), la adrenocorticotropa (ACTH), el folículo estimulante (FSH-LH), los estrógenos y los andrógenos. Estas hormonas controlan el crecimiento, el metabolismo, la respuesta sexual, o la respuesta al miedo que prepara al cuerpo para la lucha o la huida. En el lóbulo posterior de la hipófisis se regula la secreción de la vasopresina y de la oxitocina, que influyen en la presión arterial y en la sensación de bienestar personal (p.20).

- **Área prefrontal:** Esta zona en particular;

Comprende la región no motora del lóbulo frontal. No pertenece propiamente al sistema límbico, pero sus conexiones bidireccionales intensas con el

tálamo, la amígdala y otras estructuras subcorticales explican su importante papel en la génesis de las emociones y los estados afectivos (p.21).

3) Finalmente, la tercera división del cerebro corresponde al **neocórtex** que es el de más actual formación, donde se desarrollan funciones de carácter más lógicas, que permiten los procesos reflexivos en el individuo, llevando consigo a un estado más elevado si se vincula a la temática emocional, ya que desde él, surge el concepto de autorregulación y cómo poder tener una sana convivencia con las sensaciones nacientes a nivel interno, para saber de qué manera abordar la situación en la que pueda producirse un secuestro neuronal, ya que por lo general, las personas después de ocurrido el episodio no sabe bien qué fue lo que acaba de ocurrir, sobre todo cuando estas personas son adolescentes.

## **2.2 Desarrollo evolutivo de los adolescentes**

Tal como lo establece el filósofo, epistemólogo y biólogo suizo Jean Piaget; los seres humanos atraviesan por diferentes etapas del desarrollo cognitivo, según el período evolutivo en el que se encuentren. En este sentido, es preciso detenerse para ahondar en el segmento etario en el que se encuentran los y las estudiantes de los niveles 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán, que básicamente encarnan una muestra de sujetos en proceso formativo al interior del país.

En el contexto de la presente investigación, el segmento etario de los niños y niñas encaja en la etapa de operaciones formales propuestas por el autor, donde los adolescentes son capaces de generar un sistema de pensamiento más abstracto que les permita incluir símbolos y complementar con parte imaginativa. Bajo este alero, es preciso detallar que en

este lapso de tiempo, aparece un proceso que tiene por nombre resignificación, que es una especie de introspección que se realiza a raíz de los acontecimientos vividos hasta el momento.

Es por esta razón que trabajar con adolescentes en esta etapa formativa permitirá tener muestras más exactas sobre el manejo y reconocimiento de las emociones, porque son capaces de proyectar un pensamiento más acabado con relación a su sentir. Además, en este rango etario, se está más próximo a formar parte de una sociedad más activa enmarcada en lo estructural, y, en consecuencia, mayores son los problemas que se acarrearán si no se tiene un correcto dominio y reconocimiento de las emociones a tiempo. En esta línea, cabe destacar que esta es una etapa en la que el sujeto sale de su zona de confort y se enfrenta al mundo de manera independiente, en donde cada rasgo que manifieste entregará información al mundo sobre su mundo interior.

### **2.3 Educación Emocional**

La educación emocional, nace de una necesidad por dar respuesta a las necesidades básicas de los seres humanos en formación. Esto quiere decir que no solo lo académico es importante, sino que el manejo de emociones y el desarrollo de competencias como la Atención Emocional, Claridad Emocional y Reparación Emocional.

Al respecto, Rafael Bisquerra en la revista *Educación emocional* publicada el año 2011, establece que “La educación emocional es una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias” (p. 1),

en relación a esto y según el autor, las necesidades sociales que deberían atenderse en el contexto educativo son; “la ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc.” (p. 1).

En tal sentido, estas necesidades sociales, son las que aquejan a los adolescentes en determinadas y variadas ocasiones, así mismo, las emociones que puedan llegar a sentir, deben ser monitoreadas por su gran relevancia en el desarrollo y la toma de decisiones.

A través de la educación emocional, es posible apoyar en la tarea de adquirir las competencias emocionales necesarias para hacer frente a la vida. En dicho sentido, según Bisquerra;

Es necesario tomar conciencia de la importancia de la educación emocional y estar dispuestos a invertir esfuerzos y tiempo en ello. Solamente a partir de una convicción del profesorado y de las familias se puede poner en práctica una educación emocional efectiva (p. 1).

Tal como señala el autor, para lograr una educación emocional positiva, primero se debe unir la familia y la escuela, quienes deben manejar las competencias emocionales necesarias para empatizar en este caso con los adolescentes y poder apoyarles en el camino de comprender sus sentimientos y los del resto.

Por este motivo, brotan los programas socioemocionales en favor de educar las emociones y desarrollar la inteligencia emocional. En este sentido, Bisquerra, expone cómo llevar a cabo una intervención socioemocional y debido a esto él indica que:

En primer lugar, se trata de saber qué son las emociones y cómo afectan a nuestro comportamiento y a nuestra salud. Para ser efectivos, es importante conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc. (p. 2).

Tal como señala el autor, el conocer estas emociones principales e identificarlas tiene como consecuencia cumplir con uno de los objetivos de la educación emocional, que es “formar personas emocionalmente inteligentes” (Bisquerra, 2011, p. 2).

Para el autor, “el desarrollo de las competencias emocionales constituye el contenido básico de la educación emocional” (p. 2). Esto porque desarrollar estas competencias mejora indudablemente las habilidades para la mejor toma de decisiones y el desborde emocional sería menos probable, con los recursos emocionales necesarios adquiridos y en desarrollo.

En definitiva, “El desarrollo de competencias emocionales exige una práctica continuada” (p. 2). Y para ello, se necesita instruir de manera constante para lograr que las respuestas emocionales logren ser adaptadas y pertinentes para la vida.

En último lugar, la educación emocional tiene diferentes formas de ser llevada a cabo y Bisquerra señala que; “La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, relajación, modelado, role playing, grupos de discusión, dramatización, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales” (p. 3).

### **2.3.1 Competencias socioemocionales**

En el libro *La inteligencia emocional*, escrito por Daniel Goleman en 1996, el autor declara que “la capacidad de seguir momento a momento nuestros sentimientos resultan crucial para la introversión psicológica y para la comprensión de uno mismo. Por otro lado, la incapacidad de percibir nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente a su merced” (p.54).

En el texto Goleman habla sobre las competencias emocionales adquiridas y las no adquiridas, por lo tanto, faltantes. Algunas de las competencias emocionales, según el autor son “la capacidad de tranquilizarse a uno mismo (...), la empatía y el saber escuchar” (p.162).

Además, en otro apartado da algunos ejemplos de la presencia de un alto nivel de competencia social, tales como; “la cooperación, (...) la empatía, la predisposición a dar y compartir, la consideración y la capacidad de desarrollar amistades íntimas” (p. 245).

Así mismo, agrega también “la capacidad de relacionarse y la forma de interpretar reveses y contratiempos de la vida” (p. 261).

Estas competencias de control de emociones y la relación de estas en el ámbito social y personal, son abordadas por el autor como necesarias para lograr relaciones sanas en torno a la realidad de cada persona, con la pareja, la familia, los amigos, los jefes o maestros, por lo tanto, los diferentes ámbitos de la vida.

Por otro lado, Goleman (1996), aborda los matices de la falta de competencias emocionales, los que son planteados como “el desprecio, la actitud defensiva, el encerramiento, la desconfianza y el desbordamiento emocional” (p.158). Algunos otros ejemplos mencionados por el autor son;

Marginación o problemas sociales: tendencia al aislamiento, a la reserva y al mal humor; falta de energía; insatisfacción y dependencia. Ansiedad y depresión: soledad; excesivos miedos y preocupaciones; perfeccionismo; falta de afecto; nerviosismo, tristeza y depresión. Problemas de atención o de razonamiento: incapacidad para prestar atención y permanecer quieto; ensoñaciones diurnas; impulsividad; exceso de nerviosismo que impide la concentración; bajo rendimiento académico; pensamientos obsesivos. Delincuencia o agresividad: relaciones con personas problemáticas; uso de la mentira y el engaño; exceso de justificación; desconfianza; exigir la atención de los demás; desprecio por la propiedad ajena; desobediencia en casa y en la escuela; mostrarse testarudo y caprichoso; hablar demasiado; fastidiar a los demás y tener mal genio. Ninguno de estos problemas, considerado aisladamente, es lo bastante poderoso como para llamar nuestra atención, pero tomados en conjunto constituyen el claro indicador de la existencia de cambios muy profundos, de un nuevo tipo de veneno que emponzoña a

nuestra infancia y que afecta negativamente a su nivel de competencia emocional (p. 254).

Las diferencias son claras, la falta de competencias emocionales puede afectar negativamente en el desarrollo socioemocional de los seres humanos y la presencia de ellas favorece este crecimiento necesario para hacer frente a los diversos escenarios de la vida.

En conclusión, Goleman (1996) señala que;

“La competencia emocional constituye, en suma, una meta-habilidad que determina el grado de destreza que alcanzaremos en el dominio de todas nuestras otras facultades (entre las cuales se incluye el intelecto puro)” (p.376).

Ahora bien, para la presente recopilación de información que tiene como fin evaluar la inteligencia emocional percibida, se utilizó la escala de rasgo de metaconocimiento emocional TMMS-24, la cual consta de 24 ítems, que se agrupan según proponen Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N (2004), en *ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DE LA EXPRESIÓN, MANEJO Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES*, en las siguientes dimensiones;

*Atención Emocional*: Se refiere a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada. Está compuesta por ocho ítems (por ejemplo: “Presto mucha atención a los sentimientos”); el coeficiente de fiabilidad, alfa de Cronbach,

encontrado por Fernández-Berrocal et al. (2004) fue de .90. En el presente estudio el coeficiente de fiabilidad encontrado fue de .89.

*Claridad Emocional:* Esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales. Incluye ocho ítems (por ejemplo: “Puedo llegar a comprender mis sentimientos”); el coeficiente de fiabilidad encontrado por los autores es de .90. En este estudio se encontró un alfa de Cronbach de 89.

*Reparación Emocional:* Mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta. Se compone de ocho ítems (por ejemplo: “Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida”); el coeficiente de fiabilidad según los autores es de 86. En este estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de 85 (p. 147).

### **2.3.2 Autorregulación emocional**

La autorregulación emocional es una competencia socioemocional que acompaña el crecimiento de los seres humanos. Desde que se presenta, comienza a desarrollarse en medida que el sujeto reconoce cuándo y cómo utilizarla, no obstante, la falta de herramientas para identificar estos momentos de desborde y manejarlos adecuadamente, puede ocasionar de leves a graves consecuencias en la vida de las personas y quienes les rodean.

En este sentido Daniel Goleman, reconocido psicólogo y escritor estadounidense determina que “La inteligencia emocional incluye a la autorregulación emocional” (Goleman, 1996). Por ende, a partir de lo anteriormente expuesto, en su libro *La inteligencia emocional*, el autor señala que la aparición de la autorregulación ocurre desde la infancia, puesto que esta competencia está ligada a procesos de desarrollo, como la cognición y la madurez biológica del cerebro, por tanto, es una aptitud fundamental en el desarrollo evolutivo pleno de un ser.

En este mismo contexto, el autor, indica algunos pasos a seguir a partir de los datos sobre la autorregulación que posee mediante sus estudios sobre este fenómeno, señalando que;

Los datos sobre autorregulación de la angustia y contagio emocional sugieren que una estrategia eficaz puede ser la de distraer a la persona airada, empatizar con sus sentimientos y con su perspectiva y luego dirigir su atención a un foco alternativo, uno que le conecte con un campo de sentimientos más positivos, algo que bien pudiera calificarse como una especie de judo emocional (p. 143).

En efecto, las estrategias emocionales a usarse en situaciones de desborde emocional son las de acompañar y ayudar dirigiendo la atención hacia emociones positivas, sin embargo, quien no cuenta con alguien que le apoye, deberá autorregular y enfocar sus emociones por sí mismo, lo que es una tarea singularmente especial.

A partir de estas afirmaciones, para Goleman (1996) “Uno de los indicadores de la autorregulación emocional es el hecho de saber reconocer en qué momento la excitación crónica del cerebro emocional es tan intensa como para requerir ayuda farmacológica” (p. 71), lo determinado por el autor es que esta tarea de regular las propias emociones, en algunas ocasiones se vuelve algo complejo, necesitando la ayuda de psicoterapias y/o medicación. De este modo, el autor en su libro *La inteligencia emocional* indica que:

el diseño del cerebro pone de manifiesto que tenemos escaso o ningún control con respecto al momento en que nos veremos arrastrados por una emoción y que tampoco disponemos de mucho margen de maniobra sobre el tipo de emoción que nos aquejará. Lo que tal vez si se halla en nuestra mano es el tiempo que permanecerá una determinada emoción. El problema no estriba tanto en la diversidad emocional que reflejan, por ejemplo, la tristeza, la preocupación o el enfado (ya que normalmente estos estados de ánimo desaparecen con el tiempo y paciencia), como en el hecho de que su desmesura y su inadecuación conlleva los más sombríos matices: la ansiedad crónica, la furia desbocada y la depresión. Tanto es así que, en sus manifestaciones más graves y persistentes, su erradicación puede llegar a requerir medicación, psicoterapia o ambas cosas a la vez.

Es necesario resaltar que para el autor esta medicación psiquiátrica “brinda a las personas que están atravesando este tipo de episodios un instrumento para manejar más adecuadamente sus vidas” (Goleman, 1996, p. 71).

### 2.3.3 Empatía

La empatía es una competencia emocional fundamental y al mismo tiempo una habilidad esencial, la cual forma parte importante de la inteligencia emocional de cada ser humano, es por ello que incluirla en la educación resulta primordial por su impacto e importancia vital del desarrollo emocional de las personas.

Al respecto, Daniel Goleman en su libro *La inteligencia emocional* (1996), define la empatía como “la habilidad para comprender las emociones de los demás” (p. 8). A partir de esta breve definición se desprenden diferentes características que algunos seres humanos desarrollan y que otros no, por diferentes factores. La empatía es una capacidad propia y quien alcanza esa conciencia, logra difundirla con su entorno y así, sintonizar con los demás.

Es así como el autor, explica que;

Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás y esta capacidad las hace más aptas para el desempeño de vocaciones tales como las profesiones sanitarias, la docencia, las ventas y la dirección de empresas (p. 54).

Es por ello, que la habilidad de las personas para relacionarse y reconocer idóneamente las emociones de los demás, las vuelve más competentes en el diario vivir, sin embargo, el reconocimiento de estas emociones no se da de manera natural en todos los seres humanos,

por lo que se vuelve necesario lograr reconocer los medios con los que las personas expresan sus sentimientos y eso, no siempre es sencillo. Según Goleman;

“No es frecuente que las personas formulen verbalmente sus emociones y éstas, en consecuencia, suelen expresarse a través de otros medios. La clave, pues, que nos permite acceder a las emociones de los demás radica en la capacidad para captar los mensajes no verbales (el tono de voz, los gestos, la expresión facial, etcétera) (p. 114).

En este sentido, la inteligencia emocional y la capacidad de reconocer las emociones emitidas de modo no verbal, se vuelven habilidades indispensables para un buen actuar frente a las diferentes situaciones que se presentan en la vida, transformando así la empatía en “Una habilidad social clave” (Goleman, 1996). Es así como esta competencia implica asumir los diferentes puntos de vista y, además, respetar las diferencias que existen en el modo que las personas experimentan sus sentimientos, logrando comprender y discernir entre las diferentes maneras que se podría actuar frente a esto.

Por otra parte, tenemos a las personas carentes de empatía y el autor señala cómo se siente una persona que precisa de esta competencia;

no tienen la menor idea de lo que sienten y por lo mismo también se encuentran completamente desorientados con respecto a los sentimientos de quienes les rodean. Son, por así decirlo, sordos a las emociones y carecen de la sensibilidad necesaria para percatarse de las notas y los acordes

emocionales que transmiten las palabras y las acciones de sus semejantes. En este sentido, los tonos, los temblores de voz, los cambios de postura y los elocuentes silencios les pasan totalmente inadvertidos (p. 114).

En dicho sentido, si una persona tiene la incapacidad de advertir los sentimientos propios y los sentimientos ajenos, en efecto escasea, de cierta forma, su inteligencia emocional. En relación a lo señalado, el psicólogo Daniel Goleman, determina que;

Esa capacidad, que nos permite saber lo que sienten los demás, afecta a un amplio espectro de actividades (desde las ventas hasta la dirección de empresas, pasando por la compasión, la política, las relaciones amorosas y la educación de nuestros hijos) y su ausencia, que resulta sumamente reveladora, podemos encontrarla en los psicópatas, los violadores y los pederastas (p. 114).

A partir de lo dicho por el autor, las personas que carecen de empatía son quienes menos encajan en la sociedad, la cual, para funcionar, precisa de armonía. Relacionado con lo anterior, Goleman (1996) también señala que;

por desgracia, las personas que cometen los delitos más execrables suelen carecer de toda empatía. Los violadores, los pederastas y las personas que maltratan a sus familias comparten la misma carencia psicológica, son incapaces de experimentar la empatía, y esa incapacidad de

percibir el sufrimiento de los demás les permite contarse las mentiras que les infunden el valor necesario para perpetrar sus delitos (p. 125).

Es así como la incapacidad de sentir empatía y compasión llega a ser una deficiencia emocional sorprendente, que puede llegar a desatar hechos muy desconcertantes para la propia persona, como para el resto. Es por ello que, para llegar a tener buenas relaciones, esta competencia se vuelve indispensable. En palabras del autor Daniel Goleman, la empatía;

...conduce al respeto, al altruismo y a la compasión. Ver las cosas desde el punto de vista de los demás nos permite trascender los estereotipos sesgados y alienta la aceptación de las diferencias y de la tolerancia, aptitudes más necesarias hoy que nunca en una sociedad cada vez más plural, permitiéndonos vivir así en una comunidad basada en el respeto mutuo que propicia la existencia de un discurso público constructivo (p.310).

Y en definitiva, tal como señala el autor “La empatía desaparece en el mismo momento en que nuestros sentimientos son tan poderosos como para anular todo lo demás y no dejar abierta la menor posibilidad de sintonizar con el otro” (p.165).

### **III. METODOLOGÍA**

### 3.1 Diseño de investigación

El propósito de la presente investigación es conocer y analizar los tres niveles de competencias que conforman la Inteligencia Emocional (IE) (*Atención Emocional, Claridad Emocional y Reparación Emocional*), de acuerdo al test *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS - 24) en estudiantes de 7° y 8° básico de escuelas de la ciudad de Chillán. Cabe mencionar, además, que el estudio se adscribe a un paradigma cuantitativo, el que permite distinguir los fenómenos a fin de comprender y explicarlos desde un cimiento numérico. Para ello se ha utilizado un **enfoque descriptivo -comparativo**, porque en primer lugar se realiza una recolección de datos descriptivos para medir el grado de Inteligencia Emocional que poseen los y las estudiantes de 7mo y 8vo básico de la ciudad de Chillán. En segundo lugar, se enmarca en lo comparativo, porque existen variables en los sujetos que permiten determinar los grados de respuestas, ya que en el estudio se evidencian respuestas provenientes tanto de mujeres y hombres, además de diferentes rangos etarios de la adolescencia, período cumbre de una etapa compleja en el manejo y reconocimiento de las emociones.

### 3.2 Población

La población considerada para la investigación son estudiantes de escuelas municipales de la ciudad de Chillán, Región de Ñuble, Chile. Además, se consideró como criterio que los adolescentes del estudio fueran mujeres y hombres pertenecientes a los niveles de 7° y 8° básico.

### 3.3 Muestra intencionada

La muestra de la investigación considera a 25 mujeres y 25 hombres de 7NB y 25 mujeres y 25 hombres del nivel 8NB, dando un total de 100 estudiantes encuestados, los cuales pertenecen a escuelas municipales de la ciudad de Chillán, Región de Ñuble.

### 3.4 Instrumento de recopilación de información

El instrumento de recolección de datos a utilizar es el *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS - 24), una adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. Ramos, N. (20024) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS - 48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).

La aplicación del instrumento tiene una duración de 20 minutos de manera colectiva. El objetivo de la escala, es evaluar la Inteligencia Emocional (IE) percibida midiendo *Atención Emocional*; referida a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada, *Claridad Emocional*; cuya dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales y *Reparación Emocional*; la cual se encarga de medir la capacidad percibida por los sujetos de estudio para regular los propios estados emocionales de forma correcta.

El test considera 24 ítems, puntuados con 5 puntos cada uno, en donde 1 punto es *Nada de acuerdo* y 5 puntos es *Totalmente de acuerdo*.

Las dimensiones consideradas son: *Atención Emocional* (8 ítems), *Claridad Emocional* (8 ítems) y *Reparación Emocional* (8 ítems). Es necesario recalcar que

en estos estudios se encuentra un alfa de Cronbach de .89., .89. y .85. respectivamente.

El sujeto que contesta el cuestionario, responde indicando su grado de acuerdo con la expresión recogida en cada ítem con la escala ya mencionada (de 1, 2, 3, 4 y 5 puntos). Además, para analizar los datos, se suman las siguientes puntuaciones asignadas a los ítems que componen cada dimensión:

- **Atención Emocional:** desde el ítem 1 al ítem 8. (puntos mínimos y máximos: 8-40).
- **Claridad Emocional:** desde el ítem 9 al ítem 16. (puntos mínimos y máximos: 8-40).
- **Reparación emocional:** desde el ítem 17 al ítem 24. (puntos mínimos y máximos: 8-40).

Luego de calcular las puntuaciones, estas se transforman a percentiles utilizando tres tablas entregadas por los autores ya señalados, en donde existen y son perceptibles las variables de género y edad de los individuos del estudio.

## **IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

En la siguiente sección, se reconocen y analizan las tres variables que conforman la Inteligencia Emocional (EI) según Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) en el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Las variables son *Atención Emocional*, *Claridad Emocional* y *Reparación Emocional*. El test “en concreto, mide las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas” (p. 147), por lo tanto, lo presentado a continuación serán los resultados arrojados de la investigación en la que participan 50 mujeres y 50 hombres de los niveles de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán, Región de Ñuble.

Se presenta codificación de conceptos:

### **Variables**

- *Atención Emocional* = (AE)
- *Claridad Emocional* = (CE)
- *Reparación Emocional* = (RE)
- *Hombre* = H
- *Mujer* = M

### **Nivel de Inteligencia Emocional**

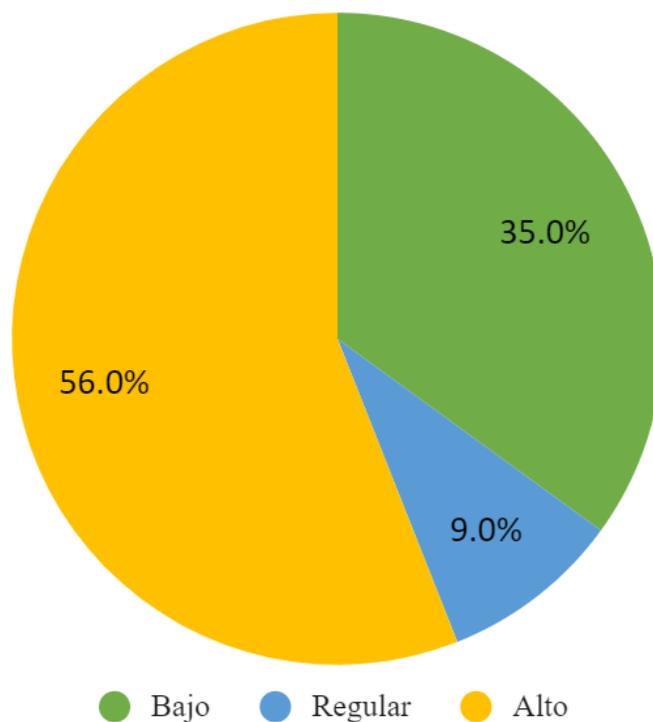
- Nivel 1 = (Bajo)
- Nivel 2 = (Regular)
- Nivel 3 = (Alto)

A pesar que las emociones y los sentimientos no son lo mismo, el autor utiliza estas manifestaciones de manera similar, sin embargo, en el presente se emplea la palabra *emociones* refiriéndose a reacciones momentáneas en distintos y determinados ambientes.

Los gráficos son presentados de la siguiente forma:

1. Nivel de AE en estudiantes hombres de 7° básico
2. Nivel de CE en estudiantes hombres de 7° básico
3. Nivel de RE en estudiantes hombres de 7° básico
4. Nivel de AE en estudiantes hombres de 8° básico
5. Nivel de CE en estudiantes hombres de 8° básico
6. Nivel de RE en estudiantes hombres de 8° básico
7. Nivel de AE en estudiantes mujeres de 7° básico
8. Nivel de CE en estudiantes mujeres de 7° básico
9. Nivel de RE en estudiantes mujeres de 7° básico
10. Nivel de AE en estudiantes mujeres de 8° básico
11. Nivel de CE en estudiantes mujeres de 8° básico
12. Nivel de RE en estudiantes mujeres de 8° básico
13. Niveles de AE, CE Y RE de estudiantes mujeres y hombres de 7° y 8° básico

### 1. Nivel de AE en estudiantes hombres de 7° básico

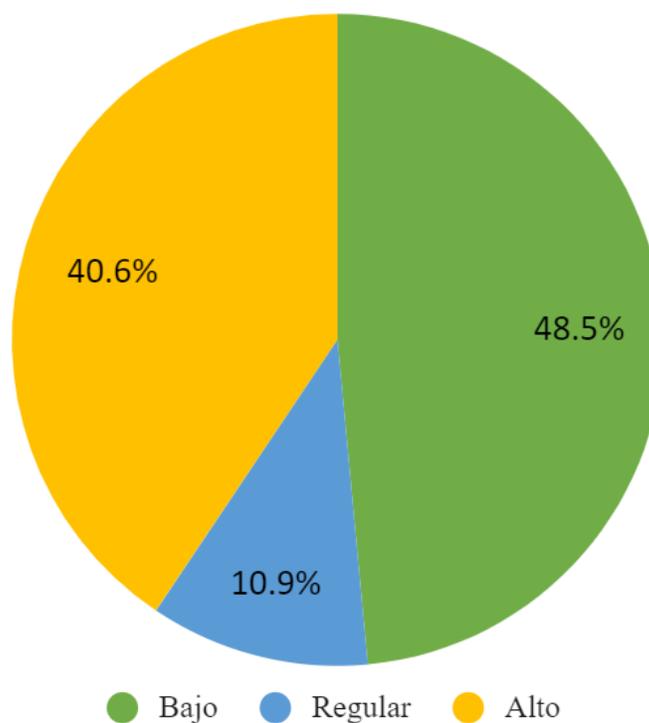


#### Análisis

Según los datos desprendidos del gráfico, correspondiente al nivel de atención emocional de los hombres de 7° básico, se concluye que un 56% de ellos tiene un alto nivel de dicha competencia, un 9% tiene un nivel regular y el restante, que es un 35% mantiene un nivel bajo.

Al respecto, conviene decir que más de la mitad de los hombres percibe sus propias emociones y las del resto de manera adecuada, en cambio, una parte pequeña de este grupo las percibe de forma moderada y finalmente, el resto de los estudiantes lo hacen de manera limitada y dificultosa.

## 2. Nivel de CE en estudiantes hombres de 7° básico

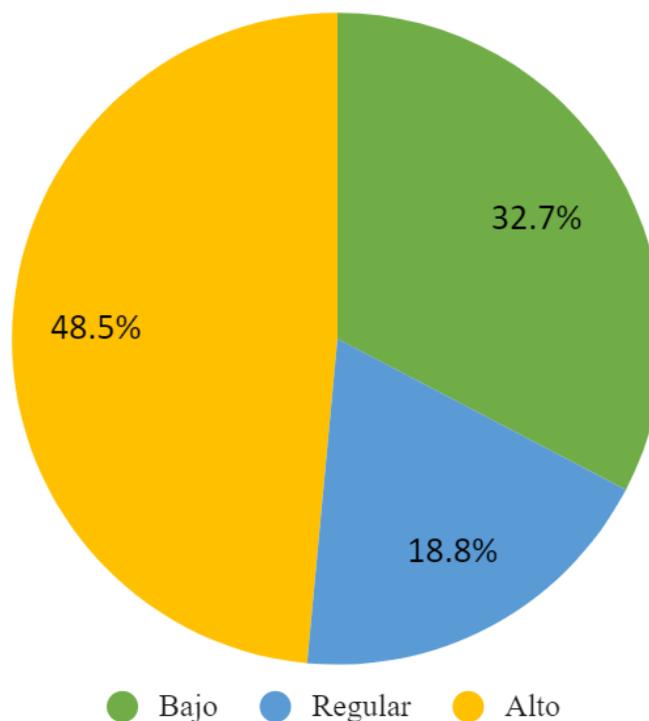


### Análisis

El siguiente gráfico, que corresponde al nivel de claridad emocional de los hombres de 7° básico indica que un 40,6% tiene un nivel alto de CE, un 10,9% mantiene un nivel regular y un 48,5% posee un bajo nivel.

Lo descrito, permite señalar que la mayor parte de los estudiantes no comprende del todo sus propios estados emocionales, así como también, una pequeña parte de ellos no lo hace de la mejor manera y, por último, un gran número de ellos tiene una claridad totalmente acertada sobre sus emociones, reconociéndolas en las diferentes situaciones que se les presentan.

### 3. Nivel de RE en estudiantes hombres de 7° básico

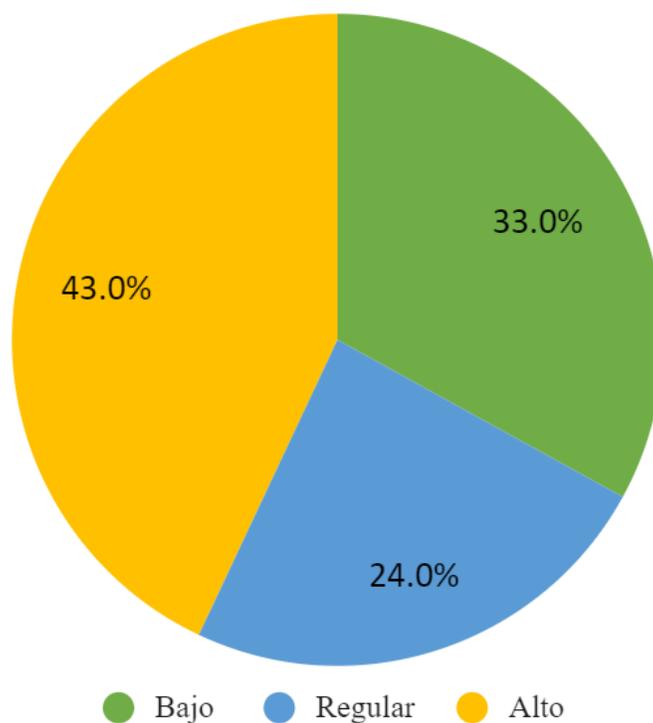


#### Análisis

En el gráfico se observa el nivel en el que se encuentran los estudiantes de 7° básico en la competencia RE. El nivel alto corresponde a un 48.5%, el nivel regular a un 18.8% y al nivel bajo un 32,7%.

A partir de aquello, se infiere que una gran parte de los hombres regula y repara sus propios estados emocionales de forma correcta, mas no ocurre lo mismo con el resto, a quienes se les dificulta dicha acción, demostrando una incapacidad al momento de autorregular sus emociones.

#### 4. Nivel de AE en estudiantes hombres de 8° básico

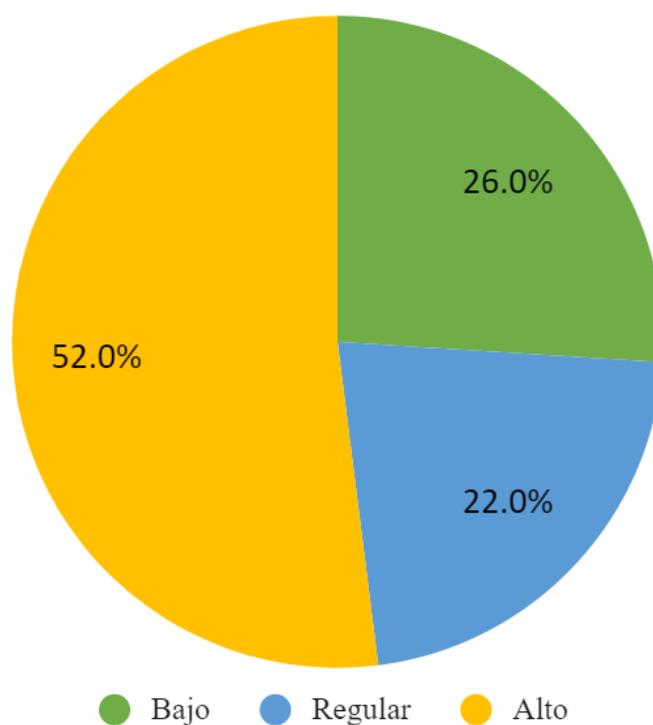


#### Análisis

Lo observado en este gráfico señala el nivel de AE de los hombres de 8° básico, demostrando que un 43% de ellos tiene un nivel alto, un 24% tiene un nivel regular y un 33% tiene un nivel bajo en dicha competencia.

Al respecto, cabe destacar que un gran número de ellos percibe y comprende sus emociones, y a su vez, los que están en el nivel regular atienden sus emociones de forma intermedia, sin embargo, quienes se encuentran en el nivel bajo, no reparan en expresar ni sentir de manera adecuada sus emociones.

### 5. Nivel de CE en estudiantes hombres de 8° básico

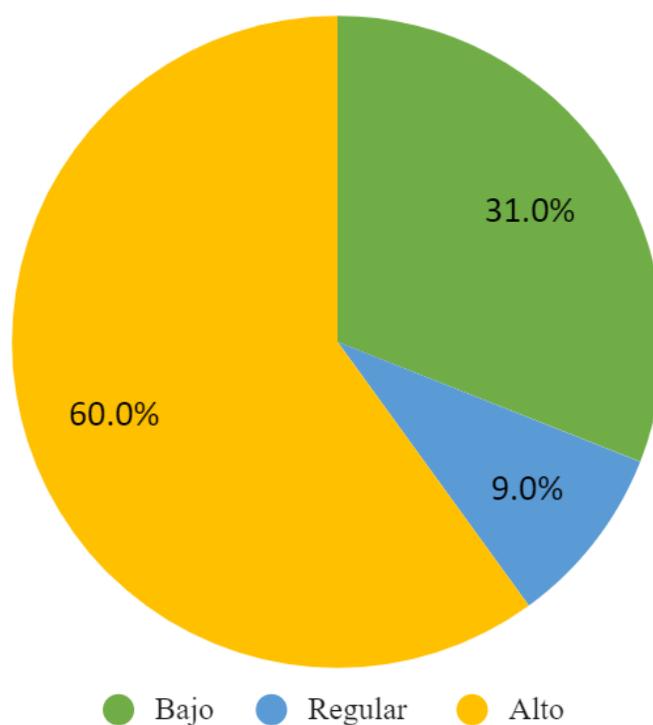


#### Análisis

En el siguiente gráfico, los datos observados arrojan que un 52% de los hombres de 8° básico mantienen un alto nivel de CE, un 22% se encuentra en el nivel regular y un 26% se encuentra en el nivel bajo.

Lo dicho, permite señalar que más de la mitad de los estudiantes tiene claras sus emociones, ahora bien, respecto a quienes están en el nivel regular, comprenden estas de forma moderada y el resto de ellos, tiene grandes dificultades al momento de comprender sus propios estados emocionales.

### 6. Nivel de RE en los estudiantes hombres de 8° básico

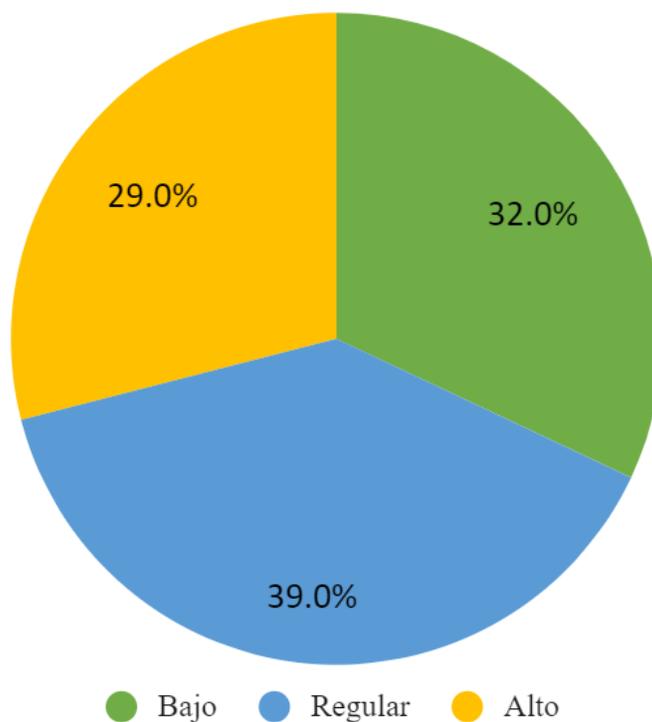


#### Análisis

La información del siguiente gráfico que corresponde al nivel de RE de los estudiantes de 8° básico, declara que un 60% de ellos tiene un alto nivel de esta competencia emocional, un 9% tiene un nivel regular y un 31% tiene un nivel bajo.

Al considerar lo anterior, es importante decir que un gran número de estos hombres perciben sus emociones de manera adecuada, una pequeña cantidad de ellos lo hace de manera moderada y en cambio, los demás no logran una apropiada autorregulación.

### 7. Nivel de AE en estudiantes mujeres de 7° básico

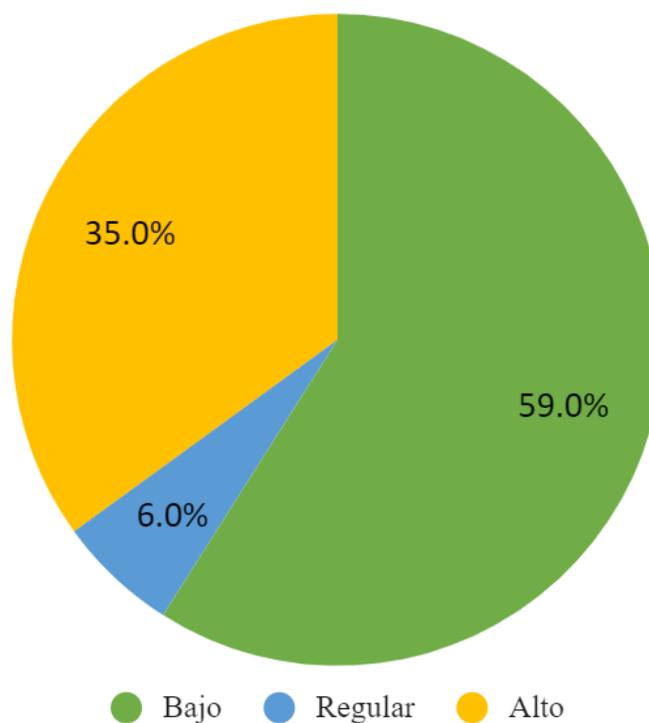


#### Análisis

En el presente gráfico se observa que un 29% de las mujeres tienen un alto nivel de atención emocional, un 39% mantienen un nivel regular y un 32% tiene un nivel bajo de esta competencia.

Basándose en lo anterior, la mayor parte de las estudiantes de 7° básico tienen dificultades para sentir y expresar sus emociones de manera adecuada y tan solo un grupo de ellas genera esta acción de forma acertada.

### 8. Nivel de CE en estudiantes mujeres de 7° básico

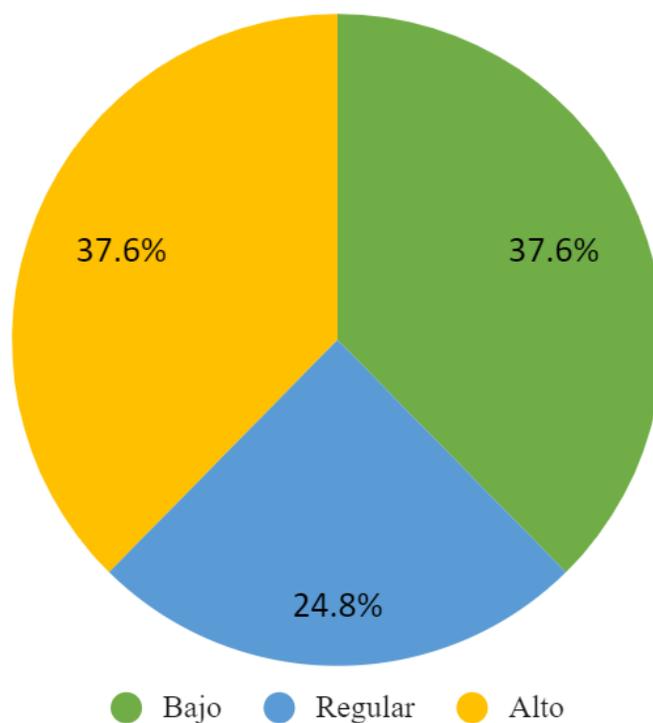


#### Análisis

El gráfico correspondiente al nivel de claridad emocional de las estudiantes de 7° básico deja en evidencia que el 35% de ellas está en un alto nivel de dicha competencia, solo un 6% se mantiene en el rango regular y un 59% de ellas tiene un bajo nivel.

Al respecto, es cierto que la mayoría de mujeres de este curso tiene dificultades para comprender sus propios estados emocionales, no obstante, un número no menor, sí lleva a cabo esta acción de manera adecuada.

### 9. Nivel de RE en estudiantes mujeres de 7° básico

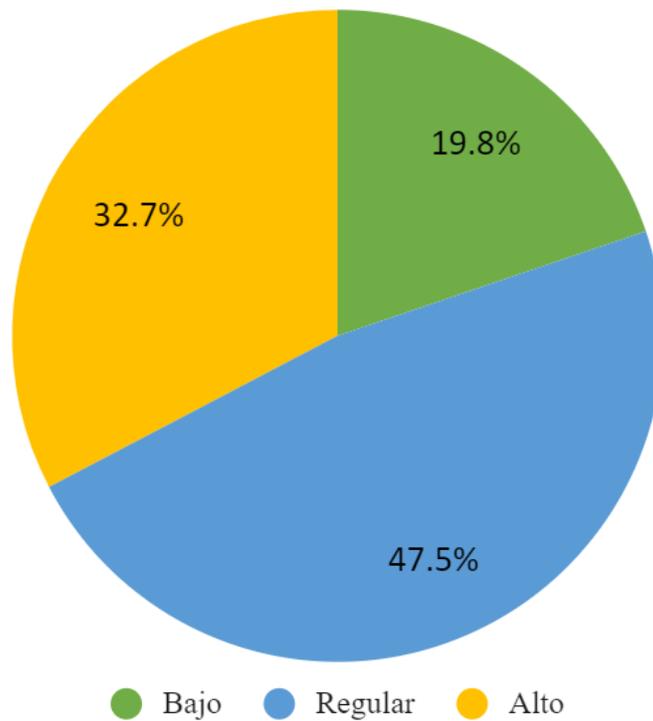


#### Análisis

Acerca del gráfico expuesto, se puede señalar que un 37,6% de mujeres de 7° básico está en un alto nivel, un 24,8% está en el nivel regular y un 37,6% está en un nivel bajo en la competencia de reparación emocional.

Lo dicho supone que gran parte de las estudiantes maneja sus propias emociones en los momentos adecuados de manera óptima, no obstante, un grupo lo hace de forma moderada y el resto de mujeres las maneja de forma inadecuada.

**10. Nivel de AE en las estudiantes mujeres de 8° básico**

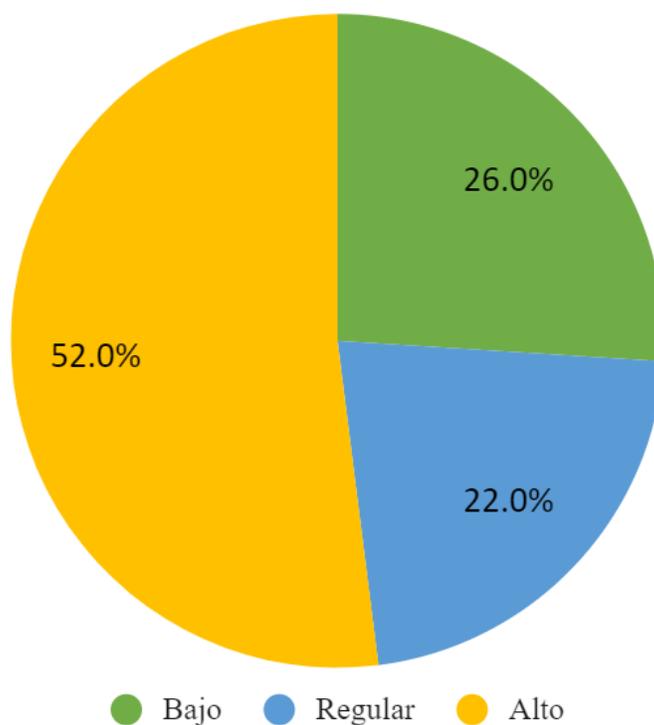


**Análisis**

El nivel de AE de las estudiantes de 8° básico es alto en un 32,7% de ellas, es regular en un 47,5% y finalmente es bajo en el 18,8% de las mujeres de este curso.

Al respecto, se concluye que existe un bajo número de estudiantes que se le dificulta atender sus emociones, la gran parte de ellas si lo hace de forma adecuada, dedicando tiempo a sus propias emociones y a la forma en que las expresan.

### 11. Nivel de CE en estudiantes mujeres de 8° básico

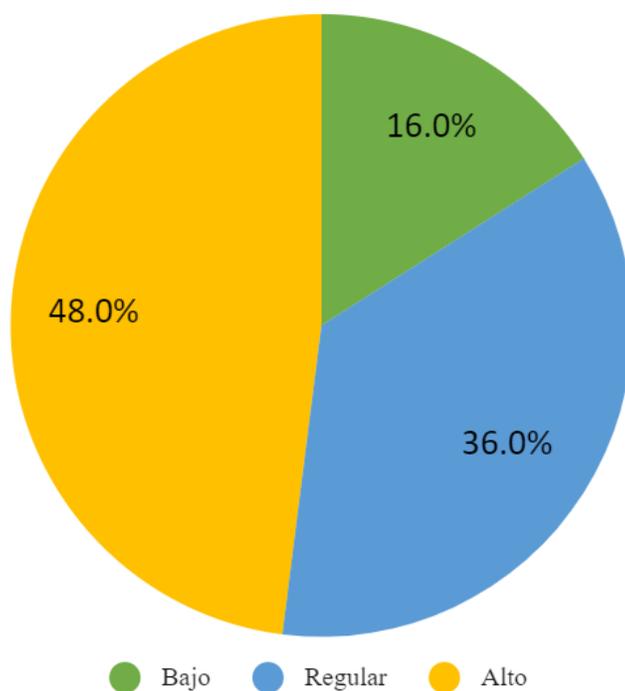


#### Análisis

Según los datos observados, se menciona que el nivel de claridad emocional en las estudiantes de 8° básico corresponde a un 52% (nivel alto), 22% (nivel regular) y 26% (bajo).

Dicho de otra manera, la mitad de las mujeres comprende sus propios estados emocionales de forma adecuada, un pequeño grupo lo hace de forma regulada y el resto no logra concretar dicha acción, teniendo problemas para percibir y definir sus emociones.

### 12. Nivel de RE en estudiantes mujeres de 8° básico

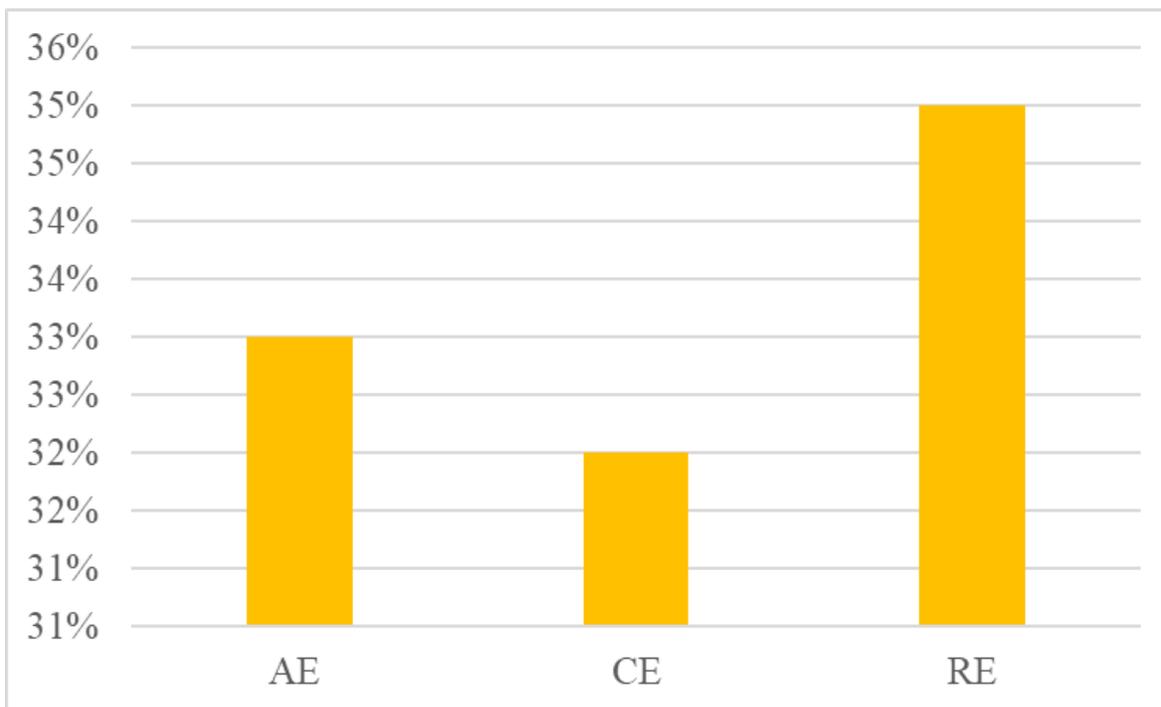


#### Análisis

Este gráfico corresponde al nivel de reparación emocional de las estudiantes de 8° básico y muestra que un 48% de ellas mantiene un nivel alto de esta competencia, un 36% tiene un nivel regular y para finalizar, un 16% tiene un bajo nivel.

Todo esto quiere decir, que la mayoría de las mujeres de este curso perciben, reparan y regulan sus emociones de forma oportuna y adecuada, no obstante, una gran parte de ellas lo hace de forma pasable, pero un grupo menor a los anteriores no regula sus estados emocionales.

### 13. Niveles de AE, CE Y RE de estudiantes mujeres y hombres de 7° y 8° básico



#### Análisis

El siguiente gráfico comparativo evidencia el nivel de AE, CE Y RE de mujeres y hombres de 7° y 8° año básico. Los y las estudiantes mantienen un nivel de atención de un 33%, un nivel de claridad de 32%, y un nivel de reparación de 35%.

Al respecto, es importante destacar que la competencia de RE es la más desarrollada en la población estudiada, es decir, los y las estudiantes autorregulan y reparan sus emociones de manera adecuada. También, cabe señalar que la competencia que les sigue es la AE, con la que atienden oportunamente a sus reacciones emocionales y finalmente, la CE es la menos desarrollada en los sujetos.

## **V. CONCLUSIONES**

La presente investigación tuvo como objetivo principal, identificar el nivel de desarrollo de la Inteligencia Emocional en estudiantes de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán, desde un enfoque comparativo- descriptivo. Para ello se aplicó el instrumento de recopilación de datos Trait Meta-Mood Scale a estudiantes hombres y mujeres, para medir en ellos las competencias emocionales, identificando su grado de atención y los niveles de claridad y reparación emocional para comparar finalmente el desarrollo de cada una de estas.

Al respecto, se lograron establecer las siguientes conclusiones basadas en los objetivos específicos presentados en dicha investigación;

En cuanto al primer objetivo (*Identificar el grado de Atención Emocional en estudiantes de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán*), se pudo establecer en primer lugar, que los hombres en 7mo básico, en el grado alto de Atención emocional cuentan con un 56%, versus los estudiantes de 8vo básico quienes en dicho grado alcanzaron el 43%. En el grado regular, los estudiantes de 7mo obtuvieron un 9%, mientras que en 8vo fue de un 24%. Finalmente, en el grado bajo, los hombres de 7mo dieron por resultado un 35% y en octavo un 33%.

En segundo lugar, los resultados recopilados de las mujeres varían en comparación a los hombres, pues en 7mo básico el grado de AE más elevado, equivale a un 29%, mientras que para 8vo básico fue de un 32,7%. El grado regular por su parte, en 7mo básico arrojó un resultado de un 39% en comparación con 8vo que obtuvo un 47,5%. Finalmente, el grado bajo, entregó para 7mo 32% versus 8vo básico quien tuvo un 19,8%.

Los resultados anteriores dan cuenta de un factor a veces obviado que tiene relación con el bagaje vital con que cuentan los seres humanos, ya que en la medida que este evoluciona va teniendo mayores vivencias y, por lo tanto, mayores experiencias emocionales. En este sentido, los estudiantes de 7mo básico, cuentan con un grado más alto de Atención Emocional que los estudiantes de 8vo básico. No obstante, cuando se observa el grado regular, se puede evidenciar que de 7mo a 8vo el porcentaje aumenta de un año con otro, lo que permite aprobar la premisa de las nuevas experiencias emocionales que aún no son capaces de regular, pudiendo concluir que quienes se mantienen en el grado alto son quienes efectivamente entregan la atención necesaria a sus emociones.

En cuanto a las mujeres, al encontrarse en una edad complicada biológicamente para ellas, la Atención de las emociones resulta ser un trabajo más complejo en el grado más alto y así lo evidencian los resultados. Sin embargo, en la medida que se compara un curso con otro, se logra establecer un incremento en los diversos niveles, lo que tiene que ver con el grado de desarrollo que van adquiriendo en la medida que van creciendo y familiarizándose con las nuevas sensaciones.

En relación con el segundo objetivo (*Reconocer el nivel de Claridad Emocional en estudiantes de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán*), se determinó al igual que con la Atención que en la medida en que los estudiantes se desarrollan evolutivamente, mayor es el reconocimiento de la Claridad Emocional. En el presente estudio, se observó que en 8vo básico el nivel más alto tanto en hombres como mujeres, sobrepasa el 50%, mientras que en el nivel regular, el resultado de este curso se encuentra en un 22%, lo que demuestra que si bien el resultado es mayor que en 7mo

básico, da cuenta de un estado de adentramiento al manejo de las emociones porque el nivel bajo en este grado es menor.

En cuanto al tercer objetivo (*Determinar el nivel de Reparación Emocional en estudiantes de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán*), se evidencia que en 8vo básico hombres y mujeres están por sobre los estudiantes de 7mo en cuanto al alto grado de reparación emocional, no obstante, los hombres se posicionan en un rango más elevado que las mujeres, debido a que estos son capaces de reflexionar de una forma más objetiva en relación a los acontecimientos que les rodean a diferencia de lo que sucede con el sexo femenino, el cual actúa desde la emocionalidad porque le es más difícil desprenderse de dicha faceta.

Por su parte, el último objetivo específico (*Comparar el desarrollo de la Inteligencia Emocional de acuerdo al nivel de Atención Emocional, Claridad Emocional y Reparación Emocional en estudiantes de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán*), logró determinar a modo general la perspectiva que se tiene respecto al desarrollo de la Inteligencia Emocional, aspecto principal a evaluar para una mejora posterior de esta competencia, la cual de una u otra manera, resulta imprescindible para la formación de la vida adulta.

De acuerdo con todo lo anterior, es posible rechazar la hipótesis que orientó el presente estudio (*El nivel de desarrollo de la Inteligencia Emocional en estudiantes, hombres y mujeres, de 7° y 8° básico de escuelas pertenecientes a la ciudad de Chillán, se observa adecuado en cuanto a la Atención y Claridad Emocional y un bajo en la Reparación Emocional*), pudiendo afirmarse que los niveles de Atención y Claridad Emocional son

óptimos solo en el nivel de 8vo básico, pues en dicho grado sobrepasan el 50%, no obstante, en 7mo básico los resultados del nivel está por debajo de este porcentaje. En lo que respecta a la Reparación Emocional, esta es la competencia con mayor porcentaje en su nivel más alto, derivaciones que no se condicen con los porcentajes entregados en la AE y la CE.

Por último, esta investigación ha permitido ampliar el conocimiento sobre las diferentes dimensiones de la Educación Emocional, lo cual es clave para construir una sociedad más saludable y humana, devolviendo la esperanza en la conciencia emocional a las nuevas generaciones, las cuales son abatidas por la incertidumbre, la confusión y el desplazamiento de aquella dimensión interna tan importante y a la misma vez tan compleja para seres humanos que están en constantes relaciones interpersonales, por lo que educar y orientar en Atención, Claridad y Reparación Emocional es una tarea que debe ser prioridad.

## **5.1 Sugerencias**

De acuerdo a las conclusiones obtenidas se proponen las siguientes acciones:

- Intervenciones en escuelas y colegios de la comuna de Chillán en los niveles 7° y 8° básico de carácter remediario basadas en el desarrollo de la Inteligencia Emocional predominando la enseñanza sobre Atención, Claridad y Reparación Emocional.
- Intervenciones de la misma índole ya señalada, pero de carácter preventivo.

- Procurar la utilización de la asignatura Orientación Educativa como canal para acrecentar y fomentar el desarrollo de competencias emocionales en mujeres y hombres estudiantes de 7° y 8° básico.
- Realizar programas de educación emocional en los que se incluya a estudiantes, apoderados y profesores.

## **5.2 Proyecciones**

La presente investigación hace visible la realidad de la Inteligencia Emocional en estudiantes de 7° y 8° básico, pero simultáneamente, esta línea indagativa permite plantear las siguientes propuestas de estudio:

- Comparaciones entre mujeres y hombres con el fin de determinar sus niveles socioemocionales.
- Establecer nivel de Inteligencia Emocional de docentes para con ello, mejorar las condiciones emocionales halladas.

## **VI. BIBLIOGRAFÍA**

- Betancurt, K. (11 de enero de 2023) *La rueda de las emociones: ¿Qué es y cómo funciona?*. AYUDA PSICOLÓGICA EN LÍNEA.  
<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/rueda-emociones/>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). Educación Emocional. *Educación Emocional, PADRES Y MAESTROS* (N°337), 5-8.  
<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/272/207>
- Branden, N. (1987). *Cómo mejorar su autoestima*. Bantam Books.
- Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Editorial Cuarto Propio.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Dpto de de Psicología Básica Universidad de Valencia.  
<https://www.uv.es/=cholz/Proceso%20emocional.pdf>
- Coleman, J. y Hendry, L. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Ediciones Morata, S. L.  
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang\\_es&id=94Od90KAzNYC&oi=fnd&pg=PA9&dq=adolescencia+&ots=IoHvYOhxRk&sig=vQ1GHqDRS10g2H5y8w9DSakRy8#v=onepage&q=adolescencia&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=94Od90KAzNYC&oi=fnd&pg=PA9&dq=adolescencia+&ots=IoHvYOhxRk&sig=vQ1GHqDRS10g2H5y8w9DSakRy8#v=onepage&q=adolescencia&f=false)
- Damasio, A. (2010). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica.
- Esquivel, L. (2000). *El libro de las emociones*. E-libro.  
[https://descargarlibrosenpdf.files.wordpress.com/2018/05/esquivel-laura-\\_libro-de-las-emociones.pdf](https://descargarlibrosenpdf.files.wordpress.com/2018/05/esquivel-laura-_libro-de-las-emociones.pdf)

- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). *Inteligencia Emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. Ansiedad y Estrés*. 101-122.
- Fernández - Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). *Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)*.
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF). (2002). *Adolescencia: Una etapa fundamental*. UNICEF NY.  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=9ZjGWivzrEUC&oi=fnd&pg=PA1&dq=adolescencia+&ots=jKseFomBBw&sig=PAaSEqBzQmxPTxKcCNzmqGliGM#v=onepage&q=adolescencia&f=false>
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia emocional*. Le Libros.  
<https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- López, A. Emociones Básicas. [Fotografía]. Autorrealizarte.  
<https://autorrealizarte.com/emociones-basicas/>
- López de Luis, C. (11 de enero de 2023). *Los 3 componentes de las emociones*. La Mente es Maravillosa.  
<https://lamenteesmaravillosa.com/los-3-componentes-las-emociones/>
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y Sentimientos: dónde se forman y cómo se transforman*. Marge Books.

## **VII. ANEXOS**



### Escala TMMS-24

Datos de identificación

Curso : \_\_\_\_\_

Edad : \_\_\_\_\_

Sexo (hombre / mujer / otra opción) : \_\_\_\_\_

A continuación se presentan afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y luego indique marcando con un círculo el grado de acuerdo o desacuerdo con el cual se sienta representado.

Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

N° pregunta	Pregunta	1	2	3	4	5
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho de los que siento.	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5

10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5

20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento que se me pase.	1	2	3	4	5