



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN – LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA



TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA.

AUTOCONOCIMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EN EL PERIODO DE MARZO- SEPTIEMBRE 2009.

AUTOR:

BR. LARRY JOSE ACOSTA RUIZ

TUTOR:

DR. ALBERTO BERRIOS BALLESTERO.
Docente de la Facultad de Ciencias Medicas
Unan-León

LEON, 15 DE AGOSTO 2011.

“A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD”



Índice

Contenido	pagina
Introducción	1
Antecedentes.....	3
Justificación.....	5
Problema.....	6
Objetivos.....	7
Marco Teórico.....	8
Diseño Metodológico.....	26
Operalización de las variables.....	30
Resultados	31
Discusión.....	33
Conclusión.....	37
Recomendaciones.....	38
Bibliografía.....	39
Anexos	



I. Introducción

En esta época de globalización y constantes cambios en todas las esferas del desarrollo se hace necesario estar preparado para el manejo de estrategias que permitan enfrentar las dificultades que provocan desequilibrio en nuestras vidas. ⁽¹⁾

La inteligencia emocional ha surgido como un movimiento dentro de la psicología, trata de investigar y poner en práctica formas saludables para desenvolverse en la vida e ir forjando una personalidad equilibrada y optimista. ⁽²⁾

La inteligencia emocional consta de diversos elementos que tiene una especial importancia para lograr que sean cada vez más capaces de adecuar sus emociones a las diversas situaciones en las que se desenvuelven, sentirse bien conmigo mismo, establecer relaciones interpersonales sanas. ⁽³⁾

Las emociones son estados afectivos inesperados de breve duración, que puede crear un impacto positivo o negativo sobre nuestra salud física, mental social y espiritual. Estudios recientes han llegado a la conclusión que las emociones son componentes del ser humano que nos permiten sentir que estamos vivos, pues si no tuviéramos emociones la personalidad no tendrá sentido y seríamos seres vacíos. ⁽⁴⁾

Es de gran importancia estudiar el autoconocimiento y las actitudes prácticas en los estudiantes de la carrera de psicología ya que hoy en día se requieren de líderes competentes emocionalmente, capaces de manejar sus emociones y que puedan relacionarse eficazmente con los demás en organizaciones y fuera de ellas.



Este trabajo es de gran importancia por que contribuye a descubrir las capacidades de autoconocimiento y las practicas de la inteligencia emocional ya que esto ayudara a tener una excelente comunicación con las demás personas y manejar apropiadamente nuestras emociones, las cuales son características fundamentales dentro de la inteligencia emocional.



II. Antecedentes

El concepto de inteligencia emocional es de actualidad. Los primeros estudios de inteligencia emocional surgen en la segunda mitad de los años noventa del siglo XX, un precursor en el concepto de inteligencia social es el psicólogo Edgard Thorndyke (1920) quien definió la inteligencia como la habilidad para aprender y dirigir a los hombres y a las mujeres a actuar sabiamente en las relaciones humanas. ⁽⁶⁾

Durante muchos siglos se pensó que la inteligencia era de un solo tipo, y que se medía a través del coeficiente intelectual. Los que tienen un alto coeficiente intelectual son capaces de resolver problemas a través de la lógica, el análisis y la razón. Sin embargo, Gardner descubrió en 1983 que “no existía una única y monolítica clase de inteligencia fundamental para el éxito en la vida, sino un amplio espectro de inteligencias con siete variedades: verbal, lógico-matemática, espacial, cenestésica, musical, destrezas interpersonales y la capacidad intrapsíquica. ⁽⁵⁾

Inteligencia y Emociones como campos de estudio separados (1900 – 1969): La investigación sobre la inteligencia se desarrolla en este periodo y surge la tecnología de los tests psicológicos. En el campo de la emoción se centran en el debate entre la primacía de la respuesta fisiológica sobre la emoción o viceversa. Aunque algunos autores hablan sobre la “inteligencia social” las concepciones sobre Inteligencia siguen siendo meramente cognitivas.

Precusores de la inteligencia emocional (1970 – 1989): El campo de la cognición y el afecto examina como las emociones interaccionan con el pensamiento. Una teoría revolucionaria de este periodo es la Teoría de Inteligencias Múltiples de Gardner, la cual incluye una inteligencia “intrapersonal”.



Emergencia de la Inteligencia Emocional (1990 – 1993): Mayer y Salovey publican una serie de artículos sobre la inteligencia emocional, incluyendo el primer intento de medir estas competencias.

Popularización y ensanchamiento del concepto (1994 – 1997): Goleman publica su libro “Inteligencia Emocional” y el término IE salta a la prensa popular.

Institucionalización e investigación sobre la IE (1998 – actualidad): Se producen refinamientos en el concepto de IE y se introducen nuevas medidas. Aparecen las primeras revisiones de artículos de investigación. ⁽⁷⁾

En una serie de estudios conducidos por **Schutte y colaboradores (2002)** se centraron en encontrar relación entre los niveles de inteligencia emocional y la autoestima y el estado de ánimo positivo, encontrando una relación positiva entre la Inteligencia Emocional y ambas variables.

A nivel nacional el estudio mas cercano a este trabajo investigativo es el tema de las “Meta cogniciones de las emociones de los estudiantes de la carrera de psicología de la Unan León, Mayo –Octubre 2007”. Elaborado por Aziyadee Deshon, Marcela Almendarez tutoriado por la Dra. María Lucrecia Palma.



III. Justificación

La inteligencia emocional es la característica que nos distingue y hace del ser humano la más elaborada manifestación del desarrollo evolutivo del individuo y queramos o no las emociones nos afectan en las relaciones interpersonales.

En la juventud se presentan una expansión de la capacidad y el estilo de pensamientos que aumenta la conciencia del individuo, su imaginación, juicio e intuición, la cual conduce a una rápida acumulación de conocimientos.

Debido a que el éxito académico nos prepara para la vida, se nos hace necesario aplicar otras habilidades tales como la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y como en los demás, esto le será de mucha importancia a todas las personas para obtener beneficios en pro de alcanzar éxito tanto en el ámbito educativo, profesional y en las relaciones sociales.

Por ello es de interés abordar el autoconocimiento y la practicas de las actitudes de la inteligencia emocional en los estudiantes de la carrera de psicología. Ya que los resultados van hacer de mucha utilidad para quienes hagan uso de la tesis puedan aplicar nuevas estrategias en la vida.

En vista que los antecedentes sobre esta temática son escasos en Nicaragua y relativamente novedoso es de interés mostrar los elementos más relevantes de dicho estudio, puesto que brindara información sobre los estudiantes de la carrera de psicología respecto al manejo de sus emociones.



IV. Planteamiento del problema

La Inteligencia Emocional consiste en ser capaz de percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud, generar sentimientos que faciliten el pensamiento y regulación de las emociones, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”

La inteligencia emocional es un elemento importante a la hora de establecer relaciones interpersonales e intrapersonal, es por lo tanto que se pretende investigar ¿Que Autoconocimiento poseen de la inteligencia emocional los estudiantes de la carrera de psicología en el periodo de marzo a septiembre 2009.



V. OBJETIVOS

GENERAL.

Conocer el nivel de Auto conocimientos de la inteligencia emocional en los estudiantes de la carrera de psicología.

Específicos.

- Identificar los datos sociodemográficos de los participantes.
- Determinar el auto conocimiento que poseen los estudiantes de la carrera de psicología a través de la percepción emocional.
- Medir el nivel de comprensión y regulación emocional de los estudiantes de la carrera de psicología.



VI. Marco teórico

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y controlar sentimientos y emociones de si mismos y en otros.

Varios autores han teorizado que una alta inteligencia emocional puede llevar a grandes sentimientos de bienestar emocional y son capaces de tener una mejor perspectiva de la vida. Existe también evidencia empírica que parece demostrar que la alta inteligencia emocional se asocia con menor depresión, mayor optimismo y una mejor satisfacción con la vida. Por tanto, esto sugiere un vínculo entre inteligencia emocional y bienestar emocional. ⁽¹⁾

La Inteligencia Emocional se entiende como un conjunto de habilidades que implican emociones. Varios autores han señalado diferentes definiciones de Inteligencia Emocional:

“incluye las áreas de conocer las propias emociones, manejar emociones, motivarse a uno mismo, reconocer emociones en otros y manejar relaciones”

“un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar las demandas y presiones del medio ambiente”

“se refiere a la habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus relaciones, y para razonar y resolver problemas en base a ello. También incluye emplear las emociones para realzar actividades cognitivas” ⁽³⁾

Autoconocimiento de la inteligencia emocional.

Componentes de la inteligencia emocional

En su sentido literal, la academia define la emoción como cualquier agitación y trastorno de la mente y sentimiento, la pasión; cualquier estado brevemente o excitado. Y por su parte Goleman, la entiende como un sentimiento y sus pensamientos característicos, estados psicológicos y biológicos, y una variedad amplias de tendencias a actuar.



Según Daniel Goleman los principales componentes de la inteligencia emocional son:

- **Autoconciencia emocional:** Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuales son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos al saber cuan poco sabemos de nosotros mismos. Esta es la piedra angular de la inteligencia emocional.
- **autorregulación emocional:** El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.
- **Automotivación:** Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.
- **Ser empático:** Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno.

No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.



- **habilidades sociales:** Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no solo tratar a los que nos parecen simpáticos, a nuestros, amigos, a nuestra familia. Sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes, con nuestros enemigos. ⁽¹⁾

Teoría de las emociones

En 1980 se presentó la primera teoría sobre las emociones, conocida como la teoría de James-Lange, según esta los estímulos provocan cambios fisiológicos en nuestro cuerpo y las emociones serían solo una concientización de estos cambios. Luego surgieron otras teorías pero todas estas han sido rechazadas por nuevas e innovadoras ideas tales como la inteligencia emocional. ⁽¹²⁾

Las emociones se han clasificado siguiendo numerosos y variados criterios. Por ejemplo *Ekman*, *Friesen* y *Ellsworth* lo hicieron teniendo en cuenta la expresión facial, *Lazarus* a su vez lo hizo teniendo en cuenta la relación de las emociones con su componente cognitivo y *Mowrer* por su parte utilizó el criterio de las emociones adquiridas o innatas,... Así hasta una larga lista de autores y sus correspondientes clasificaciones de las emociones, cada uno de ellos empleando diferentes ejes-criterios a fin de ubicar las emociones en una u otra categoría, tales como: positivas, negativas y neutras, agradables y desagradables, problemáticas, individuales o colectivas,...

Otras clasificaciones de las emociones asignan el calificativo de negativas, positivas o ambiguas, basándose en el grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto. Este es el caso de *Goleman* (1996) y *Bisquerra* (2000), que a continuación tomamos como ejemplo. Estos autores identifican las emociones básicas y sus correspondientes familias.



1. Emociones negativas:

- **Ira:** rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impetancia.
- **Miedo:** Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.
- **Ansiedad:** Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
- **Tristeza:** Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.
- **Vergüenza:** culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.
- **Aversión:** hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, disciplina, disgusto.

2. Emociones positivas

- **Alegría:** entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, diversión.
- **Humor:** (provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad).
- **Amor:** afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, agape, gratitud.
- **Felicidad:** gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.



3. Emociones ambiguas: Sorpresa, Esperanza, Compasión.

4. Emociones estéticas: Las producidas por las manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, música...).⁽¹³⁾

➤ **Como influyen las emociones**

Las emociones juegan un papel muy importante en nuestras vidas. Los estados anímicos como la alegría, el entusiasmo o el coraje nos impulsan con la energía emocional adecuada para llevar adelante con eficiencia cualquier proceso de aprendizaje. Y la intensidad de una emoción misma, puede convertirse en positiva o negativa para distintas actividades.

En la representación de las emociones existen cuatro procesos principales de gran importancia implicados en la generación de las emociones:

- 1) La disponibilidad del conocimiento sobre las emociones.
- 2) La accesibilidad del conocimiento sobre emociones.
- 3) La motivación para construir experiencias emocionales discretas.
- 4) La localización de los recursos de funciones como la memoria de trabajo.⁽³⁾

Salovey, que utilizó por primera vez el término, define y organiza la inteligencia emocional en cinco competencias principales:

1. Conocer las propias emociones.
2. Capacidad de controlar las emociones.
3. Saber motivarse a uno mismo.
4. El conocimiento de las emociones ajenas.
5. El control de las relaciones.



1. Conocimiento de nuestras emociones.

Las personas que son conscientes de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, mientras que si no nos damos cuenta de que nos está pasando y somos incapaces de percibir nuestros verdaderos sentimientos quedamos atrapados y dominados por ellos.

Podemos aprender a darnos cuenta de nuestras propias emociones, mejor si conseguimos hacerlo en el momento en que se están experimentando, y de esta forma, poco a poco, nos conoceremos mejor a nosotros mismos.

Esta habilidad de toma de conciencia de nuestras emociones, o conocimiento de uno mismo, es la fundamental para luego poder desarrollar las otras, por ejemplo para poder controlar nuestras emociones debemos conocerlas, para motivarnos también es conveniente conocernos.

Para ayudarnos a conocernos a nosotros mismos observaremos nuestros estados de ánimo y los pensamientos que tenemos acerca de estos estados de ánimo. Para ello podemos utilizar el cuestionario autoaplicado.

2. Controlar nuestras emociones.

El conocimiento de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Podemos potenciar nuestra capacidad para tranquilizarse a uno mismo, para desembarazarse de los estados de ánimo negativos como por ejemplo de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad exagerada, etc.

Es muy distinto controlar las emociones que reprimirlas. El objetivo consiste en albergar la emoción apropiada a las circunstancias.



El enfado

Pongamos un ejemplo del enfado: Imaginemos que estamos en el metro y un sujeto nos empuja y nos pisa, y no nos pide disculpas por ello. Nuestro pensamiento reflejo podría ser: “maldito mal nacido...”, pero depende de que ese pensamiento de rabia inicial vaya seguido de otros pensamientos de irritación y venganza que provoquen reacciones físicas como apretar las manos, tensión de los músculos del rostro, aceleración de los latidos del corazón, nos sentimos a punto de explotar y proyectar toda nuestra rabia sobre el sujeto que nos pisó.

Como hemos dicho anteriormente, no se trata de un grado de enfado proporcionado, ya que si lo vemos desde otro punto de vista más empático, no sabemos qué circunstancias deben concurrir en ese momento para que el sujeto tuviera ese comportamiento, ya que podría tener un problema personal grave que le mantiene absorto, o cualquier otra circunstancia que desconocemos. Visto desde esta otra perspectiva cambiaría un poco nuestra forma de enfado. Evitaríamos, al menos, los pensamientos obsesivos que son como una espiral que va aumentando la ira.

Esta dinámica del pensamiento se pone en funcionamiento cuando alguien se irrita. La escalada del enfado entre las personas se produce por un incremento en las provocaciones, y cada una de ellas suscita una reacción de excitación mucho más intensa que la del comienzo. En este momento, tanto una como la otra persona se cierra a todo razonamiento, los pensamientos giran entorno a la venganza y la represalia por las ofensas recibidas.

3. Motivarse a uno mismo

La capacidad de demorar las gratificaciones y sofocar la impulsividad redundan en la tenacidad para conseguir resultados en cualquier área de la vida.



4. Conocimiento de las emociones de los otros.

La empatía constituye la habilidad social fundamental. Se trata de ponerse en el lugar del otro, sintonizar con los sentimientos y necesidades del otro.

5. El control de las relaciones.

Es la habilidad de relacionarse adecuadamente con las emociones de los otros. En definitiva, las cualidades que parecen tener mayor importancia para el éxito son:

La expresión y comprensión de los sentimientos tanto los propios como los ajenos.

La empatía.

Controlar nuestro carácter.

Ser tenaz.

La cordialidad, amabilidad y respeto.

Saber resolver los problemas interpersonales. ⁽¹¹⁾

La Inteligencia Emocional es un campo de estudio que surgió en la década de los 90 como reacción al enfoque de inteligencias meramente cognitivas, sumando críticas a los detractores de los tests de inteligencia tradicionales ⁽⁵⁾

Este enfoque se hizo rápidamente popular en la prensa no científica, entre otras razones porque emitía un mensaje novedoso y atractivo: se puede tener éxito en la vida sin tener grandes habilidades académicas. El libro divulgativo de Daniel Goleman (1995) se convirtió rápidamente en un best – seller, aunque la investigación al respecto se encontraba aun en sus inicios.

Mayer (2001) señala cinco fases hasta el momento en el desarrollo del campo de estudio de la Inteligencia Emocional que pueden ayudarnos a entender de donde surgen los conceptos y habilidades que actualmente se presentan juntos bajo el epígrafe de IE:



1.2. Modelos tradicionales sobre Inteligencia Emocional

Los principales modelos que han afrontado la Inteligencia Emocional en la década de los 90 son los de Mayer et al. (2001) (Modelo de las 4 ramas), el modelo de competencias de Goleman y el Modelo Multifactorial de Bar On.

Mayer (2001) agrupa estos modelos distinguiendo entre aproximaciones mixtas y aproximaciones de habilidades:

- **Aproximaciones de Habilidades:** El modelo de 4 ramas de Mayer et al. divide la Inteligencia Emocional en cuatro áreas de habilidades:
 - 1) Percibir emociones: Capacidad de percibir emociones en caras o imágenes.
 - 2) Usar emociones para facilitar el pensamiento: Capacidad de usar las emociones para realzar el razonamiento.
 - 3) Comprensión de emociones: Capacidad de comprender información emocional acerca de las relaciones, transiciones de una emoción a otra e información lingüística acerca de las emociones.
 - 4) Manejo de las emociones: Capacidad para manejar emociones y relaciones emocionales para el crecimiento personal e interpersonal. Estos autores señalan que las ramas 1,3 y 4 incluyen razonar acerca de las emociones, mientras que la rama 2 únicamente incluye el uso de las emociones para realzar el razonamiento. Jerárquicamente estas 4 ramas estarían dispuestas de modo que "percibir emociones" estaría a la base, mientras que "Manejo de emociones" estaría a la cima.
- **Aproximaciones Mixtas:** Estas aproximaciones populares incluyen atributos personales que están más comúnmente relacionados con la efectividad personal y el funcionamiento social.
 - *Modelo de Competencias Emocionales de Goleman:* Incluye cinco competencias:
 1. El conocimiento de las propias emociones



2. La capacidad de controlar las emociones
 3. La capacidad de motivarse a uno mismo
 4. El reconocimiento de las emociones ajenas
 5. El manejo de las relaciones
- *Modelo Multifactorial de Bar – On*: Bar On realiza una conceptualización multifactorial de la inteligencia emocional, conformada por los siguientes componentes factoriales:

C.F. Intrapersonales:

- **Autoconcepto**: Esta habilidad se refiere a respetarse y ser consciente de uno mismo, tal y como uno es, percibiendo y aceptando lo bueno y malo.
- **Autoconciencia Emocional**: Conocer los propios sentimientos para conocerlos y saber qué los causó.
- **Asertividad**: Es la habilidad de expresarse abiertamente y defender los derechos personales sin mostrarse agresivo ni pasivo.
- **Independencia**: Es la habilidad de controlar las propias acciones y pensamiento uno mismo, sin dejar de consultar a otros para obtener la información necesaria.
- **Autoactualización**: Habilidad para alcanzar nuestra potencialidad y llevar una vida rica y plena, comprometiéndonos con objetivos y metas a lo largo de la vida.

C.F. Interpersonales:

Empatía: Es la habilidad de reconocer las emociones de otros, comprenderlas y mostrar interés por los demás.

Responsabilidad social: Es la habilidad de mostrarse como un miembro constructivo del grupo social, mantener las reglas sociales y ser confiable.



Relaciones Interpersonales: Es la habilidad de establecer y mantener relaciones emocionales caracterizadas por el dar y recibir afecto, establecer relaciones amistosas y sentirse a gusto.

C.F. de Adaptabilidad

Prueba de realidad: Esta habilidad se refiere a la correspondencia entre lo que emocionalmente experimentamos y lo que ocurre objetivamente, es buscar una evidencia objetiva para confirmar nuestros sentimientos sin fantasear ni dejarnos llevar por ellos.

Flexibilidad: Es la habilidad de ajustarse a las cambiantes condiciones del medio, adaptando nuestros comportamientos y pensamientos.

Solución de problemas: La habilidad de identificar y definir problemas así como generar e implementar soluciones potencialmente efectivas. Esta habilidad esta compuesta de 4 partes:

1. ser consciente del problema y sentirse seguro y motivado frente a él
2. definir y formular el problema claramente (recoger información relevante)
3. generar tanto soluciones como sea posible
4. tomar una solución sobre la solución a usar, sopesando pros y contras de cada solución.

C.F. de Manejo del Estrés

- **Tolerancia al estrés:** Esta habilidad se refiere a la capacidad de sufrir eventos estresantes y emociones fuertes sin venirse abajo y enfrentarse de forma positiva con el estrés. Esta habilidad se basa en la capacidad de escoger varios cursos de acción para hacerle frente al estrés, ser optimista para resolver un problema, y sentir que uno tiene capacidad para controlar influir en la situación.



- Tolerancia al estrés: Esta habilidad se refiere a la capacidad de sufrir eventos estresantes y emociones fuertes sin venirse abajo y enfrentarse de forma positiva con el estrés. Esta habilidad se basa en la capacidad de escoger varios cursos de acción para hacerle frente al estrés, ser optimista para resolver un problema, y sentir que uno tiene capacidad para controlar influir en la situación.
- Control de impulsos: Es la habilidad de resistir o retardar un impulso, controlando las emociones para conseguir un objetivo posterior o de mayor interés.

C.F. de Estado de Animo y Motivación

- Optimismo: Es mantener una actitud positiva ante las adversidades y mirar siempre el lado bueno de la vida.
- Felicidad: Es la habilidad de disfrutar y sentirse satisfecho con la vida, disfrutarse uno mismo y a otros, de divertirse y expresar sentimientos positivos.

En todos estos modelos podemos ver que la autorregulación emocional (entendida como la capacidad de regular los estados emocionales a un punto de referencia) es un elemento principal de los modelos. Así, el modelo de las 4 ramas de Mayer et al. Sitúa al “Manejo de las Emociones” arriba de su escala jerárquica, Goleman la incluye como “capacidad de controlar las propias emociones” y Bar – on incluye elementos de autorregulación emocional en varias de sus habilidades, como el “Control de Impulsos” y la “Flexibilidad”. En el siguiente punto nos centraremos en el mecanismo psicológico de la autorregulación, ofreciendo dos modelos de autorregulación emocional.⁽⁹⁾



Percepción, comprensión y regulación.

Autorregulación emocional.

Como hemos visto, los principales modelos de Inteligencia Emocional dan mucha importancia a la regulación de las propias emociones. De hecho, se trata de la piedra angular del concepto, ya que de nada sirve reconocer nuestras propias emociones si no podemos manejarlas de forma adaptativa.

La autorregulación emocional se englobaría dentro de lo que sería el proceso general de autorregulación psicológica, el cual es un mecanismo del ser humano que le permite mantener constante el balance psicológico. Para ello necesita de un sistema de feedback de control que le permita mantener el estatus en relación a una señal de control. ⁽⁷⁾

Bonano (2001) expone un modelo de autorregulación emocional que se centra en el control, anticipación y exploración de la homeostasis emocional. La homeostasis emocional se conceptualizaría en términos de metas de referencia pertenecientes a frecuencias, intensidades o duraciones ideales de canales experienciales, expresivos o fisiológicos de respuestas emocionales. En este sentido, **Vallés y Vallés (2003)** señalan que puesto que las emociones tienen tres niveles de expresión (conductual, cognitivo y psicofisiológico) la regulación del comportamiento emocional afectará a estos tres sistemas de respuesta.

Por tanto, la autorregulación emocional no sería sino un sistema de control que supervisaría que nuestra experiencia emocional se ajustase a nuestras metas de referencia.

2.1. Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional

Este modelo propuesto por **Bonano (2001)** señala tres categorías generales de actividad autorregulatoria:



1. **Regulación de Control:** Se refiere a comportamientos automáticos e instrumentales dirigidos a la inmediata regulación de respuestas emocionales que ya habían sido instigadas. Dentro de esta categoría se incluyen los siguientes mecanismos: disociación emocional, supresión emocional, expresión emocional y la risa.
2. **Regulación Anticipatoria:** Si la homeostasis está satisfecha en el momento, el siguiente paso es anticipar los futuros desafíos, las necesidades de control que se puedan presentar. Dentro de esta categoría se utilizarían los siguientes mecanismos: expresión emocional, la risa, evitar o buscar personas, sitios o situaciones, adquirir nuevas habilidades, revaloración, escribir o hablar acerca de sucesos angustiosos.
3. **Regulación Exploratoria:** En el caso que no tengamos necesidades inmediatas o pendientes podemos involucrarnos en actividades exploratorias que nos permitan adquirir nuevas habilidades o recursos para mantener nuestra homeostasis emocional. Algunas de estas actividades pueden ser: entretenimiento, actividades, escribir sobre emociones⁽¹⁰⁾

2.2. Modelo Autorregulatorio de las Experiencias Emocionales

La idea principal de la que parten **Higgins , Grant y Shah (1999)** es que las personas prefieren algunos estados más que otros y que la autorregulación permite la ocurrencia de los estados preferidos más que de los no preferidos. Igualmente señalan que el tipo de placer y el tipo de malestar que la gente experimenta depende de qué tipo de autorregulación este funcionando.

Estos autores señalan tres principios fundamentales implicados en la autorregulación emocional:

1. **Anticipación regulatoria:** Basándose en la experiencia previa, la gente puede anticipar el placer o malestar futuro. De esta forma, imaginar un suceso placentero futuro producirá una motivación de acercamiento, mientras que imaginar un malestar futuro producirá una motivación de evitación.



2. **Referencia regulatoria:** Ante una misma situación, se puede adoptar un punto de referencia positivo o negativo. Por ejemplo, si dos personas desean casarse, una de ella puede anticipar el placer que significaría estar casados, mientras que la otra persona podría imaginar el malestar que les produciría no casarse. Por tanto la motivación sería la misma, pero una de ellas estaría movida por un punto de referencia positivo y la otra por un punto de vista negativo.
3. **Enfoque regulatorio:** Los autores hacen una distinción entre un enfoque de promoción y un enfoque de prevención. Por tanto se distingue entre dos diferentes tipo de estados finales deseados: aspiraciones y autorrealizaciones (promoción) vs. responsabilidades y seguridades (prevención).⁽¹¹⁾

3. El modelo de procesos de Barret y Gross

Ya hemos visto diferentes modelos de Inteligencia Emocional que se han propuesto, tanto desde ámbitos populares y aplicados (Modelos de Goleman y de Bar – On) como desde perspectivas más experimentales (Modelo de las Cuatro Ramas de Mayer y Salovey).

También hemos discutido la importancia que en estos modelos se les da a los procesos autorregulatorios a nivel emocional, analizando los modelos de Bonano y de Higgins y cols.

Los modelos vistos sobre inteligencia emocional la definen como un juego de habilidades y atributos personales o competencias sociales. Esto implicaría dos asunciones básicas:

1. Las emociones propias o las de otros se ven como entidades fijas sobre las que se pueden hacer juicios correctos o incorrectos.
2. La inteligencia emocional se ve como un conjunto estático de habilidades



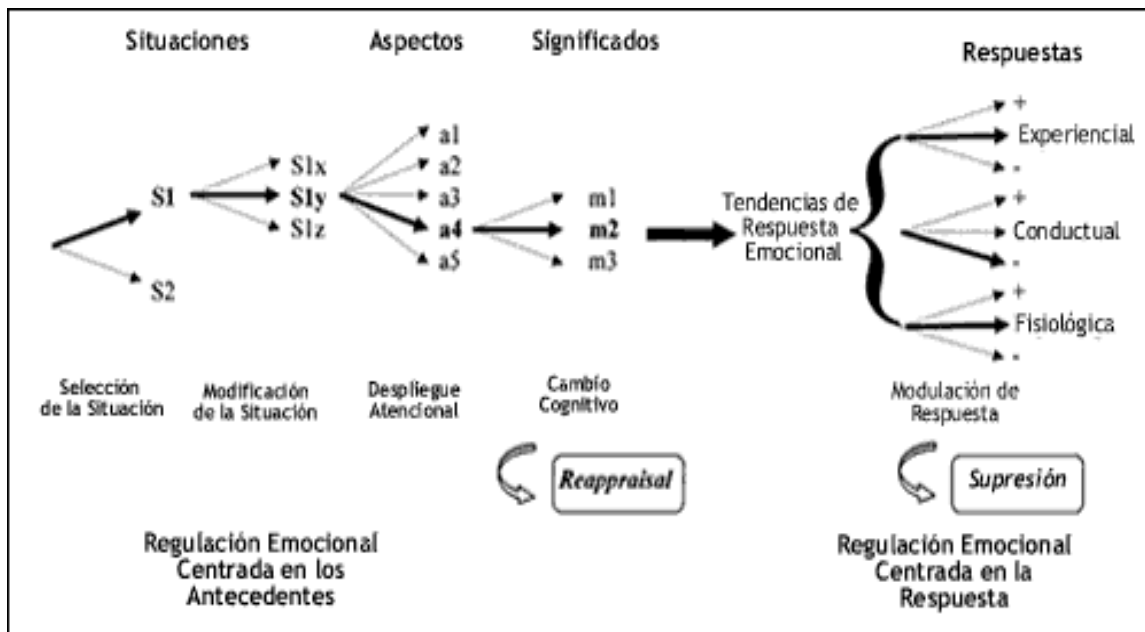
En contraste, el modelo de procesos de Barret y Gross entiende las emociones como un fenómeno emergente y fluido que resultaría de la interacción entre procesos explícitos e implícitos, por lo cual no habría sitio para una evaluación correcta o incorrecta.

La inteligencia emocional sería en este modelo “un conjunto de procesos relacionados que permite al individuo desplegar satisfactoriamente representaciones mentales en la generación y regulación de de la respuesta emocional”.

En este esquema de procesos, existirían dos aspectos de gran importancia. Por una parte, el cómo se representan las emociones (el como la persona representa mentalmente las emociones y se hace consciente de ellas). Por otra parte, el cómo y cuando se regulan las emociones. ⁽⁸⁾

Sobre la representación de las emociones solo diremos aquí que existirían tres procesos principales implicados en la generación de las emociones: la disponibilidad del conocimiento sobre las emociones, la accesibilidad del conocimiento sobre emociones y la motivación para construir experiencias emocionales discretas, y por último, la localización de los recursos de funciones como la memoria de trabajo. Estos procesos son de gran importancia para la Inteligencia Emocional, pero los dejaremos a un lado para centrarnos en el otro tipo de procesos, lo relacionados con la autorregulación emocional.

El Modelo de Gross de Autorregulación Emocional (Barret y Gross, 2001; Gross y John, 2002; Gross, 2002), sobre el cual se desarrolla el modelo de procesos de Inteligencia Emocional, se describen cinco puntos en los que las personas pueden intervenir para modificar el curso de la generación de emociones, esto es, autorregularse emocionalmente. Mostramos un esquema general del modelo a continuación. ⁽⁹⁾



Los cinco elementos de este modelo serían:

1. **Selección de la situación:** Se refiere a la aproximación o evitación de cierta gente, lugares u objetos con el objetivo de influenciar las propias emociones. Esto se produce ante cualquier selección que hacemos en la que está presente un impacto emocional. En el esquema vemos que se selecciona S1 en vez de S2 (se marca en negrita).
2. **Modificación de la situación:** Una vez seleccionada, la persona se puede adaptar para modificar su impacto emocional, lo cual podría verse también como una estrategia de afrontamiento centrada en el problema (S1x, S1y, S1z).
3. **Despliegue atencional:** La atención puede ayudar a la persona a elegir en qué aspecto de la situación se centrará (distraernos si la conversación nos aburre o tratar de pensar en otra cosa cuando no preocupa algo) (a1, a2, a3... representan los diferentes aspectos de la situación a los que podemos atender)...



4. *Cambio cognitivo*: Se refiere a cual de los posibles significados elegimos de una situación. Esto es lo que podría llevar al “reappraisal” y sería el fundamento de terapias psicológicas como la reestructuración cognitiva. El significado es esencial, ya que determina las tendencias de respuesta.
5. *Modulación de la respuesta*: La modulación de la respuesta se refiere a influenciar estas tendencias de acción una vez que se han elicitado, por ejemplo inhibiendo la expresión emocional. En el esquema, se muestran signos – y + para representar la inhibición o excitación de estas respuestas a diferentes niveles.

Como se aprecia en el modelo, las cuatro primeras estrategias estarían centradas en los antecedentes, mientras que la última de ellas estaría centrada en la respuesta emocional.

Se ha escrito mucho sobre las posibles consecuencias a varios niveles de la autorregulación emocional. **Gross (2002)** señala que las estrategias de “reappraisal” son a menudo más efectivas que la supresión emocional. El “reappraisal” reduce la experiencia emocional y también la expresión conductual, mientras que la supresión reduce la expresión pero falla en reducir la experiencia emocional.

Por otra parte, existe abundante literatura que indicaría que la supresión podría estar afectando a la salud física (depresión del sistema inmune, mayor riesgo coronario, progresión del cáncer, etc.), y en definitiva que las consecuencias de las estrategias centradas en los antecedentes (reappraisal) serían preferibles en este sentido a las centradas en la respuesta (Barret y Gross, 2001).⁽⁸⁾



VII. DISEÑO METODOLOGICO.

Tipo de estudio:

Descriptivo de corte transversal.

Área de estudio:

Facultad de Ciencias Médicas que esta ubicada en el complejo de la salud Campus Medico la cual esta conformada por cuatro carreras Psicología, Bioanálisis clínico, Medicina y Enfermería.

Población:

178 estudiantes de la carrera de psicología.

Muestra:

Corresponderá al 50% de la población, la cual participaron 89 estudiantes.

Tipo de muestreo:

El tipo de muestreo es probabilístico aleatorio simple por el método de selección al azar, éste consiste en numerar todos los elementos muestrales del 1 al número n. se hace papeles uno por cada elemento se revuelve en una bolsa y se va sacando n numero de papeles según el tamaño de la muestra. Los números elegidos al azar son los que conforman la muestra.

Criterios de inclusión:

- Que sean estudiantes de la facultad de Ciencias Médicas.
- Que sean estudiantes de la carrera de psicología.
- Que estén dispuesto a participar en el llenado del test.



Criterios de Exclusión:

- Que no sean estudiantes de la facultad de Ciencias Medicas
- Que no sean estudiantes de la carrera de psicología.
- Que no estén dispuesto a participar en el llenado del test.

Posibles sesgos:	Solución de los posibles sesgos:
<ul style="list-style-type: none"> • Circunstancia de la aplicación. 	Aplicación de la prueba en un ambiente idóneo.
<ul style="list-style-type: none"> • Mal manejo de los datos. 	Objetividad por parte del investigador.
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades en responder las preguntas. 	Planteamientos de las preguntas con un lenguaje claro y sencillo.

Procedimiento de la selección de la muestra:

Se Solicito el permiso por medio de una carta, la cual fue ratificada por el Msc. Jairo Rodríguez, posteriormente se coordino con los docentes para que facilitaran la lista de los alumnos. Se selecciono a los participantes al azar e numerándolos de acuerdo a su número de carnet (identificación única) posteriormente se seleccionaron los 89 alumnos que conforman dicha muestra de estudio verificando su nombre y año de estudio en las listas antes proporcionadas para precisar los que serán participantes en el estudio con esta información obtenida en cada sección se buscan a los alumnos que conforman la muestra no sin antes explicarle el objetivo del estudio y pedirle el consentimiento informado para la realización de éste.

Método de recolección de la información:

Se tomo la muestra de 89 alumnos de la carrera de psicología para el llenado del test el cual lo realizaron en el salón de clase, Este fue auto aplicado y evaluado en dicho estudio.



Instrumento:

Desde los años 90, existe una larga lista de contribuciones en el nuevo campo de la Inteligencia Emocional. John Mayer y Peter Salovey, psicólogos americanos, elaboraron un instrumento de medición, el TMMS-24 que evalúa las tres dimensiones de la Inteligencia Emocional: *Percepción Emocional*, *Comprensión emocional* y *Regulación emocional*. Consta de 24 ítems

La TMMS-24 esta basada en el Trait Meta-Mood Scale del grupo de investigación de Salovey y Mayer.

La TMMS-24 Contiene tres dimensiones clave de la inteligencia emocional consta de 24 ítems con 5 opciones de respuesta (1 nada de acuerdo, 2 algo de acuerdo, 3 bastante de acuerdo, 4 muy de acuerdo, 5 totalmente de acuerdo). La pregunta 1 a la 8 evalúa la percepción, de la pregunta 9 a la 16 evalúa la comprensión y de la 17 a la 24 la regulación de las emociones.

Los rangos de evaluación son los siguientes:

Percepción

Hombres: <21 debe mejorar. Presta poca atención, 22 a 32 adecuada, >33 debe mejorar presta mucha atención.

Mujeres <24 debe mejorar. Presta poca atención, 25 a 35 adecuada, >36 debe mejorar presta mucha atención.

Comprensión

Hombres: <25 debe mejorar, 26 a 35 adecuada, >36 excelente.

Mujeres: <23 debe mejorar, 24 a 34 adecuada, >35 excelente.

Regulación

Hombres: <23 debe mejorar, 24 a 35 adecuada, >36 excelente.

Mujeres: <23 debe mejorar, 24 a 25 adecuada, >35 excelente.



Plan de análisis:

La información suministrada se introdujo en una base de datos para su procesamiento, mediante el programa estadístico SSPS versión 13. Para el análisis de la información se calcularon las medidas (de resumen, porcentaje) y medidas de dispersión (desviación estándar) y los resultados se presenta por medio de tablas estadísticas y gráficos de barra para su mayor comprensión e interpretación.

Consideraciones éticas:

De acuerdo a la declaración de Helsinki de la asociación medica mundial (principios éticos para la investigación médicas en seres humanos) para la realización de este trabajo investigativo se tomaron las siguientes consideraciones:

- Previo al estudio se solicito el consentimiento de los estudiantes que participaron en la investigación y así garantizar su participación voluntaria.
- Se mantuvo la fiabilidad de la información que brinden los participantes de manera que se respete su intimidad.
- Se tomo el consentimiento informado.
- Establecer respeto entre los participantes.
- No inducir las respuestas que ellos nos brinden.
- No obligar a los participantes a responder si no lo desean.



Operalización de las variables.

variable	Sub-variable	definición	instrumento
Datos socio demográficos.	Sexo_____	Condición orgánica que distingue al hombre y a la mujer	Test.TMMS-24
	Edad_____	Tiempo que una persona u otro ser ha vivido desde su nacimiento.	
	Escolaridad_____	Conjunto de curso que un estudiantes sigue en un establecimiento docente por nivel educativo.	
percepción	1-8	Ser capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada.	Test.TMMS-24
Comprensión	9-16	Comprender bien mis estados emocionales	Test.TMMS-24
Regulación	17-24	Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.	Test.TMMS-24



VIII. Resultados.

Tabla 1. Datos sociodemográficos.

Tabla de edades de las personas

sexo	N	%	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Masculino	20	22.4	20.4	2.0	17	24
Femenino	69	77.5	20.9	1.9	17	26
Total	89	99.9	20.8	1.9	17	26

Fuente: test TMMS-24.

El 77.5% eran mujeres y 22.4% eran varones. El mínimo de edad es se 17 y el máximo de 26.

Tabla 2. Autoconocimiento de los estudiantes de psicología a través de la percepción de las emociones.

Distribución de percepción de las emociones según el sexo encuestado.

	Femenino		Masculino	
	N	%	N	%
Presta poca atención	20,0	29	1,0	5,0
Adecuada	44	63.8	17	85
Presta mucha atención	5	7.2	2	10
Total	69	100	20	100

Fuente: test TMMS-24

De acuerdo a los resultados el sexo masculino obtuvo un 85% en relación a la percepción de las emociones en cambio el sexo femenino fue de un 63.8%. En relación a la poca atención las mujeres tiene un 29% y 7.2% presta mucha atención, respecto a los hombres el 5% presta poca atención y el 10% presta atención, para un total del 100% de la muestra.



Tabla 3. Medir el nivel de comprensión de los estudiantes de la carrera de psicología.

Distribución de la comprensión de las emociones, según el sexo de los encuestados.

	Femenino		Masculino	
	N	%	N	%
Debe mejorar	7	10.1	6	30
Adecuada	41	59.4	12	60
Excelente	21	30	2	10
Total	69	99.5	20	100

Fuente: test TMMS-24

Del 100% de la muestra el 10% del sexo masculino posee excelente comprensión, el 60% una adecuada y el 30% debe mejorar. En relación al sexo femenino el 30% tiene una excelente, el 59.4% obtuvo una adecuada y un 10.1% debe mejorar.

Tabla 4. Medir el nivel de regulación de los estudiantes de la carrera de psicología.

Distribución de la regulación emocional según el sexo de los encuestados.

	Femenino		Masculino	
	N	%	N	%
Debe mejorar	5	7.2	1	5
Adecuada	40	58	14	70
excelente	24	34.8	5	25
Total	69	100	20	100

Fuente: test TMMS-24

Los resultados muestran que el 25% del sexo masculino posee una excelente regulación y el 70% posee una adecuada y el 5% debe mejorar. Respecto al sexo femenino el 34.8% tiene una excelente, el 58% obtuvo una adecuada y el 7.2% debe mejorar para un total del 100% de la muestra.



IX. DISCUSION.

La inteligencia emocional es fundamental para la mejora de la calidad de vida en los seres humano, uno de los tantos beneficios es facilitar una mejora en la comunicación intra e interpersonal, conocimiento y uso apropiado de las emociones, expresión emocional y todos aquellos aspectos que son parte de esta cualidad humana. En tal sentido aquellas personas que hacen uso de la Inteligencia Emocional manifiestan grandes sentimientos de bienestar emocional, mejorando por consiguiente las perspectivas de la vida.

Por otro lado Salovey (2010) clasifico la misma 5 competencias: 1. *Conocer las propias emociones*, 2. *Capacidad de controlar las emociones*, 3. *Saber motivarse a uno mismo*, 4. *El conocimiento de las emociones ajenas*, 5. *el control de las emociones*. Por lo tanto es importante considerar las mismas para su desarrollo. Las personas conscientes de sus emociones suelen distinguir mejor sus vidas. La incapacidad de percibir nuestro verdadero sentimiento conlleva al fracaso de un adecuado e inteligente manejo de la Inteligencia Emocional:

Basados en las primicias antes expuesta permite considerar un análisis del presente estudio, observando un predominio femenino en la carrera en una relación 3:1, aspecto que indica que los paradigmas siguen un patrón poco cambiante. Por otro lado cuando se evaluó la dimensión de la percepción se observa tanto en mujeres como hombres un nivel adecuado según la clasificación. Es posible que la opción educativa alrededor de la carrera que estudian permita un ***Insigt*** continuo, aspecto que se orienta los resultados encontrados. Es posible que si se amplía dicho estudio a otras carreras y realice análisis comparativo encuentre algunas evidencias interesantes.



Es importante señalar que las mujeres manifiestan mayor capacidad de expresar sentimientos y emociones debido a la amígdala cerebral donde se procesa las emociones, lo que no supone que los hombres no lo muestren, pero está claro que la mujer hace uso de ellos con más frecuencia, esto corresponde a: patrones culturales de crianza promovidos en el núcleo familiar y ampliado en la sociedad y los medios de comunicación. Sin obviar que el hombre es capaz de aprender a expresar sus sentimientos, ya que en dicho estudio los hombres puntuaron alto más que las mujeres esto no se debe a que las mujeres no saben expresar sino que el patrón cultural fomenta que las mujeres expresen y los hombres las repriman como diciendo “Los hombres no lloran”, “Los hombres son los más fuerte”.

Así mismo para controlar las emociones, es necesario previamente conocerlas, sabemos que es una habilidad básica y que ella permite controlar los sentimientos y hacer uso adecuado de las mismas. La regulación emocional facilita no actuar impulsivamente en el momento. Es saber reconocer que dicho evento es temporal y que podemos modularlo.

Según el Psicoterapeuta Harlich, A. (2010) de la Universidad de Hamburgo manifiesta: Que el significado de la inteligencia emocional se ha ido conociendo mas en los últimos tiempos gracias al progreso de a neuropsicología. Hoy se esta todavía lejos de un test de coeficiente emocional científico y apto que pueda ser tan sencillo y flexible. Situación que expone al ser humano a padecer de múltiples enfermedades en el campo de salud mental.



Tradicionalmente se ha pensado que las mujeres son las más cómodas en el área emocional y se les ha considerado expertas de estas mismas. En cambio a los hombres se les ha percibido como seres con poca capacitación emocional. Salvo a los poetas, escritores o artistas en general, personas de probada sensibilidad, en cuanto a los hombres no se ha caracterizado por su habilidad en el área emocional en su totalidad.

En cuanto a los valores culturales y su transmisión, la educación, ha sido más permisivo con las mujeres y se les ha permitido expresar las emociones sin ningún prejuicio o condición de mujer. Pues bien, se realizaron varias investigaciones científicas con distintos y numerosos grupos de hombres y mujeres y se obtuvieron unos resultados interesantes: hombres y mujeres, como era de esperar, puntuaron de manera diferente en estos factores, lo que no era de esperar fue la dirección de dichos resultados: Las mujeres puntuaron más en *percibir* emociones y los hombres puntuaron más en “*comprensión*” y “*regulación*” emocional. Estos resultados concluían que existían diferencias entre sexos en estrategias de la *regulación* emocional y que los hombres eran superiores a las mujeres en *regular* y *comprender* emociones.

Desde la experiencia, también me atrevería a decir que los hombres controlan más sus emociones y hasta tratan de suprimirlas, debido al machismo cultural en el que nos movemos, ya que este no les permite manifestar sus sentimientos y emociones, porque eso les haría aparecer como menos hombres. Sobre todo sentimientos de ternura, delicadeza, sensibilidad, afecto, suavidad... En cuanto a la regulación de sus sentimientos, diríamos que más que regulación es represión.



Según la psicóloga Susan Nolen-Hoeksema, las mujeres tienen mayor tendencia a suprimir los “pensamientos negativos”, lo cual tiene un efecto paradójico, ya que este hecho aumenta la frecuencia de dichos pensamientos. Otro mecanismo cognitivo ampliamente utilizado por las mujeres, según Nolen-Hoeksema, es la “rumiación”, el darle vueltas insistentemente al mismo asunto, sin ánimo de solucionarlo. Según estos estudios, las mujeres *perciben* satisfactoriamente las emociones, las suyas y las de los demás, las *comprenden* peor y las *regulan* con frecuencia incorrectamente.

Respecto a esto el hombre es más de actuar, practica y las mujeres es más de pensar e insistente a lo que siente. Ya que estas tienen más desarrollado el cerebro emocional.

De acuerdo con la teoría de Helen Fisher, quien afirma que las mujeres piensan de manera contextual con frecuencia adoptan una visión más holística del asunto en cuestión, integran más los detalles del mundo que les rodea. Tienden a enfocar las cuestiones desde las perspectivas más amplias que los varones, toleran la ambigüedad mejor que los hombres, probablemente porque pueden visualizar más factores en relación a cualquier asunto.

Desde la Inteligencia Emocional podemos mejorar estas importantes deficiencias y abandonar los recursos inadecuados para el manejo de emociones que en muchas mujeres y hombres se hace patente. La Inteligencia Emocional ofrece una herramienta práctica para ayudar a las mujeres a hacer cambios conductuales y cognitivos importantes y a desarrollar todo su potencial como personas plenas.



X. Conclusión.

Se concluye que:

- Tanto las mujeres como los hombres tienen autoconocimiento de sus emociones.

- En el nivel de percepción emocional, que es la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada, los del sexo masculino poseen una adecuada percepción con un 85%, en cambio las mujeres poseen solamente un 63.8%. Esto nos dice que los hombres y las mujeres de la carrera de Psicología, tienen equilibrio ya que ambos están en los parámetros de saber sentir y expresar adecuadamente sus sentimientos.

- En el nivel de comprensión, las mujeres y los hombres mantienen un nivel de igualdad, ya que ambos tienen 60%, estando en lo adecuado. Lo que nos dice que ambos comprenden sus estados emocionales.

- En el nivel de regulación, los hombres poseen un mayor porcentaje, con un 70% contra un 58% en las mujeres. Esto nos está expresando que los varones tienen mejor regulación emocional. Las mujeres también la poseen aunque en menor grado, ya que están en los parámetros del equilibrio,



XI. Recomendaciones.

A los estudiantes:

- Utilizar técnicas como el “feed-back que le ayuden a desarrollar habilidades y capacidades para poder enfrentar las diferentes situaciones emocionales que se presentan en la vida.
- Documentarse sobre el manejo de las emociones y de cómo pueden expresar éstas para que las puedan poner en práctica y así poder ejercer la inteligencia emocional.
- Aprovechar los espacios donde puedan trabajar la parte emocional ya sean en los grupos terapéuticos, cuando estos lo vivan, ya que estos espacios ayudan a tener una introspección la cual es importante para el uso de la inteligencia emocional.

A la carrera de psicología:

- Fomentar los grupos terapéuticos a partir de 3 años de la carrera ya que esto ayudará a los estudiantes para ir resolviendo conflictos emocionales que puedan tener y así desempeñarse con éxito en la vida y profesión.
- En el Componente de Talleres Psicológicos fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes.
- Impulsar investigaciones sobre este tema, que es relevante para la sociedad en general, ya que esto nos permite desarrollarnos como persona.



XII. Bibliografía.

1. Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional.inteligencia emocional para padres y educadores. Ed. Zamora 2005.
2. La inteligencia emocional. Un programa específico de inteligencia emocional para niños y jóvenes con síndrome Down.Down.21,agledua-PSC/educación/emocional/inteligencia –e htm.22k.
3. Programa para el desarrollo emocional. Inteligencia emocional para
4. www.monografia.com. /trabajo /INEM/INEM inteligencia emocional. en línea el 23 de abril del 2009.
5. Goleman, D. (1995), *La Inteligencia Emocional*, Buenos Aires: Vergara Editor.
6. Introducción a la inteligencia emocional.www monografía .com. / trabajos 23.en lunes 17 de marzo del 2008.
7. La madurez. <http://psicologia.laguia2000.com/general/la-madurez> en línea el 17 de julio del 2009.
8. La Autorregulación Emocional como elemento central de la inteligencia emocional, un artículo de Nacho Madrid.www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml - 43k –
9. Menecier L Elba. como influyen mis emociones en el estudio y el aprendizaje.http/www.inteligenciaemocional.org/ie_en_la_educacion/comoinfluyenmisemocioneshtm.googleacademico-en línea, 26 de abril del 2009.
10. Educando emociones__Formato de archivo: PDF/Adobe Acrobat de P Fernández-Berrocal - Citado por 37 - Artículos relacionados Personas con una gran capacidad de *percepción* emocional carecen a veces de *comprensión y regulación emocional*. Esta habilidad se puede utilizar sobre uno... www.rieoei.org/deloslectores/326Berrocal.pdf - en línea el 23 de marzo 2010.
11. Goleman, D. la inteligencia emocional. Barcelona cairos .1996. en línea el 10 de septiembre del 2009.



12. Manejo de las emociones, Valera Guerrero, Gilda Isabel
<http://www.monografias.com/trabajos5/emoci/emoci.shtml> en línea el 10 de septiembre.
13. www.blogseitb.com › [Inicio](#) › [Educación](#) - [En caché](#) 1 Dic 2008 – Así hasta una larga lista de autores y sus correspondientes *clasificaciones* de *las emociones*, cada uno de ellos empleando diferentes ..en línea 27 de julio2011.



ANEXOS



INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que usted cree que se produce cada una de ellas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

DATOS GENERALES: SEXO _____ EDAD _____ AÑO _____

1	2	3	4	5
NUNCA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	CON BASTANTE FRECUENCIA	MUY FRECUENTE MENTE

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo 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

AUTOCONOCIMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



22.	Me preocupo 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 cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5