

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN-León**

Facultad de Ciencias Médicas
Carrera de Psicología



**Metacognición de las Emociones de los estudiantes de la carrera
de Psicología de la UNAN-León, mayo- octubre del 2007.**

Autores:

**Br. Aziyadee del Carmen Deshon Mejia.
Br. Marcela Judith Romero Almendarez.**

Tutor:

**Dra. Maria Lucrecia Palma Ruiz.
Medico Psiquiatra**

León, 4 de noviembre del 2008.

“El conocerse a si mismo es el comienzo de la sabiduría y la terminación del sufrimiento.”
Khalil Giboran.

INDICE

Introducción	1
Problema	4
Objetivos	5
Marco Teórico	6
Diseño Metodológico	37
Resultados	43
Discusión	54
Conclusiones	57
Recomendaciones	58
Bibliografía	60
Anexos	62

Introducción:

El estudio de la metacognición y su relación con la emoción despierta un gran interés teórico y empírico en la Psicología actual, especialmente en la psicología educativa y en la psicopedagogía. (1)

Quizá sea porque hoy en día se evidencia en la conducta de muchas personas una fuerte contradicción entre lo cognitivo y lo afectivo. Por un lado, se observa que la mente manifiesta una capacidad ilimitada de actuación y producción, al menos si se la valora por sus descubrimientos y logros científicos y, por otro lado, también se observan los numerosos desajustes conductuales del ser humano, que revelan el descontrol de sus impulsos y expresiones emocionales. (1)

Una persona metacognitiva conoce cómo piensa, cuáles son sus estados emocionales más relevantes y frecuentes, es consciente de lo que necesita saber y hacer para alcanzar una meta específica, regula su conducta planificando las acciones inmediatas y futuras, controlando el esfuerzo cognitivo que demanda el trabajo, coordinando la atención y el tiempo requeridos para ejecutar una actividad, analizando los resultados logrados, convirtiendo los errores cometidos en fuente de nuevos aprendizajes. Estos aspectos de la metacognición constituyen los componentes esenciales de la mente humana que piensa, siente y actúa con relativa reflexión, vigor y acierto. (1)

La metacognición se ha estudiado independientemente de las emociones: lo cognitivo ha estado asociado a la inteligencia y al éxito académico; en cambio, las reacciones emocionales, a la energía vital, a la fuerza que mueve, mantiene y dirige la conducta. Sin embargo, ambas dimensiones más que interferirse, deben complementarse e interactuar de forma sabia y adaptada. (2)

Las emociones tienen una base fisiológica, pues están afectadas principalmente por el sistema nervioso y endocrino; una base subjetiva, pues se las interpreta a

través de las vivencias personales positivas -alegría, amor, paz o valentía- y negativas -tristeza, odio, ira o miedo- y; finalmente, una base conductual, pues se manifiestan en los gestos, las posturas, el tono de voz, etc. Examinando estos tres fundamentos, puede inferirse el estado emocional de una persona, su intensidad, naturaleza y posibles efectos en su vida personal y en la de los demás. (1)

En la década de los 90, surgió cierta inquietud por conocer en profundidad las emociones de uno mismo y de los demás; así como de regularlas; es decir, de estimular las emociones positivas y educar las negativas. Se etiquetó los estados emocionales con el nombre de “inteligencia emocional”. (Mayer y Salovey, 1997) describen la inteligencia emocional como la capacidad de percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud, así como la de acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento, entender las emociones, regularlas y promover el crecimiento emocional e intelectual. De ahí que a partir de estos estudios, “la inteligencia se entienda como, además de la habilidad para resolver problemas, la de supervisar los sentimientos, las emociones y las conductas que generan” (Cardelle-Elawar y Sanz de Acedo Lizárraga, 1997). (1)

A nivel internacional existen trabajos investigativos sobre motivación, emociones, entre otros y una serie de documentales que describen la metacognición y su relación con la emoción, a nivel nacional es un tema casi desconocido, no existen datos científicos al respecto, por eso esta investigación es pionera y de gran relevancia en dicha área.

La persona que desconoce sus emociones actúa de forma desordenada, impulsiva y ansiosa, muestra apatía hacia muchas tareas y metas, reacciona con cierto egoísmo ante determinadas situaciones sociales. Los psicólogos como profesionales de la salud mental deben tener en cuenta la actividad metacognitiva que es esencial tanto para el desempeño cognitivo como para el logro del equilibrio emocional. Las personas, a través de estos procesos, y sobre todo los psicólogos en su ejercicio profesional, alcanzan mejores ejecuciones, son

más críticos con su propia actuación y utilizan la mente y el corazón de forma más inteligente.

Por lo tanto se decidió estimar si los estudiantes de la carrera de Psicología UNAN-León metaconocen sus emociones si las perciben, comprenden y regulan siendo este un ejercicio clave en su desempeño profesional, por esta razón se considera que este trabajo es de gran importancia para la carrera de psicología no solo por el conocimiento científico, sino por el aporte que daría a la formación de los futuros psicólogos.

Problema:

Hoy en día, los recursos intelectuales no son los únicos necesarios para ser viable en el mundo laboral. También se requiere de recursos emocionales que le permitan al profesional contar con suficientes elementos para desarrollarlos y usarlos positivamente de acuerdo con las distintas situaciones que enfrente.

Del ser humano se espera que constantemente sus respuestas sean adecuadas a las vicisitudes de la vida y más aun se espera en los trabajadores de la salud y en especial los de la salud mental, por lo que nos preguntamos:

¿Cómo es la metacognición de las emociones de los estudiantes de la carrera de psicología de la UNAN-León, en el año 2007 es decir cómo perciben, comprenden, regulan las emociones propias, reconocen las propias y la de los demás?

Objetivos:

Objetivo general:

Estimar la metacognición de las emociones de los estudiantes de la carrera de psicología de la UNAN –León, mayo-octubre del 2007.

Objetivos específicos:

- 1) Determinar la percepción que tienen los estudiantes de sus emociones.
- 2) Distinguir como comprenden los estudiantes sus emociones.
- 3) Reconocer como los estudiantes regulan sus emociones.
- 4) Identificar como los estudiantes reconocen emociones propias y la de los demás.

Marco teórico

Emoción

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa del organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. (1)

Se puede decir entonces, que las emociones no son entidades psicológicas simples, sino una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación. (2)

En los primeros meses de vida, se adquieren emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con el hombre esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, a través de símbolos, signos y significados.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. (1)

Clasificación de las emociones:

Las emociones básicas se pueden agrupar en:

- Miedo: Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- Sorpresa: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- Aversión: Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- Ira: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- Alegría: Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- Tristeza: Pena, soledad, pesimismo.

Si tenemos en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

- Miedo: tendemos hacia la protección.
- Sorpresa: ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
- Aversión: nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- Ira: nos induce hacia la destrucción.
- Alegría: nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- Tristeza: nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

Manifestación de las emociones

El humano tiene 42 músculos diferentes en la cara. Dependiendo de cómo los mueve expresa determinadas emociones. Hay sonrisas diferentes, que expresan diferentes grados de alegrías. Esto nos ayuda a expresar lo que sentimos, que en numerosas ocasiones nos es difícil explicar con palabras. Es otra manera de comunicarnos socialmente y de sentirnos integrados en un grupo social. Las expresiones faciales también afectan a la persona que está mirando, alterando su conducta.

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- · Expresiones faciales.
- · Acciones y gestos.
- · Distancia entre personas.
- · Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:

- · Temblor.
- · Sonrojarse
- · Sudoración
- · Respiración agitada
- · Dilatación pupilar
- · Aumento del ritmo cardíaco

Estos componentes son los que están en la base del polígrafo o del "detector de mentiras". Se supone que cuando una persona miente siente o no puede controlar sus cambios fisiológicos, aunque hay personas que con entrenamiento sí pueden llegar a controlarlo. (1)

Fisiología de las emociones.

Los subsistemas fisiológicos que están relacionados con las emociones son 3, el SNC, el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo. Durante los procesos emocionales se consideran particularmente activos a los siguientes centros del SNC:

El hipotálamo y la amígdala forman parte del sistema límbico. Este sistema se dedica a la activación del sistema nervioso simpático. El hipotálamo y la amígdala

están relacionados con emociones como el enojo, además de participar como activadores de la actividad sexual y la sed, entre otros. Cabe destacar que una de las funciones más importantes de la amígdala es el llamado circuito del miedo, que tiene como función la cautela como parte de la conducta adaptativa. (6)

La Médula Espinal: De acuerdo a Harold Wolff, referido por Davidoff todas las emociones están relacionadas con determinadas respuestas fisiológicas a las emociones. Wolff con sus experimentos demostró que las paredes estomacales reaccionaban a los estados emocionales cambiando su flujo sanguíneo, las contracciones peristálticas y las secreciones de ácido clorhídrico. Albert Ax determinó la relación entre las emociones y la frecuencia cardíaca, conductividad eléctrica de la piel (relacionada con la transpiración), tensión muscular, temperatura de rostro y manos y frecuencia respiratoria. Se encontró que las reacciones emocionales al peligro provocaban reacciones similares a la acción de la adrenalina, se encontró que los actos insultantes provocan reacciones musculares, cardíacas y respiratorias similares a la acción de la adrenalina y noradrenalina. Gary Schowartz encontró que algunas reacciones emocionales provocan cambios de tensión muscular facial imperceptibles a simple vista pero medibles instrumentalmente. Según lo anterior es posible que las reacciones emocionales estén relacionadas con cambios fisiológicos necesarios para que el individuo haga frente a la situación o bien para la transmisión de mensajes o señales de respuesta a otros individuos. Puede considerarse también la hipótesis de que muchos de estos cambios quizás sean perceptibles sólo de forma inconsciente por otros individuos. (4)

Formación reticular, el fabricante de la realidad, al igual que la corteza, forma parte del SNC. Los procesos de percepción que puedan contener datos o información que potencialmente sea capaz de generar emociones deben filtrarse por este sistema. Así, para los individuos inteligentes los obstáculos, oportunidades, enemigos y amigos no siempre pueden ser reconocidos por la mente del sujeto según patrones físicos simples, de manera que se requiere el uso de una descripción estructural de ellos para reconocerlos. Podríamos proponerse

entonces, que la formación reticular procesa los patrones físicos para reconocer estructuras cognitivas que no son perceptibles directamente por las sensaciones. Cabría preguntarse si es probable el hecho de que los individuos que demostraran una mejor habilidad de percibir situaciones o estructuras complejas de interacción social o humana desarrollan una mayor actividad o crecimiento en la formación reticular.

En torno a la función de la formación reticular en los procesos mentales emotivos debe indicarse la dificultad que hay en describir los procesos de inteligencia y la construcción mental de estructuras lógicas como causa o como consecuencia de los estados emocionales, la aproximación más precisa en ese sentido la da Piaget al describir las conductas emocionales representadas por los niños como consecuencia de los procesos de percepción, aprendizaje y comprensión a diferentes edades (Psicología de la Inteligencia). De ser así las disfunciones en la formación reticular en los niños a causa de alguna enfermedad debe tener consecuencias notables en su habilidad de adaptarse a diferentes métodos de aprendizaje y dicho comportamiento puede revelarse como estados emocionales inusuales en ciertas actividades relacionadas con la cognición. Me pregunto si habrá casos de niños que adquieren ciertos estados emocionales, tal vez depresivos, cuando el maestro les dice que van a aprender una canción, por ejemplo, y me pregunto si es posible que este tipo de comportamiento está relacionado con alguna enfermedad previa, que haya alterado las funciones reticulares.

Erro y Giménez-Anaya explican que el sistema reticular puede estar relacionado mediante una cierta región PPTg con los procesos la transformación de motivación en acción o comportamiento. Además añade que por su ubicación, el PPTg pudiera cumplir con las funciones de integrador límbico-motor. Además, al describir algunas de las funciones de la formación reticular nos sugiere que la formación reticular relaciona algunos estados emocionales con la habilidad del individuo de permanecer alerta en un entorno cambiante y de percibir

adecuadamente los estímulos para interpretar la realidad del entorno. En otras palabras, la formación reticular sería como una especie de intérprete y enlazador de los estímulos del mundo y la conexión con la concepción de la realidad para cada individuo. En el artículo de Giménez-Anaya se menciona una serie de enzimas relacionadas con los procesos neuroquímicos de la formación reticular.(5)

La corteza cerebral, que forma parte del SNC. La corteza cerebral activa, regula e integra las reacciones relacionadas con la emociones. De acuerdo a la Arquitectura Computacional de la Mente de Sloman,(3) se requiere de un proceso central administrativo dedicado a las decisiones referentes a intenciones, selección de planes y resolución de conflictos: de acuerdo a Sloman las decisiones de un sistema inteligente no se pueden tomar de manera independiente, de ahí que los procesos desarrollados por la mente que impliquen logros conflictivos necesitan ser resueltos a un mayor nivel de abstracción. Cabe mencionar que Sloman considera los procesos emocionales como la base estructural de la mente de los sistemas inteligentes.

Los dos hemisferios cerebrales procesan la información de forma distinta, e incluso, pueden reaccionar de manera diferente en cuanto al reconocimiento de estímulos emocionales, y a su vez cada uno desempeñan papeles diferentes en los procesos cognitivos de los seres humanos.

El hemisferio derecho tiene un papel especial en la percepción de estados emocionales. Aquí, se da una lateralización de la expresión emocional, especialmente en las manifestaciones faciales. El izquierdo era mejor cuando se hacía hincapié en las calificaciones verbales de las expresiones faciales. (7)

Concepciones teóricas de las emociones.

Los teóricos han detectado una serie de dificultades que les ha impedido crear una definición de emoción que sea acogida por la mayoría de los psicólogos, pero esto no ha sido obstáculo para estructurar algunas. Tres de las definiciones de emoción son la filosofía, biología y la misma psicología.

La filosofía se interesa esencialmente por los aspectos subjetivos de las emociones, con independencia de su soporte orgánico (crea teorías). Aquí destacan las siguientes:

- *Spinoza*

Trata la naturaleza y la fuerza de las emociones humanas como si tratara con líneas, planos y cuerpos; sin embargo, aprueba las actividades concretas tales como las de comer bien, disfrutar de los perfumes y cultivar las plantas y de los placeres como los del vestido, la música, los deportes y el teatro.

Spinoza se ocupa de las emociones y de la psicología de la conducta humana en donde sostiene que la naturaleza del hombre determina el impulso a la acción, que va dirigida hacia la conservación es decir la auto-perfección y el equilibrio es decir la homeostasis. Cuando se alcanza un grado mayor de perfección, se experimenta placer y en el caso contrario dolor y tristeza.

- *Descartes*

Hizo un análisis de las emociones. Las "pasiones" las explica haciendo referencia al movimiento en el cerebro, la sangre, los "humores". Sin embargo, las emociones enumeradas por Descartes fueron descritas como si se tratara de funciones intelectuales.

En la biológica la emoción solo es accesible a través de las modificaciones objetivas que la acompañan; se interesa por los cambios conductuales y fisiológicos (observa reacciones). Aquí encontramos a:

- *James-Lange*

Afirma que los estímulos causan cambios fisiológicos en el cuerpo que dan lugar a las emociones. El organismo primero reacciona fisiológicamente ante el estímulo y luego la corteza cerebral determina que emoción se está experimentando.

Los estímulos ambientales (por ejemplo, ver a un oso gris bravo en la noche) causan cambios fisiológicos en el organismo (aceleración de la frecuencia cardíaca, respiración más profunda o superficial, sensación de carne de gallina, éstas alteraciones fisiológicas dan origen a las emociones.

- *Darwin*

Según Darwin son tres los principios que han regulado el desarrollo de las emociones:

- * Principio de la utilidad

- * Principio de oposición o antítesis

- * Principio de acción directa de la excitación nerviosa en el cuerpo

En la Psicología las emociones son estados centrales inducidos por determinados estímulos, que se traducen en modificaciones en toda una variedad de conductas.

- *Cannon-Bard*

Afirma que la experiencia de la emoción ocurre al mismo tiempo que los cambios biológicos. Afirma que el procesamiento de las emociones y las respuestas orgánicas ocurren en forma simultánea, no una después de la otra. Por eso cuando vemos un oso, sentimos miedo y nos echamos a correr; ninguna de esas acciones precede a la otra.

- *Izard*

En la teoría de Izard la expresión facial y la postura corporal son esenciales para experimentar una emoción. Para Izard un elemento clave para definir experiencia emocional es la conducta expresiva (comunicación verbal y comunicación no verbal).

- *Schachter-Singer*

Afirma que la situación donde nos hallamos al sentir la activación (el ambiente) nos da pistas sobre cómo debemos responder a dicho estado. Las respuestas

emocionales se ven afectadas directa o profundamente por la forma en que interpretamos una situación o la manera en como nos la interpreten.

Es muy difícil escoger solo una para argumentar ya que las tres están completamente conectadas, pero aún así la psicológica es la que resume la esencia de las teorías anteriores, es decir, la filosófica la podemos observar en todas las teorías planteadas por la psicología; la biológica se puede distinguir en las diferentes conductas y reacciones fisiológicas en este caso ante las emociones. Por esto nos atrevemos a decir que la psicológica es la mas completa porque no sólo se queda con crear teorías y observar reacciones sino que se esfuerza por estudiar el por que de esas reacciones, los estados cognitivos subjetivos y conductas expresivas para así poder argumentar, explicar y entender las diferentes actitudes que presentan los humanos ante las emociones. Ya que estas no se presentan de igual manera en todos los casos, muchas veces son más notarias que otras y varían respecto a la situación, el ambiente en el que la persona se encuentra o las experiencias que ésta ha vivido.

La Metacognición

La Metacognición es una concepción polifacética, generada durante investigaciones educativas, principalmente llevadas a cabo durante experiencias de clase.

Entre los variados aspectos de la metacognición, podemos destacar los siguientes:

- La metacognición se refiere al conocimiento, concientización, control y naturaleza de los procesos de aprendizaje.
- El aprendizaje metacognitivo puede ser desarrollado mediante experiencias de aprendizaje adecuadas.
- Cada persona tiene de alguna manera puntos de vista metacognitivos, algunas veces en forma inconciente.

- De acuerdo a los métodos utilizados por los profesores durante la enseñanza, pueden alentarse o desalentarse las tendencias metacognitivas de los estudiantes.

Según J. H. Flavell, un especialista en psicología cognitiva, "La metacognición hace referencia al conocimiento de los propios procesos cognitivos, de los resultados de estos procesos y de cualquier aspecto que se relacione con ellos; es decir el aprendizaje de las propiedades relevantes que se relacionen con la información y los datos. Por ejemplo, yo estoy implicado en la metacognición si advierto que me resulta más fácil aprender A(situación de aprendizaje) que B(situación de aprendizaje)".

Se entiende también como "la capacidad que tenemos las personas de autoregular nuestro propio aprendizaje, es decir de planificar qué estrategias se han de utilizar en cada situación(de aprendizaje), aplicarlas, controlar el proceso, evaluarlo para detectar posibles fallos, y como consecuencia... transferir todo ello a una nueva acción o situación de aprendizaje".

Este proceso puede ser desarrollado mediante experiencias de aprendizaje adecuadas, como por ejemplo la utilización de la Inteligencias Múltiples o la aplicación de la Inteligencia Emocional.

De acuerdo a los métodos utilizados por los docentes durante la enseñanza, pueden alentarse o desalentarse las tendencias metacognitivas del estudiantado.

Según Burón, la metacognición se destaca por cuatro características:

- Llegar a conocer los objetivos que se quieren alcanzar con el esfuerzo mental
- Posibilidad de la elección de las estrategias para conseguir los objetivos planteados
- Auto observación del propio proceso de elaboración de conocimientos, para comprobar si las estrategias elegidas son las adecuadas.
- Evaluación de los resultados para saber hasta qué punto se han logrado los objetivos.

Es una verdad evidente que toda persona realiza una serie de procesos mentales que le permiten interactuar con la realidad en la que está inmerso. Sin embargo, los límites de la cognición humana van más allá.

Por una parte, se puede pensar acerca del mundo, e incluso, crear mundos imaginarios; y, por otra, puede hacerse una reflexión sobre dicha vida mental y, a partir de allí, regularla o replantearla, de acuerdo a los fines que una determinada tarea o situación de aprendizaje se imponga.

La posibilidad que tenemos de estudiar el "Proceso de pensar", es la resultante de la inferencia de nuestro conocimiento acerca de cómo conocemos... es decir, pensar en lo que estamos pensando y cómo lo hacemos. Esto es la Metacognición.

En la psicopedagogía existen estudiosos que resumen esta visión; uno de ellos es Lev Vigotski y su Modelo Pedagógico Socio Histórico Cultural.

El estudio de la metacognición y su relación con la emoción despierta un gran interés teórico y empírico en la Psicología actual. Quizá sea porque hoy en día se evidencia en la conducta de muchas personas una fuerte contradicción entre lo cognitivo y lo afectivo. Por un lado, se observa que la mente manifiesta una capacidad ilimitada de actuación y producción, al menos si se la valora por sus descubrimientos y logros científicos y, por otro, también se observan los numerosos desajustes conductuales del ser humano, que revelan el descontrol de sus impulsos y expresiones emocionales.(9)

¿Qué significa metacognición?, o ¿que una persona sea metacognitiva?

Significa que esa persona conoce cómo piensa y cuáles son sus estados emocionales más relevantes y frecuentes, es consciente de lo que necesita saber y hacer para alcanzar una meta específica y regula su conducta planificando las acciones inmediatas y futuras, controlando el esfuerzo cognitivo que demanda el

trabajo, coordinando la atención y el tiempo requeridos para ejecutar una actividad y analizando los resultados logrados, convirtiendo los errores cometidos en fuente de nuevos aprendizajes. Estos aspectos de la metacognición constituyen los componentes esenciales de la mente humana que piensa, siente y actúa con relativa reflexión, vigor y acierto.

Tradicionalmente, el fenómeno de la metacognición se ha estudiado independientemente de las emociones: lo cognitivo ha estado asociado a la inteligencia y al éxito académico; en cambio, las reacciones emocionales, a la energía vital, a la fuerza que mueve, mantiene y dirige la conducta. Sin embargo, ambas dimensiones más que interferirse, deben complementarse e interactuar de forma sabia y adaptada.

En la década de los 90, surgió cierta inquietud por conocer en profundidad las emociones de uno mismo y de los demás; así como de regularlas; es decir, de estimular las emociones positivas y educar las negativas. Se etiquetó los estados emocionales con el nombre de inteligencia emocional. Mayer y Salovey (1997) describen la inteligencia emocional como la capacidad de percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud, así como la de acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento, entender las emociones, regularlas y promover el crecimiento emocional e intelectual. De ahí que a partir de estos estudios, la inteligencia se entienda como, además de la habilidad para resolver problemas, la de supervisar los sentimientos, las emociones y las conductas que generan.

Estas breves reflexiones que ofrecemos conllevan diversas implicaciones prácticas relevantes para la familia y la escuela, instituciones que participan activamente en el desarrollo metacognitivo y emocional de los niños. La familia, siempre, y la escuela son responsables de las competencias cognitivas y emocionales que pueda alcanzar una persona.

Estas competencias tienen que ver con el desarrollo de la capacidad para:

- conocer las propias emociones.
- regularlas constantemente, en el momento, lugar y tipo de expresión adecuados.
- motivar a la reflexión antes de actuar, a la superación de obstáculos y al logro de metas.
- comprender y conectar con las ideas y reacciones de los demás tratándoles como nos gustaría que lo hicieran con nosotros mismos.
- comunicarse con afecto y respeto.

La persona competente en estos aspectos proyecta una conducta ajustada, saludable y segura y obtiene, generalmente, buenos resultados académicos y personales durante toda su vida (Sanz de Acedo Lizárraga, Ugarte Martínez, Cardelle-Elawar, Iriarte Iriarte, y Sanz de Acedo Baquedano, 2003).

Por el contrario, la persona que desconoce sus emociones actúa de forma desordenada, impulsiva y ansiosa, muestra apatía hacia muchas tareas y metas, reacciona con cierto egoísmo ante determinadas situaciones sociales y se siente, probablemente, sola y triste., cabe decir que la actividad metacognitiva es esencial tanto para el desempeño cognitivo como para el logro del equilibrio emocional. Las personas, a través de estos procesos, alcanzan mejores ejecuciones, son más críticas con su propia actuación y utilizan la mente y el corazón de forma más inteligente. La familia tiene muchos cometidos; entre otros, generar una convivencia que facilite la reflexión personal y grupal y la interacción afectiva entre sus miembros. La escuela ha de trabajar, en unión con los padres, para que la formación académica contribuya, lo más posible, a la madurez emocional de los estudiantes enseñándoles a resolver conflictos, a expresar emociones positivas y a fomentar relaciones interpersonales amistosas, colaboradoras y enriquecedoras, donde puedan desarrollarse como personas creativas, generosas, comprensivas y tolerantes. (7)

La inteligencia emocional

La Inteligencia Emocional es un constructo mental fundamentado en la Metacognición Humana es la capacidad de controlar y regular las emociones de uno mismo para resolver los problemas de manera pacífica, obteniendo un bienestar para sí mismo y para los demás"; es también guía del pensamiento y de la acción.

Daniel Goleman parte del estudio de Salovey y Mayer, centrándose en temas tales como el fundamento biológico de las emociones y su relación con la parte más volitiva del cerebro; la implicación de la inteligencia emocional en ámbitos como las relaciones de pareja, la salud, y fundamentalmente el ámbito educativo.

El planteamiento de Goleman, propone a la Inteligencia Emocional como un importante factor de éxito, y básicamente consiste en la capacidad "aprensible" para conocer, controlar e inducir emociones y estados de ánimo, tanto en uno mismo como en los demás. (9)

La Inteligencia Emocional tiene como sustento al carácter multifactorial de las inteligencias, es decir las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner. En el estudio de Gardner se analizan dos inteligencias que tienen mucho que ver con la relación social:

La inteligencia intrapersonal

La primera que desarrolla la habilidad del conocimiento individual personal, su identidad, su autoestima. La inteligencia intrapersonal consiste, según la definición de Howard Gardner, en el conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida.

La inteligencia intrapersonal en el proceso enseñanza aprendizaje:

La inteligencia intrapersonal determina en gran medida el éxito o el fracaso de los estudiantes. Desde el punto de vista del profesor es también tremendamente importante porque de ella depende que acabemos el curso en mejor o peor estado anímico. Para los estudiantes es importante porque sin capacidad de auto - motivarse no hay rendimiento posible.

Cualquier aprendizaje supone un esfuerzo. El control de las emociones es importante no sólo durante un examen, sino en el día a día. Cualquier aprendizaje de algo nuevo implica inevitables periodos de confusión y frustración y de tensión. Los estudiantes incapaces de manejar ese tipo de emociones muchas veces se resisten a intentar actividades nuevas, por miedo al fracaso.

Desde el punto de vista de los profesores no se puede olvidar que en muchos países la docencia es una de las profesiones con mayor índice de enfermedades mentales como la depresión. Si los estudiantes pasan por periodos de frustración y tensión, ¿qué no decir de los profesores?

A pesar de su importancia la inteligencia intrapersonal está totalmente dejada de lado en este sistema educativo. La inteligencia intrapersonal, como todas las demás inteligencias es, sin embargo, educable.

Algunos sistemas escolares en los que trabajan la inteligencia intrapersonal. Además hay asignaturas y clases electivas, en las que se pueden incluir fácilmente actividades dirigidas a potenciar la inteligencia intrapersonal.(9)

La inteligencia interpersonal

La segunda en el manejo con la gente que nos rodea, el reconocimiento de emociones ajenas. La inteligencia interpersonal es la que permite entender a los demás. La inteligencia interpersonal es mucho más importante en la vida diaria que la brillantez académica, porque es la que determina la elección de la pareja, los amigos y, en gran medida, el éxito en el trabajo o e el estudio. La inteligencia

interpersonal se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales.

La inteligencia interpersonal en el proceso enseñanza aprendizaje:

La inteligencia interpersonal es importante para cualquier estudiante, porque es la que le permite hacer amigos, trabajar en grupos, o conseguir ayuda cuando la necesita. El aprendizaje es una actividad social en gran medida.

La inteligencia interpersonal es todavía más importante desde el punto de vista del profesor, porque sin ella no se puede entender a los estudiantes, sus necesidades y sus motivaciones.

Además la empatía no sólo permite entender al otro, cuando me pongo en el lugar del otro y aprendo a pensar como él puedo entender, entre otras cosas, la impresión que yo le causo y eso es crucial para un profesor, porque es lo que me permite ir adaptando mi manera de explicar hasta encontrar la más adecuada para ese alumno o grupo de estudiantes.

Todos los profesores tienen grupos de estudiantes con los que nos es más fácil el trabajo que con otros. Las mismas pautas de comportamiento que Bandler y Grinder detectan en los grandes comunicadores nos pueden ayudar a extender nuestro radio de acción. (9)

Coeficiente intelectual e inteligencia emocional

Nuestra sociedad ha valorado durante los últimos siglos un ideal muy concreto del ser humano: la persona inteligente.

El ser Inteligente en la escuela tradicional, se consideraba a un estudiante que dominaba el Lenguaje, las Matemáticas y otras ciencias. Recientemente, se ha identificado al estudiante inteligente con el que obtiene una puntuación elevada en los tests de inteligencia.

El Cociente Intelectual CI se ha convertido en el referente de este ideal y este argumento se sustentó en la relación positiva que existe entre el CI de los estudiantes y su rendimiento académico: los estudiantes que más puntuación obtuvieron en los tests de CI suelen conseguir las mejores calificaciones en la escuela.

Para los profesores, es imprescindible y necesario seguir las pautas que éste CI marcaba para detectar las "cualidades" de los estudiantes, sin atender a "cuando el tonto es listo".

Los efectos del CI en las personas sólo lo saben los que lo hayan vivido; es decir, aquéllos padres e hijos a los que los profesores dijeron que el nivel de inteligencia del niño o joven era más bajo del requerido para continuar con sus estudios académicos o profesionales.

Esta visión tan atrasada ha entrado en conflicto por que:

- La inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional: Los profesionales que ganan más, no son necesariamente los más inteligentes de su promoción escolar. No son aquellos estudiantes que siempre levantaban primero la mano en la escuela cuando preguntaba el profesor o resaltaban por sus magníficas notas académicas los abanderados de sus instituciones educativas.
- Los que conocen sus emociones y cómo gobernarlas de forma apropiada para que colaboraran con su inteligencia son lo que triunfaron y triunfan permanentemente en todo ámbito de relación social. Son los que cultivaron las relaciones humanas y los que conocieron los mecanismos que motivan y mueven a las personas, los que se interesaron más por las personas que por las cosas y que entendieron que la mayor riqueza que poseemos es el capital humano.

- La inteligencia no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana: La inteligencia no facilita la felicidad ni con nuestra pareja, ni con nuestros hijos, ni que tengamos más y mejores amigos. El CI de las personas no contribuye a nuestro equilibrio emocional ni a nuestra salud mental. Son otras habilidades emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental, así como de nuestro ajuste social y relacional.

Es en este contexto en el que la sociedad se ha hecho la pregunta: ¿por qué son tan importantes las emociones en la vida cotidiana? La respuesta no es fácil, pero ha permitido que estemos abiertos a otros ideales y modelos de personas.

En este momento de crisis ya no vale el ideal exclusivo de la persona inteligente y es cuando surge el concepto de inteligencia emocional IE como una alternativa a la visión clásica.

Daniel Goleman presenta el conocimiento partiendo de la interdisciplinariedad que se ha efectuado desde hace más de una década sobre el funcionamiento del sistema cerebral y la complejidad de todas las interconexiones conocidas de sus estructuras internas de la red neuronal, siendo consciente de la complejidad que queda por conocer.(9)

El cerebro emocional

Goleman advierte que a partir de Descartes se empezó a considerar la mente humana dividida en "corazón y cabeza", pero hoy podemos hablar de una auténtica red de complejidad.

Análogamente, puede considerarse a la mente humana dividida en mente emocional, -donde reside el "corazón", que siente-, y mente racional, -donde habita la "cabeza", que piensa-, con la diferencia de que no están separadas, sino interconectadas y más o menos localizadas geográficamente en el cerebro.

Durante la ontogénesis (De ontogenia. Se refiere al desarrollo del individuo, referido en especial al período embrionario) se desarrollan ambas, primeramente lo emocional que lo racional. Más, ¿cuándo termina ese desarrollo?

Filogenéticamente (De filogenia. Origen y desarrollo evolutivo de las especies, y en general, de las estirpes de seres vivos), el desarrollo cerebral partió del tallo encefálico, desplazándose luego al lóbulo olfativo, base de nuestra razón después de millones de años; luego, el neocórtex para pasar a ocupar la parte superior del tallo encefálico, con el que conforman las ramificaciones del sistema límbico y cuyo desarrollo posterior supuso el aprendizaje y la memoria. Hace aproximadamente cien millones de años hubo una transformación.

En el neocórtex del homo sapiens se asentaron los registros de los sentidos y los pensamientos sobre las impresiones de éstos, siendo así la sede del pensamiento racional.

La mente emocional se encuentra en la conexión entre la amígdala y el hipocampo. La amígdala está situada sobre el tallo encefálico, cerca de la base del anillo límbico, y está ligada a su vez a la memoria y al aprendizaje; su ausencia funcional impide reconocer sentimientos y "todo sentimiento sobre los propios sentimientos". Es la centinela activadora de la noradrenalina (n), la hormona que activa la alerta de los sentidos; registra el clima emocional del contexto creado en el hipocampo; pero, ¿atendemos a la razón, o al sentimiento?

La "emoción" abarca de la alegría al miedo, pasando por la tristeza y la ira. Sufrimos "secuestros emocionales" en un instante, antes de que el neocórtex tenga tiempo a reaccionar; por otro lado también sufrimos engaños por parte de los sentimientos recibidos de los sentidos, nos equivocamos respecto a la realidad; actúa ante un conocimiento o un registro, por lo que la intensidad afecta al recuerdo. El proceso de llegada y salida de la información al y del neocórtex dura más o menos un segundo, y esquematizado queda de esta manera respectivamente:

En el proceso hay un detalle a tener en cuenta, y es que el proceso de llegada de información de la visión pasa primero por el tálamo, luego por la amígdala y finalmente al neocórtex; pero al mismo tiempo se anticipa al neocórtex como por un "camino lateral".

Con la llegada de información de los sentidos, la amígdala está conectada con las glándulas suprarrenales, produciéndose una secreción de adrenalina y noradrenalina, en función de la intensidad de la emoción, provocándonos un efecto de predisposición del cuerpo; la adrenalina activa el nervio vago que controla la actividad cardíaca y envía señales al cerebro, activado a su vez por la noradrenalina antes de pasar por la amígdala. La señal ahorra tiempo, pero es imprecisa, pudiendo provocar la extrapolación de la realidad y crear confusiones emocionales o "emociones precognitivas" de impulsos neuronales fragmentarios – bits desorganizados-.

El hipocampo por su parte no está directamente involucrado en la respuesta emocional, sino que más que nada se encarga de reconocer, registra y da sentido a las pautas perceptivas; proporciona una aguda memoria del contexto que luego actúa en el significado emocional de la amígdala.

La conexión estructural del sistema límbico que sí está involucrada en la respuesta emocional es la que conforma las conexiones entre el neocórtex y la amígdala, que se dan en el lóbulo prefrontal y el lóbulo temporal, reguladores de la desconexión de los impulsos. Es el área prefrontal la que gobierna la reacción emocional.

El lóbulo prefrontal es la zona clave del autocontrol y coordina la conexión entre el tálamo y el neocórtex. La neurona que conecta la amígdala con el córtex prefrontal llega al córtex orbitofrontal, "zona decisiva en la valoración de las posibles respuestas emocionales y su posible corrección". Además hay tantas conexiones entre el córtex orbitofrontal y todo el sistema límbico que es lo que "conforma la parte pensante del cerebro emocional" y se denomina "córtex límbico". El córtex prefrontal es el modulador de respuestas más analíticas, como el discernimiento, encargándose de planificar y organizar las acciones con un objetivo, incluso emocional, trabajando junto a la amígdala, amortiguando sus señales, siendo un gestor eficaz de emociones, por lo que en este caso el pensamiento precede al sentimiento.

Entre la amígdala y el lóbulo prefrontal también hay un "puente bioquímico" sensible a la acción de la serotonina, que favorece la cooperación entre ambas si la concentración es alta y la dificulta si es baja. En el lóbulo prefrontal izquierdo se regulan las emociones desagradables y en el derecho los sentimientos negativos. Podría decirse que la amígdala propone y el lóbulo prefrontal dispone. Asimismo, hay un convencimiento creciente de que cada emoción está vinculada a diferentes regiones del cerebro.

Resumiendo, en la red formada entre la amígdala, el sistema límbico y el neocórtex es donde se dan los acuerdos entre el corazón y cabeza, influyendo a su vez la tensión emocional. (9)

Naturaleza de la inteligencia emocional

Salovey y Mayer, los primeros en formular el concepto de inteligencia emocional, definen cinco grandes capacidades propias de la inteligencia emocional, de las que tres se corresponden a la inteligencia intrapersonal y dos a la interpersonal.

Goleman manifiesta que las emociones son vitales a la hora de valorar la inteligencia de las personas. A "La naturaleza de la Inteligencia Emocional" Goleman lo fundamenta en cinco competencias:

La autoconciencia, implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. "Poder dar una apreciación y dar nombre a las propias emociones en uno de los pilares de la IE, en el que se fundamentan la mayoría de las otras cualidades emocionales. Sólo quien sabe por qué se siente como siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente".

Comprende las siguientes sub - competencias:

- Conciencia emocional: identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener.
- Correcta autovaloración: conocer las propias fortalezas y sus limitaciones.

- Autoconfianza: un fuerte sentido del propio valor y capacidad.

La autorregulación, Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Platón hablaba de "cuidado e inteligencia en el gobierno de la propia vida" y que en Roma y en el cristianismo pasó a ser la templanza (temperantia) Equilibrio Emocional. "No podemos elegir nuestras emociones... Pero está en nuestro poder conducir nuestras reacciones emocionales y completar o sustituir el programa de comportamiento congénito primario... Lo que hagamos con nuestras emociones, el hecho de manejarlas de forma inteligente, depende de la IE".

Comprende las siguientes sub -competencias:

- Autocontrol: mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.
- Confiabilidad: mantener estándares adecuados de honestidad e integridad.
- Conciencia: asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral.
- Adaptabilidad: flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio.
- Innovación: sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.

La motivación, Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas. Parte de "la capacidad de motivarse uno mismo", siendo la aptitud maestra para Goleman, aunque también interviene e influye "la motivación de los demás". "...Los verdaderos buenos resultados requieren cualidades como perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas". Esta actitud es sinérgica, por lo cual, en el trabajo en equipo, motiva a los demás a perseverar con optimismo el logro de objetivos propuestos.

Comprende las siguientes sub-competencias:

- Impulso de logro: esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia académica.

- Compromiso: matricularse con las metas del grupo, curso o institución educativa.
- Iniciativa: disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.
- Optimismo: persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.

La empatía, implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros, lo que genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

Comprende las siguientes sub-competencias:

- Comprensión de los otros: darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los compañeros de estudio.
- Desarrollar a los otros: estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades.
- Servicio de orientación: anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales de los demás.
- Potenciar la diversidad: cultivar las oportunidades académicas del currículo a través de distintos tipos de personas.
- Conciencia política: ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder de las relaciones entre sus miembros.

Las destrezas sociales, implican ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Son la base para el desarrollo de las "habilidades interpersonales". Están en el autocontrol, saber dominarse y en la empatía. Hay que partir de la idea de que el aprendizaje y desarrollo de los roles se da en la infancia, evidenciado en la plasticidad emocional de la imitación motriz de los niños, así como de saber reconocer e intuir las expresiones en los demás, que es de lo que trata La comunicación no verbal. "Que tengamos un trato satisfactorio con las demás personas depende, entre otras cosas, de nuestra capacidad de crear y cultivar relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de

ánimo del interlocutor". Que sienta que lo que está haciendo tiene un valor significativo; que él está contribuyendo y que se le reconozca por ello afectivamente (Compromiso social).

Comprende las siguientes sub-competencias:

- Influencia: idear efectivas tácticas de persuasión.
- Comunicación: saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.
- Manejo de conflictos: saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del equipo de trabajo.
- Liderazgo: capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.
- Catalizador del cambio: iniciador o administrador de las situaciones nuevas.
- Constructor de lazos: alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.
- Colaboración y cooperación: trabajar con otros para alcanzar metas compartidas.
- Capacidades de equipo: ser capaz de crear sinergia para la persecución de metas colectivas.

Es necesario que el profesor trate de identificar estas competencias generales de la Inteligencia Emocional, para así definir lineamientos estratégicos de trabajo en el aula de clase.(10)

El analfabetismo emocional

Las claves en la educación emocional parten de la infancia, -además de otras cuestiones biológicas y culturales-, manifiesta Goleman, por lo que puede llegar a darse el Analfabetismo Emocional.

A Goleman le preocupan los males actuales crecientes de violencia, drogadicción, marginación, depresión y aislamiento crecientes, sobre todo en el período de socialización de la persona en la infancia, "precio de la modernidad". Su respuesta de solución se fundamenta en las "competencias emocionales" –conocer los sentimientos-, "competencias cognitivas" –de la vida cotidiana- y "competencias de conducta" –verbal y no verbal-.

Según Goleman hay que educar al afecto mismo, poniendo énfasis en los momentos emocionales más caóticos. Por tanto, cuando se habla de Inteligencia Emocional se debe desarrollar personalmente un ejercicio de reafirmación y re - dirección de Visión, Misión y Valores Personales, Familiares, Profesionales y Ciudadanos, a través de preguntas activas simulaciones y visualizaciones de las cosas que influyen filosóficamente en nuestra vida, sueños y principios sobre las cuales basamos nuestro actuar.

Recordando que ante todo somos seres humanos, que tenemos necesidades y metas, las cuales las aceptemos o no, racionalmente.

Una de las necesidades principales es el vacío personal de emociones, sentimientos y caricias que no se han recibido o las hemos tenido en un grado muy tenue. Sabiendo que la interacción familiar y de amistad es un factor decidor de nuestra vida; y, que el buen o mal trato emocional que recibimos, marca toda nuestra existencia, determinando y organizando todos los procesos mentales y comportamientos futuros para aciertos o desaciertos en lo familiar, social y profesional. (10)

La inteligencia emocional en el contexto familiar

La personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en la que el niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Y serán los padres los encargados principalmente de contribuir en esta labor, a través de su amor y cuidados, de la figura de identificación que son para los niños (son agentes activos

de socialización). Es decir, la vida familiar será la primera escuela de aprendizaje emocional.

También influirá en el mayor número de experiencias del niño, repercutiendo éstas en el desarrollo de su personalidad. De tal manera que los padres contribuyen al desarrollo de la cognición social de sus hijos al motivar, controlar y corregir la mayor parte de sus experiencias.

Partiendo del hecho de que los padres son el principal modelo de imitación de los hijos, lo ideal sería que, como padres, empiecen a entrenar y ejercitar su propia Inteligencia Emocional para que a la vez, sus hijos puedan adquirir dichos hábitos adquiridos en su relación intrafamiliar. Aquí cabe la máxima de nuestros mayores: "Se enseña con el ejemplo...".

La regla imperante en este sentido, es la siguiente: "Trate a sus hijos como le gustaría que les trataran los demás".

Si analizamos esta regla podemos obtener cinco principios en la relación emocional Padres e Hijos:

- Sea consciente de sus propios sentimientos y el de sus hijos.
- Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de sus hijos
- Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta de sus hijos y regúlelos permanentemente. Recuerde que los niños aprenden inicialmente por medio del ensayo error o la repetición constante de las reglas de interrelación social.
- Plántese conjuntamente con sus hijos objetivos positivos y trace proyectos de vida con alternativas reales para alcanzarlos
- Utilice las dotes familiares y sociales positivas a la hora de manejar sus relaciones con sus hijos. Insistimos, los niños aprenden de manera repetitiva y por medio del ensayo-error. (10)

Desarrollo de las emociones en la infancia

La IE, como toda conducta, es transmitida de padres a hijos, sobre todo a partir de los modelos que el niño se crea de sus padres. Tras diversos estudios se ha comprobado que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos (en uno de estos se descubrió que los bebés son capaces de experimentar una clase de angustia empática, incluso antes de ser totalmente conscientes de su existencia). El conocimiento afectivo está muy relacionado con la madurez general, autonomía y la competencia social del niño.

El estudio de las emociones de los niños es difícil, porque la obtención de información sobre los aspectos subjetivos de las emociones sólo pueden proceder de la introspección, una técnica que los niños no pueden utilizar con éxito cuando todavía son demasiados pequeños. Pero, en vista del papel importante que desempeñan las emociones en la vida del niño no es sorprendente que algunas de las creencias tradicionales sobre las emociones, que han surgido durante el curso de los años para explicarlas, hayan persistido a falta de información precisa que las confirme o contradiga.

Por ejemplo, hay una creencia muy aceptada de que algunas personas, al nacer, son más emotivas que otras. En consecuencia, ha sido un hecho aceptado el de que no hay nada que se pueda realizar para modificar esa característica.

Aunque se acepta que puede haber diferencias genéticas de la emotividad, las evidencias señalan a las condiciones ambientales como las principales responsables de las diferencias de emotividad de los recién nacidos y que se han atribuido, en parte, a las diferentes tensiones emocionales experimentadas por sus madres durante el embarazo.

Hay también pruebas de que los niños que se crían en un ambiente excitante o están sujetos a presiones constantes para responder a las expectativas excesivamente altas de los padres o docentes de escuela, pueden convertirse en personas tensas, nerviosas y muy emotivas.

La capacidad para responder emotivamente se encuentra presente en los recién nacidos. La primera señal de conducta emotiva es la excitación general, debido a

una fuerte estimulación. Esta excitación difundida se refleja en la actividad masiva del recién nacido.

Sin embargo, al nacer, el pequeño no muestra respuestas bien definidas que se puedan identificar como estados emocionales específicos.

El patrón general emocional no sólo sigue un curso predecible, sino que también pronosticable, de manera similar, el patrón que corresponde a cada emoción diferente. Por ejemplo, los "pataleos" o "berrinches" llegan a su punto culminante entre los 2 y 4 años de edad y se ven reemplazados por otros patrones más maduros de expresiones de ira, tales como la terquedad y la indiferencia.

Aún cuando el patrón de desarrollo emocional es predecible, hay variaciones de frecuencia, intensidad y duración de las distintas emociones y las edades a las que aparecen.

Todas las emociones se expresan menos violentamente cuando la edad de los niños aumenta, debido al hecho de que aprenden cuáles son los sentimientos de las personas hacia las expresiones emocionales violentas, incluso alegría y otras de placer.

Las variaciones se deben también, en parte, a los estados físicos de los niños en el momento de que se trate y sus niveles intelectuales; y, en parte, a las condiciones ambientales. Las variaciones se ven afectadas por reacciones sociales, a las conductas emocionales. Cuando esas reacciones sociales son desfavorables, como en el caso del temor o la envidia, a las emociones aparecerán con menos frecuencia y en forma mejor controlada que lo que lo harían si las reacciones sociales fueran más favorables; si las emociones sirven para satisfacer las necesidades de los niños esto influirá en las variaciones emocionales citadas previamente.

Los niños, como grupo, expresan las emociones que se consideran apropiadas para su sexo, tales como el enojo, con mayor frecuencia y de modo más intenso que las que se consideran más apropiadas para las niñas, tales como temor,

ansiedad y afecto. Los celos y berrinches son más comunes en las familias grandes, mientras que la envidia lo es en las familias pequeñas.(10)

La inteligencia emocional en el proceso enseñanza aprendizaje.

Si nos detenemos en el tipo de educación implantada hace unos años, podremos observar cómo los profesores preferían a los estudiantes conformistas, que conseguían buenas notas y exigían poco (de esta forma se estaba valorando más a los aprendices receptivos más que a los aprendices activos).

De este modo, no era raro encontrarse con la profecía autocumplida en casos en los que "el profesor espera que el niño saque buenas notas y éste las consigue", quizá no tanto por el mérito del niño en sí, sino como por el trato que el profesor le da en la calificación de sus tareas, pruebas, etc.

También se encontraban casos de desesperanza aprendida, producida por el modo en que los profesores respondían a los fracasos de sus estudiantes.

Este orden de cosas ha cambiado o deberían cambiar, pues los docentes se deben comprometer en que la escuela sea la formadora de personas inteligentemente emocionales, creativas y productivas.

Para lo cual, se debe replantear el currículo escolar o por lo menos el de aula en el que se brinde herramientas académicas básicas como el manejo efectivo del lenguaje, el trabajo empático y en equipo, la resolución de conflictos, la creatividad, el liderazgo emocional, el servicio productivo...

Goleman, ha llamado a esta educación de las emociones Alfabetización Emocional (también, escolarización emocional), y según él, lo que se pretende con ésta es enseñar a los niños a modular su emocionalidad desarrollando su Inteligencia Emocional.

Los objetivos que se persiguen con la implantación de la Inteligencia Emocional, serían los siguientes:

- Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
- Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás
- Clasificar sentimientos, estados de ánimo.
- Modular y gestionar la emocionalidad.
- Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
- Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Prevenir conflictos interpersonales
- Mejorar la calidad de vida escolar, familiar y comunitaria
- Aprender a servir con calidad.

Para conseguir esto se hace necesaria la figura de un nuevo Profesor, con un perfil distinto al que estamos acostumbrados a ver normalmente y que aborde el proceso de manera eficaz para sí y para sus estudiantes. Para ello es necesario que él mismo se convierta en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje ejemplar para sus estudiantes.

Este nuevo Profesor debe saber transmitir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las diferentes interacciones que los niños tienen entre sí.

Por tanto, no buscamos sólo a un Docente que tenga unos conocimientos óptimos de las Áreas y/o asignaturas que dicte en el aula de clase, sino que además sea capaz de transmitir una serie de valores a sus estudiantes, desarrollando una nueva competencia profesional.

Estas son algunas de las funciones que tendrá que desarrollar el nuevo docente:

- Percepción de necesidades, intereses y problemas de los niños, en concordancia con las necesidades, intereses y problemas del medio inmediato (familia y escuela) y mediato (barrio, comunidad, etc.).
- La ayuda a los niños a establecerse objetivos personales con sujeción a sus proyectos de vida.

- La facilitación de los procesos de toma de decisiones y responsabilidad personal.
- La orientación personal del niño que propenda su desarrollo emocional.
- El establecimiento de un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza y autoestima de los niños que atiende en el aula de clases.

La escolarización de las emociones se llevará a cabo analizando las situaciones conflictivas y problemas cotidianos que acontecen en el contexto familiar, escolar y comunitario, que generan tensión y propiciar el desarrollo de las competencias emocionales en los niños.

Por último, vamos a puntualizar que para que se produzca un elevado rendimiento escolar, el estudiante debe contar algunos factores importantes en el ámbito intra y extra escolar:

- Confianza en sí mismo y en sus capacidades
- Curiosidad por descubrir
- Intencionalidad, ligado a la sensación de sentirse capaz y eficaz.
- Autocontrol
- Relación con el grupo de iguales
- Capacidad de comunicar
- Cooperar con los demás

De este modo, debemos resaltar que para una educación emocionalmente inteligente, lo primero será que los padres de los futuros niños escolarizados proporcionen ese ejemplo de Inteligencia Emocional a sus hijos, para que una vez que éstos comiencen su educación regular, ya estén provistos de un amplio repertorio de esas capacidades emocionalmente inteligentes.(9)

Diseño metodológico.

Tipo de estudio: Descriptivo de corte transversal con técnicas cualitativas, cualicuantitativo.

Área de estudio: Carrera de psicología de la facultad de Ciencias Medicas de la UNAN- León, ubicado al costado sur del barrio Fundeci, fue fundada en 1999.

Población de estudio: 208 estudiantes activos del año 2007 de la carrera de psicología de la UNAN-León.

Tamaño de la muestra 145 estudiantes activos del año 2007 de la carrera.

Muestreo: Por conveniencia.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes activos del año 2007 de la carrera de psicología de la UNAN-LEON.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que tengan la voluntad de hacer la encuesta

Criterios de exclusión:

- Estudiantes activos de otras carreras y/o universidades.
- Estudiantes que no tengan voluntad de hacer la encuesta.

Control de sesgos:

Posibles sesgos:

- Inasistencia.
- Poca comprensión de las preguntas establecidas en el instrumento de investigación.

- Temor de expresarse adecuadamente por la presencia de los métodos de recolección de datos.
- Desconfianza en los investigadores.
- Falta de sinceridad en los discursos de los participantes.

Solución a los posibles sesgos:

- Se invitara previamente a los participantes para prevenir la disminución de la muestra.
- Confirmaremos la participación de los estudiantes días antes de la realización del estudio.
- Antes de iniciar la recolección de información se explicara a los participantes cada punto del instrumento.
- Se estimulara la confianza de los participantes mediante la aclaración de dudas y el mantenimiento del sigilo profesional.

Procedimiento e instrumento para la recopilación de la información:

Se tomo como muestra a 145 estudiantes activos del año 2007 de la carrera de psicología con ayuda de los profesores quienes facilitaron un tiempo dentro de su horario de clases donde se aplico el TMMS-24, para estimar la percepción, comprensión, y regulación de sus emociones. Posteriormente y al azar se tomo a 8 personas, de cada año de la carrera para elaborar 4 grupos focales.

TRAIT META MOOD SCALE:

Es una versión reducida del TMMS-48 realizado por el grupo de investigación de Málaga (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004). El TMMS-24 es una versión castellana que evalúa metaconocimientos de los estados emocionales, 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) distribuida en tres factores que son percepción, comprensión y regulación de emociones, se aplica sin limite de tiempo, para su corrección se usan las tablas de la escala TMMS-24 con los criterios que indican 3 niveles en cada uno de los factores de manera diferente para hombres y mujeres. Fue validada por un estudio

descriptivo elaborado en México que tenía como objeto evaluar la metacognición de las emociones de los estudiantes y validar dicho instrumento exclusivamente para estudiantes de psicología, en tal estudio la validez interna del TMMS-24 obtuvo un alfa de cronbach de .90 por lo que puede considerarse un instrumento adecuado para la medición de inteligencia emocional en los estudiantes universitarios.

GRUPO FOCAL:

Los datos se obtuvieron mediante una guía de preguntas abiertas dirigidas al grupo focal; que contiene las variables a medir, haciendo uso de la técnica de grupo focal. Dicha técnica se realizó con los asistentes previamente seleccionados, contando con la participación de un amplio cuerpo investigativo compuesto por:

- -Un moderador, encargado de la coordinación y organización de la entrevista.
- -Un facilitador, encargado de dar la palabra, procurando la participación de todos los asistentes.
- -Relator, encargado de anotar respuestas y comentarios de los participantes, además del lenguaje corporal de los mismos. Y realizar el resumen de la actividad.

La distribución de los papeles del cuerpo investigativo se hará de la siguiente manera: El papel del moderador y el facilitador lo realizarán el cuerpo investigativo y el relator será previamente capacitado por los investigadores.

Para la realización del grupo focal:

- -Se ordenarán las sillas de los participantes en forma de "U".
- -El equipo de investigadores estará intercalado con los participantes con el objetivo de hacerlos sentir cómodos.
- -Cuando lleguen los participantes se les asignará una ficha con un seudónimo en el pecho y además se presentarán al equipo los objetivos de trabajo y los propósitos de realizar esta técnica.
- -Se leerá la guía de preguntas a seguir.

En la sesión de cierre se hizo un consenso con las conclusiones finales, y también se les agradeció a los participantes, y se les aclaró la utilización de los resultados.

Procesamiento de la Información:

La información cuantitativa se trabajó en una base de datos en el programa Access con el fin de introducir la información recolectada y evitar sesgos de análisis, esta base se exportó al programa de SPSS-12, con el fin de realizar cruces y análisis de variables y obtener resultados y hacer conclusiones.

La información cualitativa se analizó con los discursos obtenidos y se tomó en cuenta el lenguaje no verbal, para elaborar los mismos.

Consideraciones éticas:

Se tomaron en cuenta criterios de la Declaración de Helsinki como:

- Mantener el respeto a los diferentes participantes incluidos en la investigación, evitando la emisión de juicios o críticas por parte del equipo investigador.
- Respetar siempre el derecho de las personas a salvaguardar su infísica-mental y su personalidad.
- Toda información captada obtenerla de manera voluntaria de parte de los participantes con el consentimiento informado de la expresión de dos voluntades (investigador e investigado) que intervinieron en el proceso de investigación.
- En toda investigación en personas, cada posible participante debe ser informado suficientemente de los objetivos, métodos, beneficios y posibles riesgos previstos y las molestias que el estudio podría acarrear. Las personas deben ser informadas de que son libres de no participar en el estudio y de revocar en todo momento su consentimiento a la participación. Seguidamente, el médico debe obtener el consentimiento informado otorgado libremente por las personas, preferiblemente por escrito.
- Los psicólogos deben usar un lenguaje razonablemente comprensible a fin de obtener su consentimiento informado.

- Los psicólogos deben informar a los participantes sobre la naturaleza de la investigación; aclarando que tienen la libertad de participar, de negarse o de retirarse y explicándole las eventuales repercusiones de su elección; deben exponer los factores significativos que podrían influir en su disposición a colaborar.
- Si se trata de personas incapaces legalmente de otorgar un consentimiento informado, los psicólogos deben de todas formas de dar una explicación apropiada.
- Se hizo uso de seudónimos para respetar la privacidad de la identidad de los participantes.
- El investigador debe mantener la mayor confidencialidad, pues resulta difícil predecir como interpretarán o utilizarán otros las respuestas de la gente.
- Solicitar la autorización de los participantes para la utilización de los medios de recolección de datos.

Operacionalización de las variables:

Variable	Definición	Indicador Hombres	Indicador Mujeres	Valor	Escala
Percepción las emociones.	Acción y efecto de percibir. Sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos. Conocimiento, idea.	Debe mejorar: Presta poca atención: mayor a 21. Adecuada percepción: 22 a 32. Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención: mayo a 33.	Debe mejorar su percepción: presta poca atención mayor a 24. Adecuada percepción: 25 a 35. Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención mayor 36.	Estimados.	Nominal
Comprensión de las emociones.	Acción de comprender. Facultad, capacidad o perspicacia para entender y penetrar las cosas. Actitud comprensiva o tolerante. Conjunto de cualidades que integran una idea.	Debe mejorar: mayor a 25. Adecuada comprensión: de 26 a 35. Excelente comprensión: mayor a 36.	Debe mejorar su comprensión: mayor a 23. Adecuada comprensión: de 24 a 34. Excelente comprensión: mayor a 35.	Estimados.	Nominal
Regulación de las emociones.	Acción y efecto de regular los estados emocionales correctamente.	Debe mejorar: mayor a 23. Adecuada regulación: de 24 a 35. Excelente regulación: mayor a 36.	Estimados	Estimados.	Nominal

Operacionalización de las variables:

Variable	Definición	Indicador	Valor	Escala
<p>Reconocimiento de las emociones propias y de los demás.</p>	<p>Acción y efecto de reconocer aquella alteración del ánimo intensa y pasara, agradable o penosa, que va acompañada cierta conmoción somática.</p>	<p>Conciencia emocional de si mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Pueden nombrar sus sentimientos? • ¿Son conscientes de sus sentimientos la mayor parte del tiempo? • ¿Les asustan las personas con emociones fuertes? • ¿A veces quisieran ser otras personas? <p>Expresión emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Expresan sus emociones aun cuando sean negativas? • ¿Expresan a sus amigos íntimos el aprecio que sienten por ellos? • ¿Les cuesta trabajo pedir ayuda cuando lo necesitan? • ¿Al interactuar con los demás perciben lo que sienten? <p>Conciencia emocional de otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Pueden reconocer las emociones de los demás mirándolos a los ojos? • ¿Les cuesta trabajo hablar con las personas que no comparten sus puntos de vista? • ¿Pueden presentir los sentimientos de una persona aunque no los exprese con palabras? • ¿Cambian la expresión emocional según la persona con quien estén? 	<p>Cualitativo</p>	<p>Nominal</p>

RESULTADOS

Resultados cuantitativos

Luego de aplicada la escala TMMS 24 a un total de 145 estudiantes de los cuales 119 son mujeres y 26 varones, todos estudiantes de la carrera de psicología de la UNAN León, se encontraron los siguientes resultados, que se agruparon de acuerdo a las diferencias que existen para mujeres y varones en las puntuaciones y correcciones de la escala.

METACOGNICION DE LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS DE II AÑO						
Variable	Poca		Adecuada		Exelente	
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Percepción	39.40%	55.60%	48.50%	22.20%	12.10%	22.20%
Comprensión	27.30%	55.60%	60.60%	44.40%	12.10%	0
Regulación	9.10%	11.10%	60.60%	66.70%	30.30%	22.20%

Se aplico la escala a 42 estudiantes de *segundo año*. De las 33 mujeres participantes en el factor percepción de las emociones 39.4%(13 estudiantes) deben mejorar su percepción, 48.5% (16 estudiantes) tienen adecuada percepción, 12.1% (4 estudiantes) prestan demasiada atención a sus emociones, en el factor comprensión de las emociones 27.3% (9 estudiantes) deben mejorar su comprensión, 60.6% (20 estudiantes) tienen una adecuada comprensión de sus emociones, 12.1% (4 estudiantes) comprenden excelentemente sus emociones, en el factor regulación de las emociones 9.1% (3 estudiantes) deben mejorarla, 60.6% (20 estudiantes) regulan adecuadamente sus emociones, 30.3%(10 estudiantes) regulan excelentemente sus emociones.

De los 9 varones participantes en el factor percepción de las emociones 56.6% (5 estudiantes) prestan poca atención, 22.2% (2 estudiantes) tienen adecuada percepción de sus emociones, 22.2% (2 estudiantes) presta demasiada atención a sus emociones, en el factor comprensión de las emociones 55.6 (5 estudiantes) deben mejorar la percepción de sus emociones, 44.4% (4 estudiantes) comprenden adecuadamente sus emociones, en el factor regulación de sus emociones 11.1% (1 estudiante) deben mejorar la regulación de sus emociones, 66.7% (6 estudiantes) tienen adecuada regulación de sus emociones, 22.2% (2 estudiantes) regulan excelentemente sus emociones.

METACOGNICION DE LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS DE III AÑO						
Variable	Poca		Adecuada		Excelente	
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Percepción	37.50%	11%	50.00%	89.00%	13%	0.00%
Comprensión	25.00%	55.60%	70.80%	44.40%	4.20%	0
Regulación	20.80%	22.20%	58.30%	44.40%	20.80%	33.40%

Se aplicó la escala a 33 estudiantes de *tercer año*. De las 24 mujeres participantes en el factor percepción de las emociones 37.5%(9 estudiantes) debe mejorar su percepción, 50% (12 estudiantes) tiene adecuada percepción, 12.5% (3 estudiantes) presta demasiada atención a sus emociones, en el factor comprensión de las emociones 25.0% (6 estudiantes) debe mejorar su comprensión, 70.8% (17 estudiantes) tienen una adecuada comprensión de sus emociones, 4.2% (1 estudiante) comprende excelentemente sus emociones, en el factor regulación de las emociones 20.8% (5 estudiantes) debe mejorarla, 60.6% (20 estudiantes) regulan adecuadamente sus emociones, 20.8%(5 estudiantes) regulan excelentemente sus emociones.

De los 9 varones participantes en el factor percepción de las emociones 11.1% (1 estudiante) presta poca atención, 89.9% (8 estudiantes) tienen adecuada percepción de sus emociones, en el factor comprensión de las emociones 55.6% (5 estudiantes) deben mejorar la comprensión de sus emociones, 44.4% (4 estudiantes) comprenden adecuadamente sus emociones, en el factor regulación de sus emociones 22.2% (2 estudiantes) deben mejorar la regulación de sus emociones, 44.4% (4 estudiantes) tienen adecuada regulación de sus emociones, 33.3% (3 estudiantes) regulan excelentemente sus emociones.

METACOGNICION DE LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS DE IV AÑO						
Variable	Poca		Adecuada		Excelente	
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Percepción	36.40%	0.00%	51.50%	66.70%	12.10%	33.30%
Comprensión	18.20%	33.30%	72.70%	66.70%	9.10%	0
Regulación	15.20%	0.00%	63.60%	66.70%	21.20%	33.30%

Se aplicó la escala a 36 estudiantes de *cuarto año*. De las 33 mujeres participantes en el factor percepción de las emociones 36.4%(12 estudiantes) deben mejorar su percepción, 51.5% (17 estudiantes) tienen adecuada percepción, 12.1% (4 estudiantes) prestan

demasiada atención a sus emociones, en el factor comprensión de las emociones 18.2% (6 estudiantes) deben mejorar su comprensión, 72.7% (24 estudiantes) tienen una adecuada comprensión de sus emociones, 9.3% (3 estudiantes) comprenden excelentemente sus emociones, en el factor regulación de las emociones 15.2% (5 estudiantes) deben mejorarla, 63.6% (21 estudiantes) regulan adecuadamente sus emociones, 21.2%(7 estudiantes) regulan excelentemente sus emociones.

De los 3 varones participantes en el factor percepción de las emociones, 66.7% (2 estudiantes) tiene adecuada percepción de sus emociones, 33.3% (1 estudiante) presta demasiada atención a sus emociones, en el factor comprensión de las emociones 33.3% (1 estudiante) debe mejorar la percepción de sus emociones, 66.7% (2 estudiantes) comprenden adecuadamente sus emociones, en el factor regulación de sus emociones ,66.7% (2 estudiantes) tienen adecuada regulación de sus emociones, 33.3% (1estudiante) regula excelentemente sus emociones.

METACOGNICION DE LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS DE V AÑO						
Variable	Poca		Adecuada		Excelente	
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Percepción	17.20%	40.00%	65.50%	60.00%	17.20%	0.00%
Comprensión	27.60%	40.00%	48.30%	60.00%	24.10%	0
Regulación	31.00%	0.00%	34.50%	80.00%	34.50%	20.00%

Se aplico la escala a 34 estudiantes de *quinto año*. De las 29 mujeres participantes en el factor percepción de las emociones 17.2% (5 estudiantes) deben mejorar su percepción, 65.5% (19 estudiantes) tienen adecuada percepción, 17.2% (5 estudiantes) presta demasiada atención a sus emociones, en el factor comprensión de las emociones 27.6% (8 estudiantes) deben mejorar su comprensión, 48.3% (14 estudiantes) tienen una adecuada comprensión de sus emociones, 24.1% (7 estudiantes) comprenden excelentemente sus emociones, en el factor regulación de las emociones 31.0% (9 estudiantes) deben mejorarla, 34.5% (10 estudiantes) regulan adecuadamente sus emociones, 34.5 %(10 estudiantes) regulan excelentemente sus emociones.

De los 5 varones participantes en el factor percepción de las emociones 40% (2 estudiantes) prestan poca atención, 60% (3 estudiantes) tienen adecuada percepción de sus emociones, en el factor comprensión de las emociones 40% (2 estudiantes) deben mejorar la comprensión de sus emociones, 60% (3 estudiantes) comprenden

adecuadamente sus emociones, en el factor regulación de sus emociones 80% (4 estudiantes) tienen adecuada regulación de sus emociones, 20% (1 estudiante) regula excelentemente sus emociones.

Resultados cualitativos

Luego de realizar el grupo focal con estudiantes de segundo año las opiniones de los participantes nos señalan:

Que son dispuestos, cooperadores, animados, a pesar del cansancio de las clases de la mañana y la entrega del trabajo de investigación, en el grupo se destacaron estudiantes colaboradores, pensativos, se mostraron interesados con el tema, al momento de las preguntas dieron respuestas cerradas y generalizadas con tendencia a complementar respuestas. Era muy notable el lenguaje no verbal en el que expresaban ansiedad y discreción ante sus respuestas al inicio del grupo focal, demostrando luego una mayor apertura y tranquilidad ante las preguntas.

,

Acerca de la Conciencia emocional de si mismo expresaron:

“Se perfectamente nombrar mis sentimientos y reconozco el momento en el que lo siento. “

“Cuando estoy triste trato de pensar porque estoy triste y a veces así se me quita.”

“En situaciones extremas desearía ser otra persona sobre todo cuando tengo vergüenza.”

Es evidente que son concientes de ellos mismos de sus emociones tanto positivas como negativas reconociendo cada una de ellas y aceptándolas como propias. Esta conciencia les permite conocer que sucede dentro de cada uno, las limitaciones y capacidades propias.

En cuanto a la Expresión emocional relataron:

“Es difícil expresar mis emociones depende de la persona con quien este, la confianza que le tengo”

“Generalmente no les digo a mis amigos que los quiero, porque soy hombre y me da pena no los puedo abrazar o besar porque eso no se hace, pero yo creo que ellos lo saben”

“Pido ayuda, si es clase a cualquiera le puedo preguntar, pero si es algo mas intimo no “

Manifiestan tener en muchas ocasiones deseos de expresarse y no hacerlo porque no es el momento adecuado o porque el entorno no se los permite, manifiestan que la confianza en la persona es básica para la expresión emocional. Existe cierta dificultad en la expresión emocional especialmente en los roles de genero. Esta dificultad es producto una herencia cultural rígida basada en el machismo. La dificultad para expresar sentimientos por parte de los hombres fue compartida por los 2 participantes del sexo masculino que participaron en el grupo focal.

Sobre la Conciencia emocional de otros manifestaron:

“No siempre les expreso a otras personas mis emociones negativa para evitar problemas”

“A veces no basta con ver a los ojos a las personas, hay que ver expresión corporal para saber que pasa realmente”

“A veces con las expresiones se conoce mucho a los personas y lo que quieren.”

Si una persona esta desanimada se nota en la postura.

Los estudiantes tienen conciencia de las emociones propias y de los demás, aumenta en la medida en que se relacionan con los demás, concuerdan en que es mas fácil percibir las emociones de las personas allegadas y también esta basada en el lenguaje verbal y no verbal.

Luego de realizar el grupo focal con estudiantes de tercer año las opiniones de los participantes nos señalan:

Que se mostraron cooperadores, dispuestos, un poco ansiosos al momento de las preguntas porque no están acostumbrados a este tipo de temas. El lenguaje no verbal no era muy significativo , sin embargo crearon una barrera en cuanto al contacto visual y verbal al concluir manifestaron sentirse identificados con el tema porque en ese momento les tocaba a ellos ser evaluados no evaluar, les provocó una sensación positiva porque no se dan el tiempo para si mismos.

Con respecto a la Conciencia emocional de si mismos expresaron.

“A veces me cuesta nombrar mis sentimientos, decir lo que siento.”

“No los digo, me quedo con ellos porque los expreso a través del lenguaje corporal.”

“No me gustaría ser otra persona porque no sería Yo, con mis cualidades y defectos, no estudiaría psicología ni tendría la familia que tengo y me siento bien como soy”

Manifiestan estar concientes de si mismos, sin embargo reconocen dificultad al momento de expresar y nombrar sus sentimientos lo que demuestra que la inteligencia intrapersonal esta en desarrollo.

En la Expresión Emocional se pudieron obtener discursos como:

“No digo lo que siento sobretodo cuando me enojo. No me gusta pelear con la gente”

“Depende de la persona con quien esté, con mi familia me siento libre y me es mas fácil decirlo.”

“No me cuesta trabajo pedir ayuda, sobretodo de tipo académica o económica, incluso si en algún momento necesitara ayuda psicológica se la pediría a algunos docentes porque dan la confianza para hacerlo”

Se noto que los estudiantes no son concientes de que el aprendize es una actividad social y ya que consideran todos los participantes del grupo que existe dificultad al momento que expresar sus emociones, deberían pedir ayuda, sin embargo no lo hacen.

En el caso de la Conciencia Emocional de Otros dijeron:

“No puedo ver a las personas a los ojos, siento que va mas allá, que quieren conocer algo mas de mí. Me intimida”

“Defiendo mi opinión y consolido respuestas.”

“Actuó de la misma forma siempre. Siento que cada cosa tiene su lugar.”

“Con los amigos hay confianza. Con la familia cuesta. Con la pareja hay intimidad pero hay personas que imponen barreras.”

Los estudiantes de tercer año que participaron en el grupo focal reflejaron que su inteligencia emocional esta en desarrollo pues son poseedores del conocimiento de si mismos y de empatía, pero aun están desarrollando el manejo de las relaciones con otras personas. En otras palabras, perciben las sus necesidades y emociones y las de los demás, pero aun no saben como reaccionar ante las necesidades de su entorno.

Luego de realizar el grupo focal con estudiantes de cuarto año las opiniones de los participantes nos señalan:

Que se mostraron colaboradores, sinceros, cautelosos, tolerantes con voluntad porque a pesar de las situaciones extrínsecas, asistieron a la hora establecida, el lenguaje corporal estuvo de acuerdo al lenguaje verbal.

Acerca de la Conciencia emocional de si mismo relataron:

“Si conozco mis sentimientos pero no los expreso, ahorita estoy feliz.”

“Soy conciente de mis emociones y se que dependen del momento en el que este y las personas que me rodean.”

“No me gustaría ser otra persona, talvez las cualidades de alguien pero no ser otra.”

“Una ves pensé que quería ser alguien mas pero era que tenia un problema bien grande y no sabia que hacer.”

Son concientes de sus sentimientos la mayor parte del tiempo, tanto positivos como negativos y los hacen parte de ellos tales capacidades les permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolverse de manera eficiente en la vida.

En la Expresión emocional manifestaron:

“No todo el tiempo expreso mis sentimientos depende de la persona con quien este y la situación.”

“Me cuesta pedir ayuda mas que todo por pena, no me gusta incomodar a las personas.”

“Me cuesta mas pedir ayuda a los conocidos que a los desconocidos”

A pesar de que existe conciencia emocional les es difícil a todos los participantes expresar sus emociones aun con las personas que les rodean. Para estos jóvenes resulta más fácil expresar sus sentimientos a su familia, pareja, y amigos que a personas extrañas, y aseguran que esto es por la confianza, pero al momento de pedir ayuda es más fácil pedirla a desconocidos que a conocidos.

En la situación de la Conciencia Emocional de Otros mencionaron:

“Yo pienso que la ventana del alma son los ojos, a través de ellos se puede percibir a la gente porque el cuerpo transmite sentimientos.”

“Cuando alguien no comparte mi opinión trato de escuchar y a veces también ceder para evitar situaciones conflictivas.”

“A veces cambio mi actitud frente a las personas porque no quiero que se den cuenta lo que me pasa pero eso depende de lo que las demás personas nos hagan sentir.”

Los estudiantes de cuarto año de la carrera que participaron en el grupo focal tienen un coeficiente emocional óptimo. En la mayoría de ellos la inteligencia intrapersonal e interpersonal han alcanzado su desarrollo pleno, hay quienes reconocen que todavía necesitan fortalecer ciertos aspectos en sus habilidades sociales, lo que indica autoevaluación y crítica a si mismos.

Luego de realizar el grupo focal con estudiantes de quinto año las opiniones de los participantes nos señalan:

Que se mostraron cooperadores y entusiasmados de participar en el estudio. Se mostraron sinceros y refirieron responder en base a sus vivencias personales recientes. Se mostraron interesados en el tema. El lenguaje no verbal expreso, en la mayoría de participantes serenidad y reflexión.

La Conciencia emocional de si mismo

“Uno se hace consciente de los sentimientos en especial cuando son muy fuertes.

“Es algo que se tiene todo el tiempo y por eso a veces no se toma en cuenta”

“No me asustan las personas con emociones fuertes, mas bien me conmueven y hasta me hacen identificarme con ellas si yo he experimentado algo parecido. Cuando a alguien le pasa algo así yo me pongo a pensar que haría yo en esa situación”

“Me gusta ser quien soy, pero a veces veo en las personas modelos que me gustaría adoptar por alguna cualidad especifica y eso no me parece mal. Ver lo bueno en las demás personas para mejorar.”

Demostraron tener conciencia emocional de si mismos, se noto la aceptación de los integrantes del grupo a cada a afirmación de las citadas anteriormente, no solo con lenguaje verbal, sino también corporal.

En la Expresión Emocional

“Yo antes no expresaba mis sentimientos pero ahora estoy aprendiendo a hacerlo. He aprendido a hacerlo y me parece bueno.”

“Me parece que expresar lo que siento es parte de mi asertividad y del control de las emociones. Incluso el disculparse es parte de todo esto.”

“Expresar mis emociones también tiene que ver con los estilos de crianza. En mi casa yo no crecí con eso de decirles a mi familia que los quiero y nunca lo hago porque para ellos no es normal, pero a mi novio si se lo digo cada vez que lo siento.”

“Yo me doy cuenta de que a alguien que conozco le pasa algo. Yo lo que percibo son cambios de actitud y eso me lo da el contacto con las personas.”

La mayoría de los estudiantes comentan un reciente cambio positivo en la expresión de sus sentimientos a raíz de la asistencia a los diferentes grupos terapéuticos. Reconocen la importancia de expresar lo que sienten y la importancia del control de esta competencia a nivel profesional.

Conciencia Emocional de otros

“Los ojos son los espejos del alma. Cuando veo a los ojos a las personas puedo aprender muchísimo de ellas, eso sí, hay que tener cuidado porque es fácil dejarse engañar por lo que uno quiere ver en la persona y no lo que realmente es.”

“Yo casi siempre me doy cuenta de lo que las personas sienten aunque lo estén disfrazando. No se como exactamente, pero siempre acierto y me parece que es algo innato en mí.”

Se encontró concordancia entre los estudiantes asistentes al grupo focal en que son capaces de percibir las emociones propias y las de las personas que les rodean. Todos coinciden en que esta conciencia aumenta en la medida en que se relacionan con las personas pero que también se detecta en personas desconocidas y que controlan sus emociones correctamente. Estos estudiantes están desarrollando su inteligencia emocional a nivel consciente e inconsciente.

Discusión

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Esta afirmación, que es completamente acertada se ve reflejada en los resultados generales donde además se manifestaron algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones. Algunas son innatas, mientras que otras pueden adquirirse según el entorno de cada estudiante. (1)

Coincide con la teoría una evidente dificultad en la expresión emocional, especialmente en los roles de género, que manifiestan tener en muchas ocasiones deseos de expresarse y no hacerlo porque no es el momento adecuado o porque el entorno no se los permite, lo cual coincide con la teoría ya que dependiendo del sentimiento de emoción es la expresión, las expresiones faciales, acciones, gestos, distancia entre las personas, componentes no lingüísticos de la comunicación afectan la interacción social porque alteran la conducta del estudiante, también manifestaron que la confianza en la persona es básica para la expresión emocional. (1)

Una persona que conoce cómo piensa y cuáles son sus estados emocionales más relevantes y frecuentes, es consciente de lo que necesita saber y hacer para alcanzar una meta específica, regulando su conducta planificando las acciones inmediatas y futuras, controlando el esfuerzo cognitivo que demanda el trabajo, coordinando la atención y el tiempo requeridos para ejecutar una actividad y analizando los resultados logrados, convirtiendo los errores cometidos en fuente de nuevos aprendizajes, cualidad que los estudiantes resultaron poseer ya que la integran a su proceso enseñanza aprendizaje.(9)

Los aspectos de la persona metacognitiva constituyen los componentes esenciales de la mente humana; que piensa, siente y actúa con relativa reflexión, vigor, acierto y una actitud positiva notoria en los estudiantes sobre todo en el proceso de recopilación de información para este estudio. (9)

Los estudiantes dieron pautas para confirmar que la mayoría de ellos son poseedores de inteligencia intrapersonal, que es el conjunto de capacidades que nos permiten formar un

modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar ese modelo para desenvolvemos de manera eficiente en la vida, es la que nos permite entender a los demás, inteligencia que todo psicólogo debe tener. (9)

Al igual que en la teoría, los estudiantes reconocen que, en la vida diaria, es mucho más importante la inteligencia interpersonal que la brillante académica, porque es la que determina la elección de la pareja, los amigos y, en gran medida, el éxito en el trabajo o el estudio. (9) Se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales capacidades que todo psicólogo debe tener en su ejercicio profesional, teoría que refleja los resultados obtenidos porque a pesar de la conciencia que tiene los estudiantes de dicha capacidad se muestra el desarrollo emocional que se va adquiriendo a través de los años de estudio.(9)

Encontramos que los estudiantes de años menores (2do y 3ro) no se limitan para pedir ayuda, sin embargo reconocen que les cuesta manifestarla, comprobando así que la inteligencia interpersonal que les permite hacer amigos, trabajar en grupo, o conseguir ayuda cuando lo necesitan esta en desarrollo porque el aprendizaje es una actividad social.(9)

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 una perspectiva más amplia que los varones, toleran la ambigüedad mejor que los hombres, probablemente porque pueden visualizar más factores en relación a cualquier asunto,(23) lo cual coincide con los resultados porque las mujeres perciben, comprenden y regulan sus emociones adecuadamente, sin distinción de grado académico alguno.

Fisher también afirma que los hombres tienden a prescindir de estímulos extrínsecos. Su proceder mental suele estar por lo general canalizado, tienden a centrarse en los dilemas inmediatos en lugar de situar la cuestión en un contexto más amplio, muchos hombres muestran una "inquebrantable devoción" a su tarea, tienden a analizar las cuestiones por partes diferenciadas, como pueden ser hechos, puntos, tareas, unidades y otros segmentos concretos. A menudo ven el lugar de trabajo como un conjunto de tareas, máquinas, pagos y puestos de trabajo; una serie de elementos dispares. Las mujeres, a su juicio, ven el lugar de

trabajo como un todo más integrado con aspectos múltiples. Esta teoría se ve reflejada en los resultados en cuanto a que entre los hombres está el rango de resultados mas significativo para las dificultades en la metacognición de las emociones. Además es notoria la madures adquirida en el desarrollo psicosocial que es muy diferente al de las mujeres. (23)

Conclusiones

- Respecto a la percepción, en las mujeres se aprecia una adecuada percepción de las emociones que aumenta según los años de estudio. En los hombres por el contrario, la percepción de las emociones es independiente del año que cursa.
- En relación a la comprensión de las emociones para las mujeres, es adecuada sin distinción del año en curso. Para los hombres este factor aumenta a medida que aumenta la preparación académica.
- La regulación de las emociones resultó adecuada con tendencia a la excelencia tanto en mujeres como hombres manteniéndose estable en relación al año de estudio.
- Los estudiantes de la carrera de psicología de la UNAN-León, tienen metacognición de sus emociones, lo que les permite controlar y regular sus emociones, obteniendo un bienestar para si mismos y para los demás.

Recomendaciones

A los estudiantes

- Esforzarse cada día más por crecer no solo a nivel intelectual sino también humano para poder asentar el balance emocional-cognitivo que es la principal herramienta con que cuenta el futuro psicólogo en el desempeño de tan especial labor.

A la carrera de psicología

- Fortalecer en los programas académicos (consejería y talleres interactivos) asignaturas que favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional, de manera que sea el estudiante quien genere cambios en si mismo.
- Estimular futuras investigaciones en la exploren a profundidad la metacognición de las emociones a nivel individual en los alumnos.
- Capacitar a los docentes respecto al manejo de sus emociones sobre todo en los aspectos de relaciones interpersonales y en la relación docente alumno.
- Fomentar la creación de grupos terapéuticos o de experiencias a partir de los primeros años de la carrera, ya que la mayoría de alumnos informo que han tenido un avance muy grande en su crecimiento personal, y que consideran que serian más provechosos en la relación alumno-docente y esto a la vez facilita el aprendizaje.
- Tomar como punto de partida esta investigación para realizar estudios personalizados en alumnos que quieran formar parte de esta carrera.

A los docentes

- Instruir profunda y correctamente a los estudiantes en temas de inteligencia emocional de forma que comprendan la vital importancia que esta competencia tiene, no solo a nivel profesional, sino social y personal.
- Aprovechar todas las capacidades, talentos, destrezas y habilidades, de los estudiantes de la carrera de psicología para facilitar el proceso enseñanza aprendizaje.

Bibliografía:

1. Goleman, D. La inteligencia emocional. Barcelona. Cairos. 1996. Consulta: 10/septiembre/2007 4:29 pm
2. Manejo de las emociones, Valera Guerrero, Gilda Isabel.
<http://www.monografias.com/trabajos5/emoci/emoci.shtml#tipos>. Consulta: 10/septiembre/2007 4:30 pm
3. Sloman, Aaron. Why Robots Will Have Emotions. University of Sussex. 1981. Consulta: 10/septiembre/2007 4:35 pm
4. Davidoff, Linda. 1980, 2a. Introducción a la Psicología, McGraw-Hill. México. Consulta: 10/septiembre/2007 4:40 pm
5. E. Erro, J.M. Giménez-Amaya, El núcleo tegmental pedunculopontino. Anatomía, consideraciones funcionales e implicaciones fisiopatológicas, Departamento de anatomía. Facultad de Medicina. Universidad de Navarra. consulta 20 de septiembre del 2007 4:30 pm
6. Teorías de las emociones <http://html.rincondelvago.com/emociones.html>. consulta 20 de septiembre del 2007 4:30 pm
7. Metacognición de las emociones: Cardelle-Elawar, M., y Sanz de Acedo Lizárraga, M.L. (1997). La inteligencia emocional: su regulación e implicación. *Huarte de San Juan*, 2-3, 247-266. Consulta 20 de junio del 2007. 4:35pm
8. Metacognición de las emociones
<http://72.14.209.104/search?q=cache:1kAqcjvyHn8J:www.ucp.edu.ar/conexiones22006/pdf/FREDDYYLUISVENEZUELA.pdf+metacognicion+de+las+emociones&hl=es&ct=clnk&cd=6&gl=ni>. Consulta 20 de junio del 2007. 4:35pm

9. Nelson Marcelo Aldaz Herrera. Metacognición de las emociones.
www.monografias.com/trabajos34/metacognicion-escuela/metacognicion-escuela2.shtml - 110k.
Consulta 20 de junio del 2007. 4:30 pm

10. Metacognición de las emociones. www.eqi.org/golebks3.htm - 49k.
Consulta 20 de junio del 2007.

11. Metacognición de las emociones.
pedablogia.wordpress.com/2007/03/16/la-metacognicion-una-estrategia-necesaria/ - 43k - 25 Jun 2007. Consulta 20 de junio del 2007. 4:30pm

12. The role of meta-cognitive processes in emotional intelligence
www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3272.
Consulta 20 de junio del 2007. 4:40 pm

13. Metacognición de las emociones.
www.cibernetia.com/tesis_es/psicologia/psicologia_experimental/motivacion/2 Consulta 20 de junio del 2007. 4:40PM

- 14 Metacognición de las emociones.
www.ricardoorozco.com/index.php?option=content&task=view&id=37 - 45k.
Consulta 20 de junio del 2007. 4:40pm

- 15 Metacognición de las emociones.
www.alcione.cl/nuevo/index.php?object_id=668 - 33k.
Consulta 20 de junio del 2007. 4:40pm

- 16 Metacognición de las emociones.
www.educoas.org/Portal/xbak2/temporario1/latitud/4ellen.doc.
Consulta 20 de junio del 2007. 4:40pm

17 Metacognición de las emociones.

w.robertexto.com/archivo7/motiv_metacog.htm

Consulta 20 de junio del 2007. 4:40pm

18 Extremera, N. y Fernández- Berrojal, p

Cuestionario MSCEIT de Mayer, Salovey y Caruso.

Toronto, Canada: Multi-health Systems Publishers. 2002.

<http://www.campusvirtual.uma.es/intemo>

Consulta 12 de mayo del 2007. 10:00 am

19 Sigfried Brockert y Gabriela Braun. Los test de inteligencia emocional.

Técnicas y ejercicios para comprobar y desarrollar su coeficiente emocional. Editoria
Oceano , México 1996.

20 Escuela de psicología

<http://www.unanleon.edu.ni./facultades/medicina/carreras/psicologia/vision>.

Consulta 12 de mayo del 2007. 10:00am

21 Inteligencia emocional medición, categorías, y competencias.

<http://www.conocimientoenlinea.com/content/view/72/70>.

Consulta 1 de octubre del 2007.

22 La mente femenina y masculina.

http://www.inteligenciaemocional.org/aplicaciones_practicas/el_primer_sex0_2.htm

Consulta 1 de octubre del 2007. 7:45pm

23. Inteligencia emocional.

<http://www.neuronilla.com/pags/Noticias/Noticia.asp?id=502>

Consulta 1 de octubre del 2007. 7:45pm

NOTA:

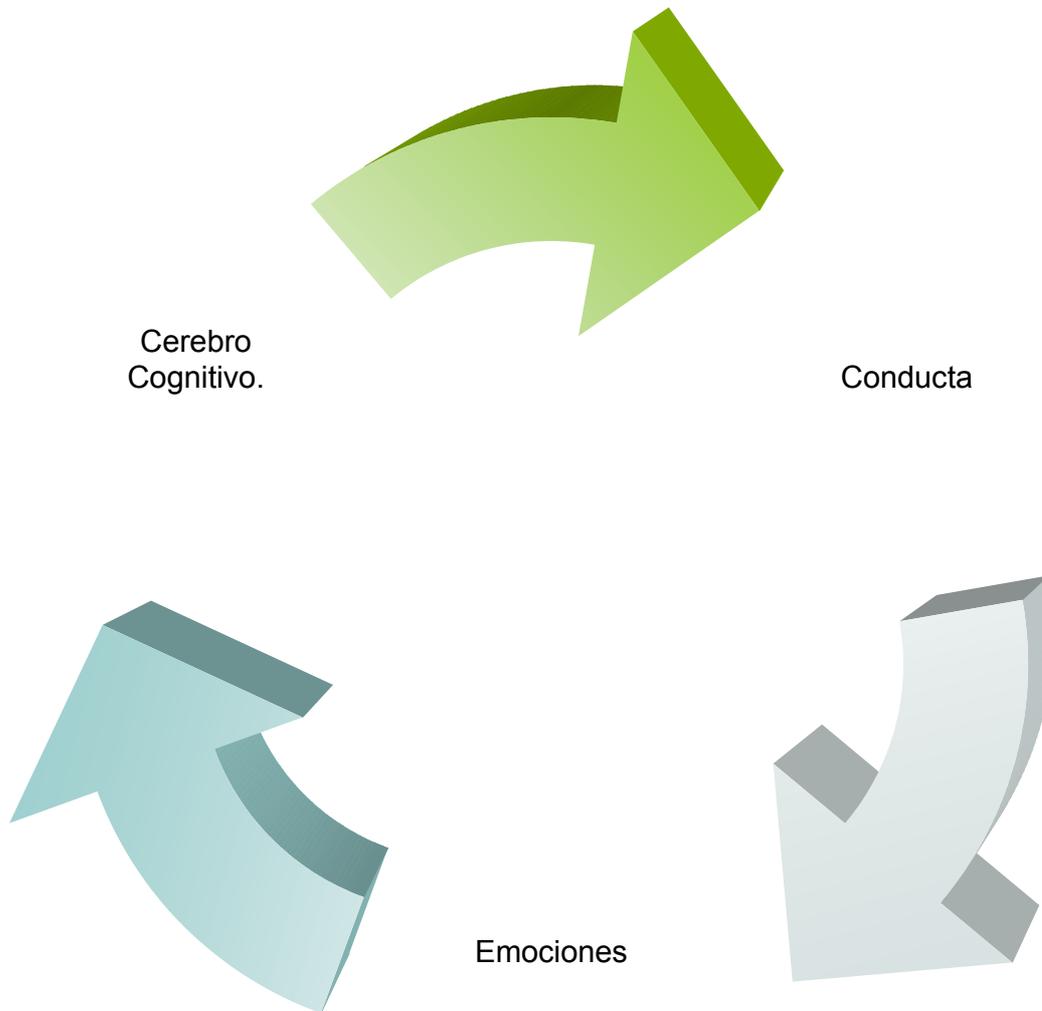
Luego de la búsqueda previa de bibliografía se encontró la mayoría de esta, en Internet y no en los libros impresos, dada la vanguardia del tema.

ANEXOS

Marco de referencia:

Modelo explicativo según:

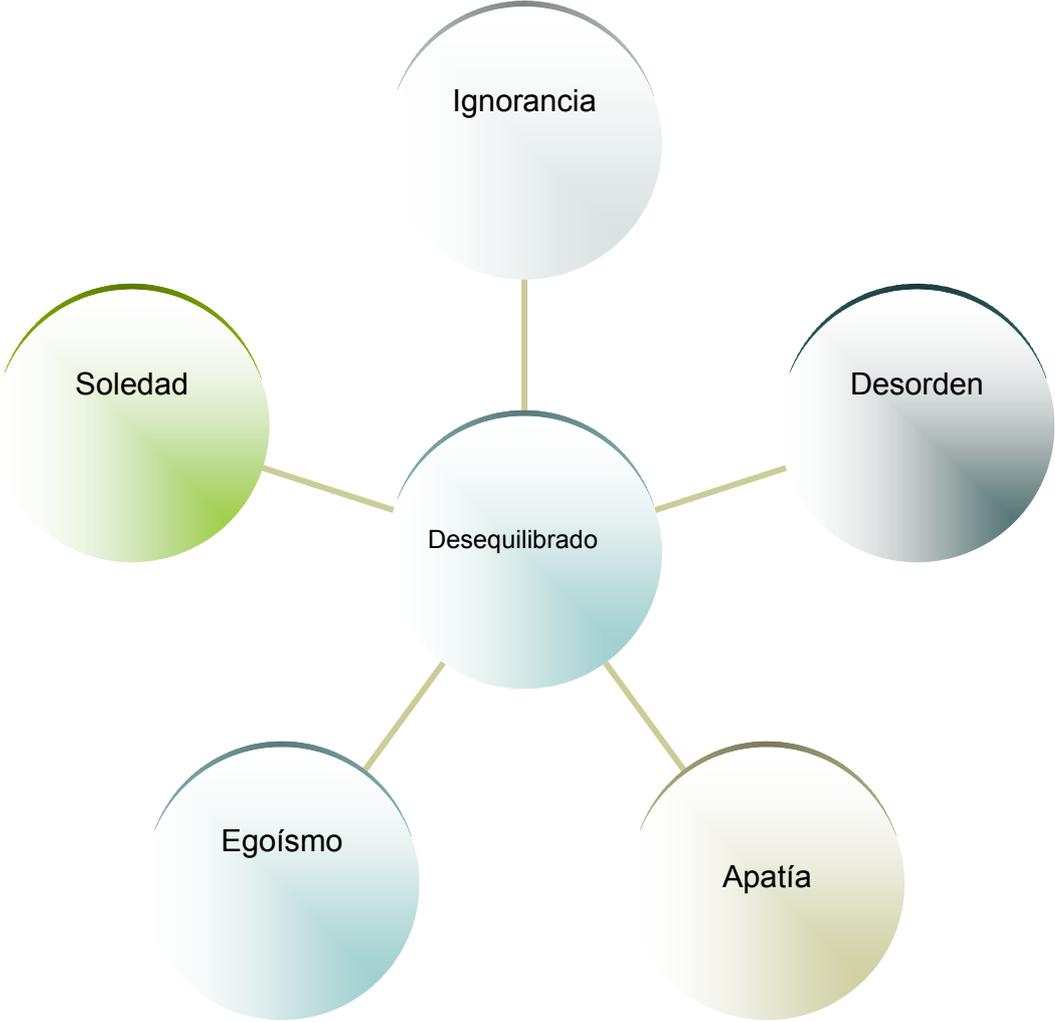
Componentes de la mente humana:

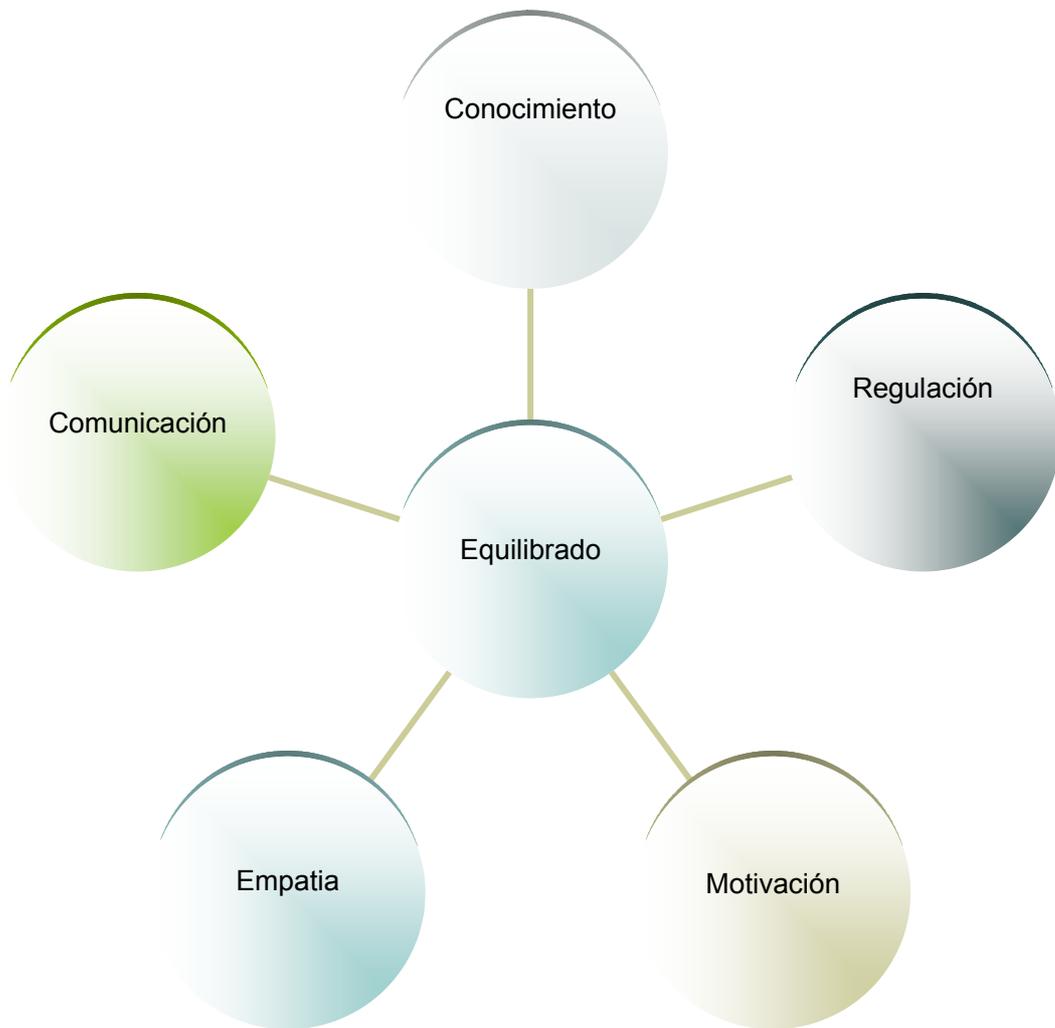


To,ado de: - Cardelle-Elawar, M., y Sanz de Acedo Lizárraga, M.L. (1997). La inteligencia emocional: su regulación e implicación.

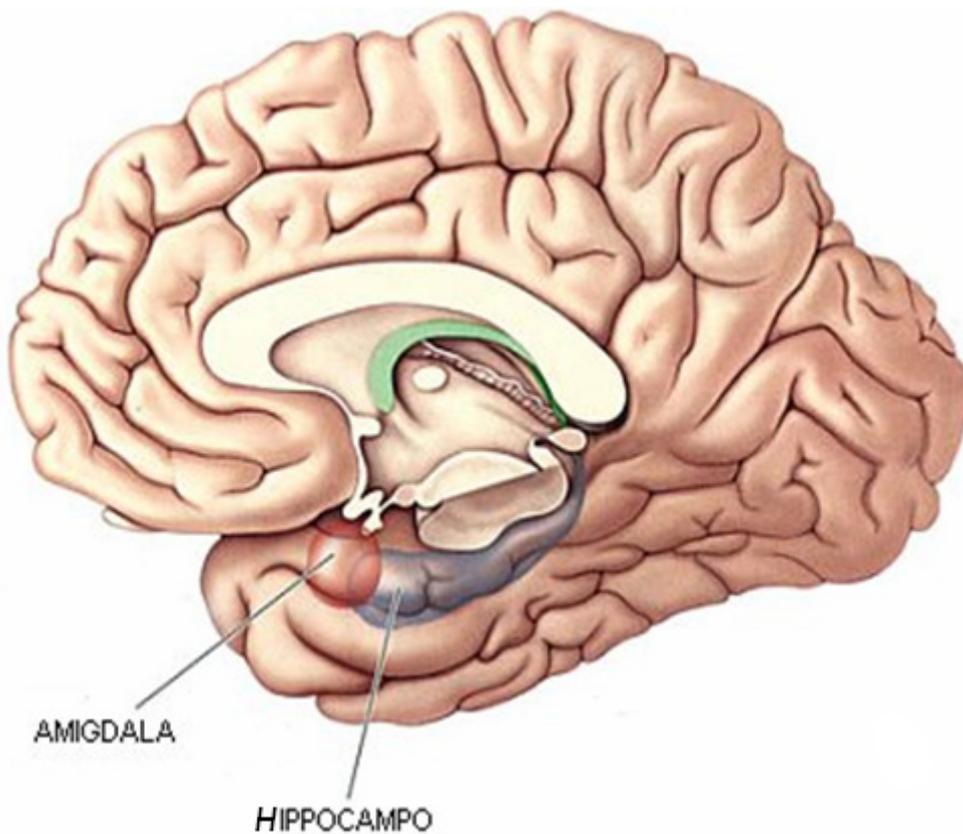
Sanz de Acedo Lizárraga, Ugarte Martínez, Cardelle-Elawar, Iriarte Iriarte, y Sanz de Acedo Baquedano, 2003):

Desarrollo Emocional:





EL CEREBRO EMOCIONAL

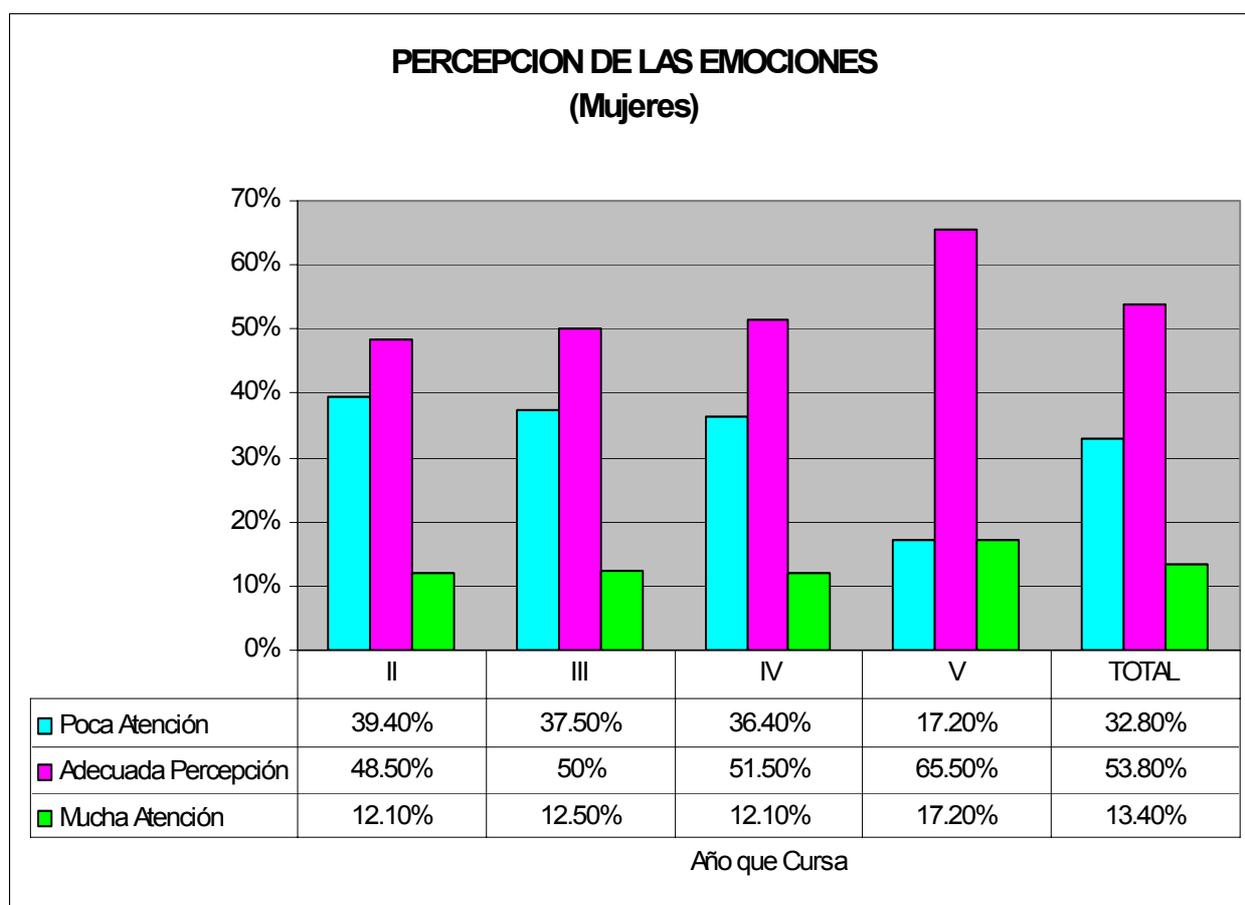


El hipotálamo y la amígdala forman parte del sistema límbico. Este sistema se dedica a la activación del sistema nervioso simpático. El hipotálamo y la amígdala están relacionados con emociones como el enojo, además de participar como activadores de la actividad sexual y la sed, entre otros. Cabe destacar que una de las funciones más importantes de la amígdala es el llamado circuito del miedo, que tiene como función la cautela como parte de la conducta adaptativa.

RESULTADOS

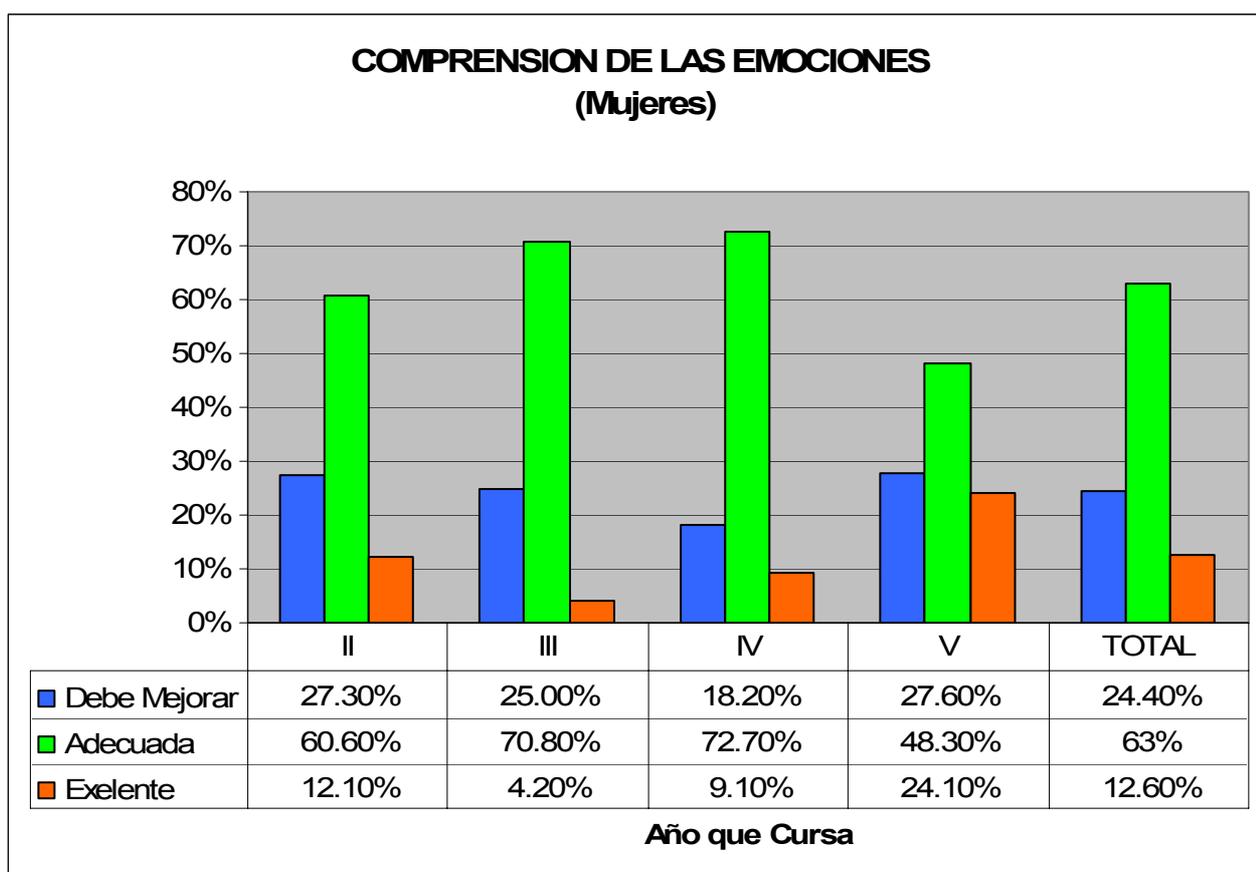
RESUMEN GRAFICO DE RESULTADOS OBTENIDOS

GRAFICO 1



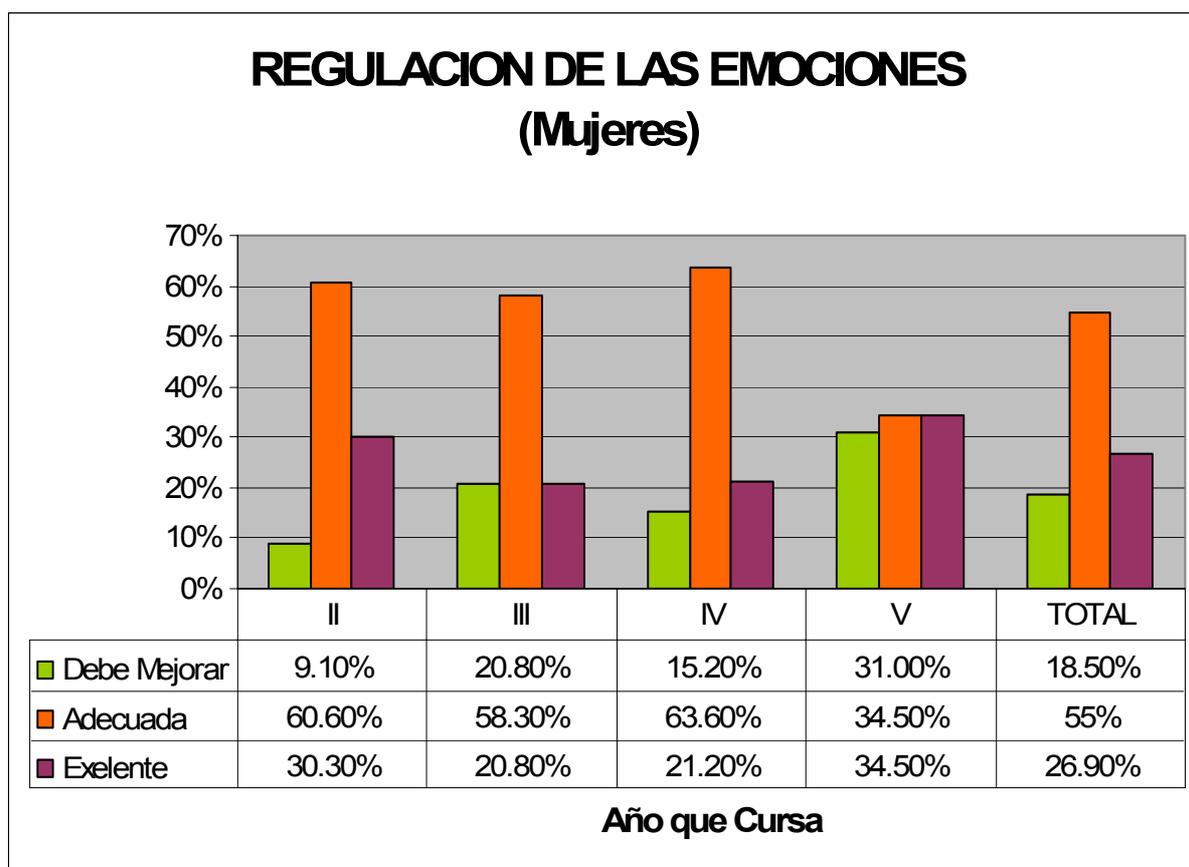
Fuente: TMMS-24

GRAFICO 2



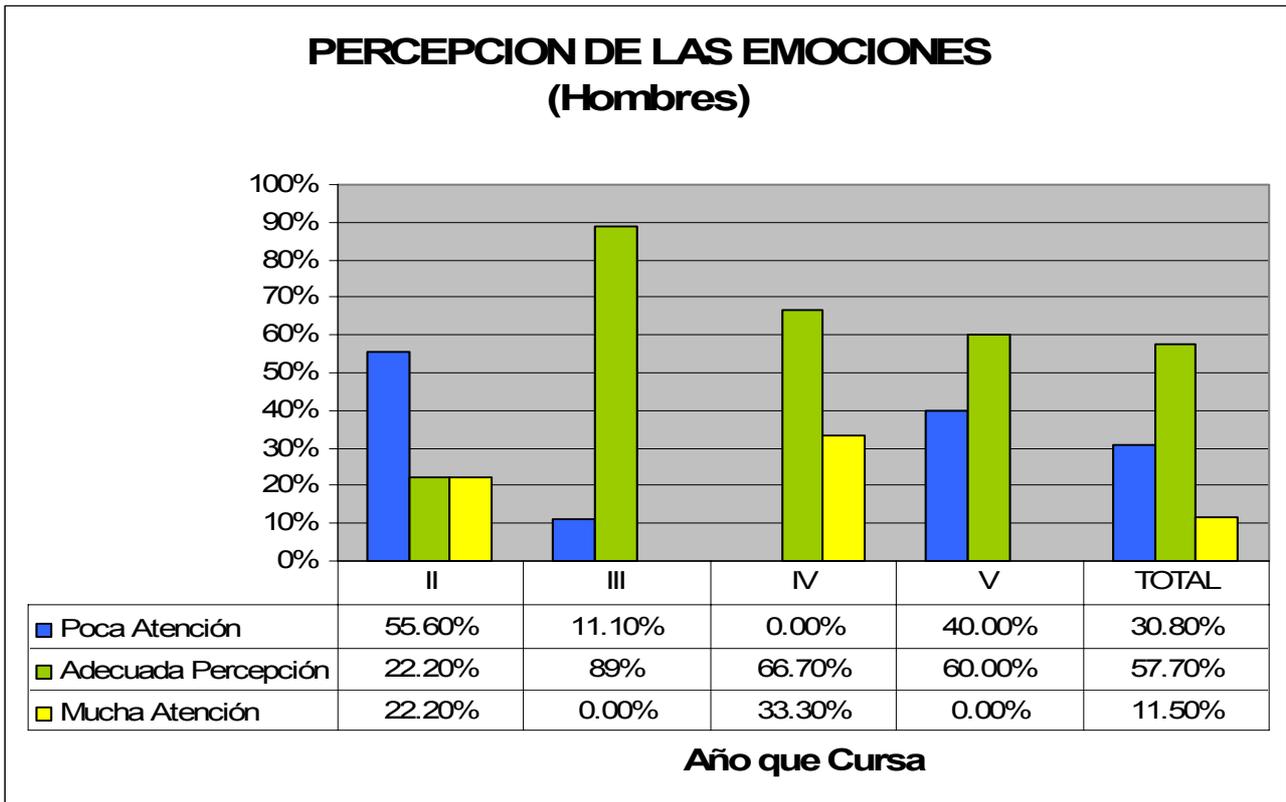
Fuente: TMMS-24

GRAFICO 3



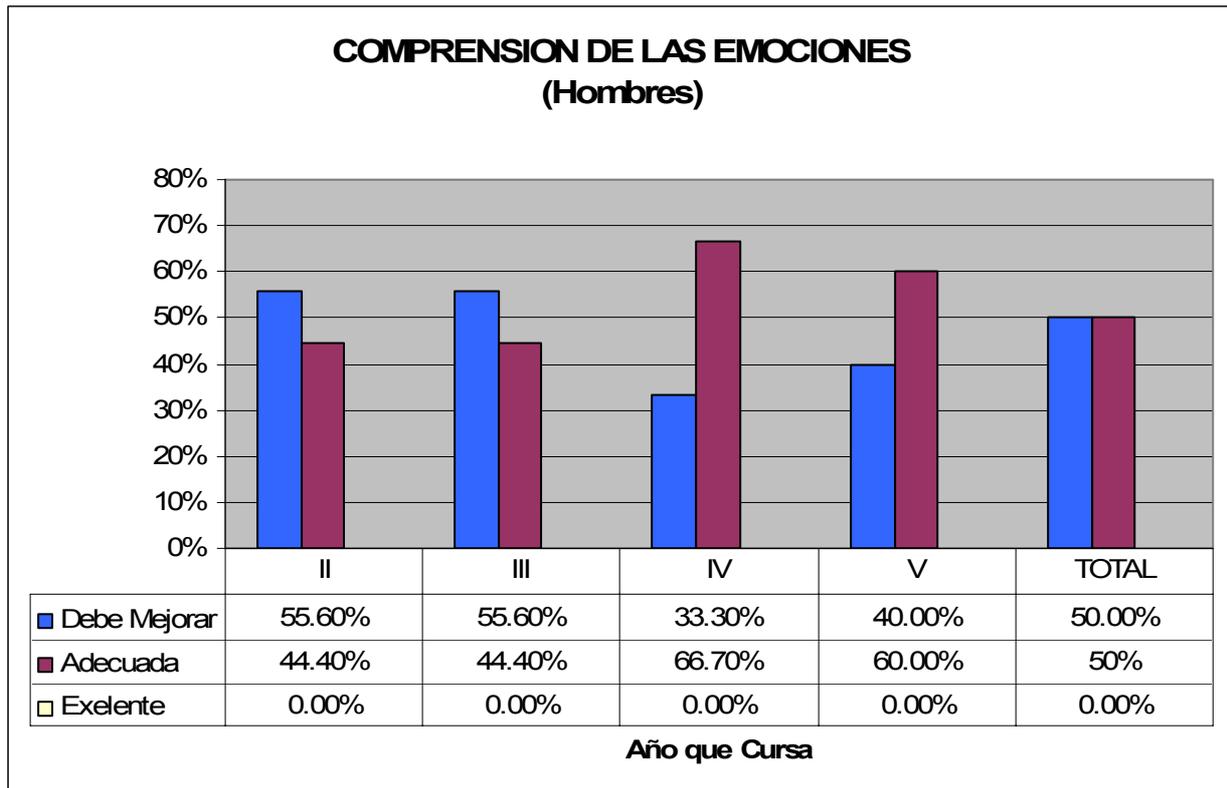
Fuente: TMMS-24

GRAFICO 4



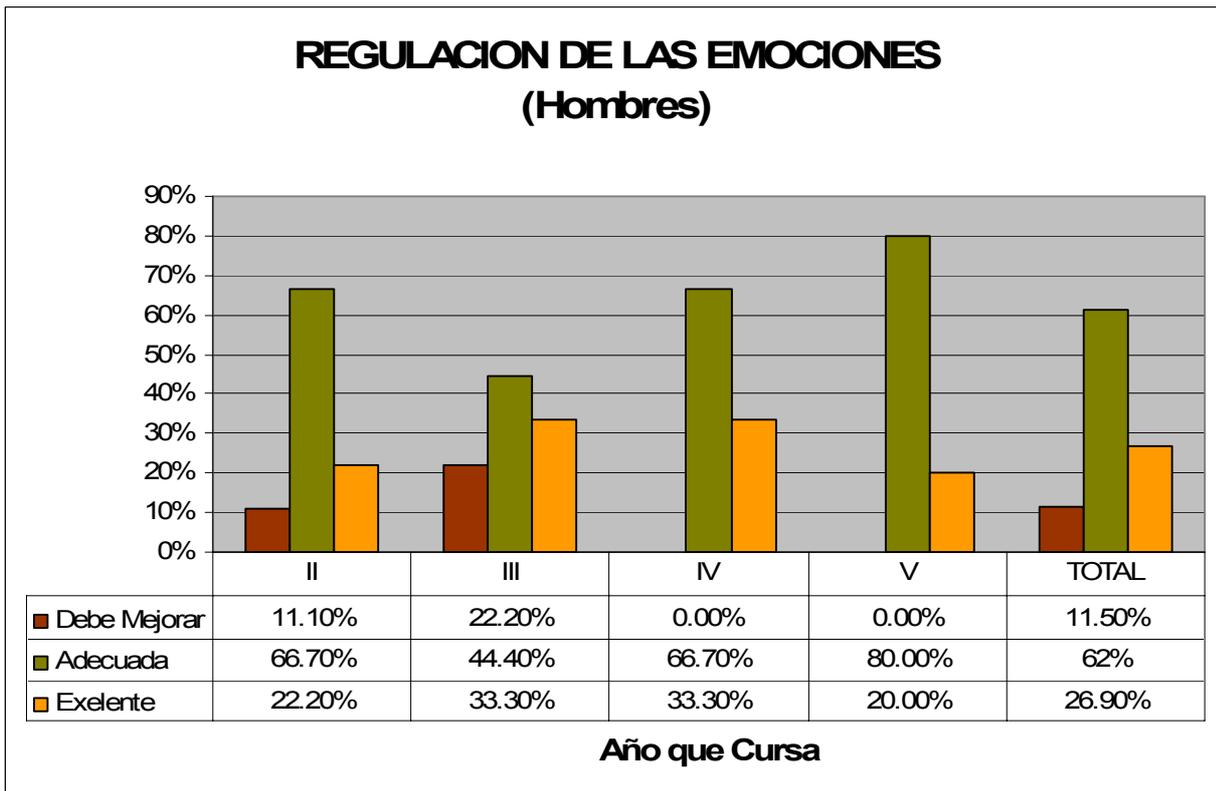
Fuente: TMMS-24

GRAFICO 5



Fuente: TMMS-24

GRAFICO 6



Fuente: TMMS-24

INSTRUMENTOS

TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. 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.

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

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
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

La TMMS-24 está basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

	Definición
Percepción	Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada
Comprensión	<i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales
Regulación	Soy capaz de <i>regular los</i> estados emocionales correctamente

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *percepción*, los ítems del 9 al 16 para el factor *comprensión* y del 17 al 24 para el factor *regulación*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos. Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Percepción	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
	Adecuada percepción 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36

Comprensión

Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
Excelente comprensión > 36	Excelente comprensión > 35

Regulación

Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

Guía del grupo focal:

Conciencia emocional de si mismo:

- ¿Pueden nombrar sus sentimientos?
- ¿Son conscientes de sus sentimientos la mayor parte del tiempo?
- ¿Les asustan las personas con emociones fuertes?
- ¿A veces quisieran ser otras personas?

Expresión emocional:

- ¿Expresan sus emociones aun cuando sean negativas?
- ¿Expresan a sus amigos íntimos el aprecio que sienten por ellos?
- ¿Les cuesta trabajo pedir ayuda cuando lo necesitan?
- ¿Al interactuar con los demás perciben lo que sienten?

Conciencia emocional de otros:

- ¿Pueden reconocer las emociones de los demás mirándolos a los ojos?
- ¿Les cuesta trabajo hablar con las personas que no comparten sus puntos de vista?
- ¿Pueden presentir los sentimientos de una persona aunque no los exprese con palabras?
- ¿Cambian la expresión emocional según la persona con quien estén?