

Inteligencia Emocional y Autoesquemas en estudiantes de Psicología de la Institución
Universitaria de Envigado.

Astrid Andrea Arias Villa

Melissa Ochoa Zuluaga



Institución Universitaria de Envigado

Facultad de Ciencias Sociales

Programa de Psicología

Envigado

2020

Inteligencia Emocional y Autoesquemas en estudiantes de Psicología de la Institución
Universitaria de Envigado.

Astrid Andrea Arias Villa

Melissa Ochoa Zuluaga

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo/a

Asesora: Sandra Milena Castaño Ramírez, Magíster (MSc) en Neuropsicología



Institución Universitaria de Envigado

Facultad de Ciencias Sociales

Programa de Psicología

Envigado

2020

Dedicatoria

A nuestras familias que fueron un apoyo incondicional en todo este proceso.

A nuestra asesora que con su dedicación y paciencia nos guio y generó la confianza para creer en nosotras.

Agradecimientos

Nuestros más sinceros agradecimientos a la universidad y a todos los profesores que hicieron parte de nuestra formación académica e integral, al semillero de neurociencias, quienes pertenecen a este proyecto y a los compañeros que hicieron parte de esta investigación y cordialmente dispusieron de su tiempo para ayudarnos.

Glosario

Inteligencia Emocional: La inteligencia Emocional es un tipo de inteligencia social que involucra la habilidad de evaluar las emociones propias y las de los otros, para discriminar entre ellos y utilizar la información para guiar nuestros pensamientos y nuestras acciones (Salovey & Mayer, 1990).

Autoesquemas: son estructuras que determinan la relación entre cognición, efecto y conducta, influyendo en la manera en la cual se procesa la información autorreferencial (Bootzin, 1985).

Autoconcepto: el autoconcepto consiste en el autoconocimiento, el cual incluye los procesos cognitivos tales como memoria, percepción, razonamiento e imágenes (Fierro, 1990).

Autoestima: es la percepción que se tiene sobre sí mismo de manera positiva o negativa (Uridiales, Castro & Villarreal, 2018).

Autoeficacia: es el conocimiento que una persona tiene sobre sus propias capacidades, en especial cuando se trata de enfrentar alguna situación compleja o que para ella le implique habilidades particulares (Uridiales, Castro & Villarreal, 2018).

Autoimagen: es la aceptación positiva de lo que se refleja a los otros, basada en la experiencia personal y cuidado de sí (Vernieri, 2006).

Salud Mental: la Organización Mundial de la Salud define la salud mental como:
Un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia (Organización Mundial de la Salud, 2013).

Emociones: Damasio (2010) expone que las emociones son programas complejos de acciones, en gran medida automáticos, fabricados por la evolución, las cuales son respuesta fisiológica de un organismo ante un estímulo.

Resumen

El presente trabajo pretende identificar cuál es la relación entre Inteligencia Emocional y Autoesquemas en estudiantes de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado. El estudio es de enfoque cuantitativo, correlacional y de diseño transversal. Los instrumentos que se utilizaron fueron el TMMS-24 para medir la Inteligencia Emocional y el C.I.E. y el C.A.E para medir las variables de Autoesquemas. La muestra final estuvo conformada por 307 estudiantes del programa de psicología y mayores de edad, de los cuales 245 eran mujeres y 62 era hombres.

Los resultados conseguidos evidencian que las mujeres presentan una autoestima más alta en referencia a los hombres. Además, la relación sentimental se relaciona significativamente con la autoestima, la autoimagen y el autoconcepto, siendo estos mayores en los participantes con pareja. También se encontró la relación que tiene la edad con la autoestima, pues es mayor en los estudiantes de 35 años en adelante. De la misma manera, se halló que quienes cursan semestres del sexto al décimo, tienen una mayor autoestima al igual que su autoconcepto. Finalmente, se demostró que existe una correlación entre dos de las dimensiones de la Inteligencia Emocional (claridad emocional y reparación emocional) y todas las variables de Autoesquemas, lo que significa que a mayor claridad y reparación emocional, tanto la autoestima, la autoeficacia, la autoimagen y el autoconcepto son mayores. Respecto a la atención emocional se encontró que el autoconcepto tiene una relación débil pero existente con la autoeficacia.

Palabras clave

Inteligencia Emocional, Autoesquemas, bienestar, emociones, educación, psicología.

Abstract

This paper aims to identify the relationship between Emotional Intelligence and self-schema in the Psychology students of the Envigado University Institution. The study is of a quantitative, descriptive and cross-cutting design approach. The instruments used were the TMMS-24 to measure Emotional Intelligence and C.I.E. and C.A.E. to measure self-schema variables. The final sample consisted of 307 adult students from the psychology program, of whom 245 were women and 62 were men. The results achieved show that women have higher self-esteem in reference to men. In addition, the sentimental relationship significantly influences self-esteem, this being greater in participants with a partner. Age-related relationship with self-esteem was also found, as it is higher in students aged 35 and up. Similarly, it was found that those who take semesters from sixth to tenth have higher self-esteem as well as their self-concept. Finally, it was shown that there is a correlation between two of the dimensions of Emotional Intelligence (emotional clarity and emotional repair) and all the variables of self-schemas, which means that the greater clarity and emotional repair, both self-esteem, self-efficacy, self-image and self-concept are greater. Regarding emotional attention it was found that self-concept has a weak but existing relationship with self-efficacy.

Keywords

Emotional Intelligence, Selfchemas, wellness, emotions, education, psychology.

Tabla de contenido

Índice de tablas.....	10
Introducción	11
1. Justificación.....	13
2. Planteamiento del Problema.....	15
3. Pregunta de Investigación	17
4. Objetivos	17
4.1. Objetivo general	17
4.2. Objetivos específicos	17
5. Marco Institucional	18
5.1. Misión y visión de la Institución Universitaria de Envigado	18
6. Antecedentes Investigativos	19
6.1. Antecedentes Internacionales	19
6.2. Antecedentes Nacionales.....	34
7. Marco Teórico	38
7.1. Autoesquemas	38
7.1.1. Definición.....	38
7.1.2. Autoconcepto.	38
7.1.3. Autoestima.	40
7.1.3.1. <i>Autoestima: conducta y cognición.</i>	40
7.1.3.2. <i>Las fuentes de la Autoestima y del Autoconcepto.</i>	41
7.1.4. Autoimagen.	42
7.1.4.1. <i>Autocuidado (Qué tanto cuidas tu salud física).</i>	43
7.1.5. Autoeficacia.....	43
7.1.5.1. <i>Autorregulación (Dirigir su propia conducta).</i>	44
7.1.6. Funciones de los Autoesquemas.....	45
7.1.7. Autoesquemas, educación emocional y bienestar.	45
7.1.8. Origen de los Autoesquemas.....	46
7.2. Inteligencia emocional	47
7.2.1. Orígenes y evolución.....	47
7.2.2. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?.....	49
7.2.2.1. <i>La Inteligencia Emocional propuesta por D. Goleman</i>	49

7.2.2.2.	<i>¿Qué es la Inteligencia Emocional según Bar-On?</i>	49
7.2.2.3.	<i>La Inteligencia Emocional según Salovey y Mayer</i>	51
7.2.2.3.1.	Mecanismos subyacentes de la Inteligencia Emocional.....	51
7.2.3.	Modelos de Inteligencia Emocional.....	53
7.2.4.	Competencias emocionales.....	54
7.2.5.	Las emociones.	56
7.2.5.1.	<i>Factores biológicos.</i>	57
7.2.5.2.	<i>¿Cómo se desencadenan las emociones?</i>	58
8.	Marco Legal y Ético.....	59
9.	Diseño Metodológico.....	61
9.1.	Enfoque.....	61
9.2.	Diseño.....	61
9.3.	Tipo de estudio.....	61
9.4.	Población seleccionada.....	61
9.5.	Muestra.....	61
9.6.1.	Criterios de exclusión e inclusión.....	62
9.6.	Procedimiento.....	62
9.7.	Análisis de datos.....	62
10.	Variables.....	63
11.	Instrumentos.....	65
11.1.	Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).....	65
11.2.	Cuestionario de Autoesquemas C.I.E.....	66
11.3.	Cuestionario de Autoeficacia C.A.E.....	67
12.	Resultados.....	67
12.1.	Análisis univariado.....	67
12.2.	Prueba de normalidad.....	69
12.3.	Análisis bivariado.....	70
13.	Discusión.....	74
14.	Conclusiones.....	77
15.	Recomendaciones.....	78
16.	Referencias.....	79
17.	Presupuesto.....	87
18.	Anexos.....	89

Índice de tablas

Tabla 1. *Variables*

Tabla 2. *Descripción de las condiciones sociodemográficas*

Tabla 3. *Descripción de las variables de Autoesquemas*

Tabla 4. *Descripción de las variables de Inteligencia Emocional*

Tabla 5. *Prueba de normalidad Inteligencia emocional*

Tabla 6. *Prueba de normalidad Autoesquemas*

Tabla 7. *Sexo y las variables de Autoesquemas*

Tabla 8. *Estado civil y las variables de Autoesquemas*

Tabla 9. *Edad y las variables de Autoesquemas*

Tabla 10. *Semestre y las variables de Autoesquemas*

Tabla 11. *Inteligencia Emocional y Autoesquemas*

Introducción

Bootzin (1985) define los Autoesquemas como estructuras que determinan la relación entre cognición, efecto y conducta, influyendo en la manera en la cual se procesa la información autorreferencial. Por otro lado, para Salovey y Mayer (1990) la inteligencia Emocional es un tipo de inteligencia social que involucra la habilidad de evaluar las emociones propias y las de los otros, para discriminar entre ellos y utilizar la información para guiar nuestros pensamientos y nuestras acciones.

Es así como este estudio, buscó asociar los niveles de Inteligencia Emocional y los niveles de Autoesquemas en la muestra seleccionada, al igual que la relación de los Autoesquemas con otras variables sociodemográficas. El estudio se realizó con una población de 307 estudiantes del programa de psicología de la Institución Universitaria de Envigado en el primer semestre académico del 2019. Según antecedentes referenciados, la Inteligencia Emocional está con los Autoesquemas, por lo tanto, niveles bajos de Inteligencia Emocional se pueden relacionar con niveles bajos de algunas variables de Autoesquemas. En esta investigación se encontraron resultados que nos permitieron contrastar Inteligencia Emocional y Autoesquemas.

Este estudio es de enfoque cuantitativo, de diseño transversal y de tipo descriptivo y se utilizaron los siguientes instrumentos que permitieron la medición de las variables a estudiar; para medir los niveles de Inteligencia Emocional se utilizó el TMMS-24 y para los Autoesquemas C.I.E y C.A.E. El cuestionario TMMS-24 es una versión resumida adaptada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), que cuenta con 24 ítems diferenciándose de la versión original de Salovey y Mayer (1995) que cuenta con 48 ítems. En esta se evalúa la Inteligencia Emocional intrapersonal percibida, es decir pretende medir las destrezas con las que se puede ser consciente de las propias emociones y la capacidad para regularlas. El Cuestionario

de Autoesquemas C.I.E fue diseñado con 80 ítems a partir de la teoría cognitiva de Beck, posterior a eso fue validado por Londoño, Alvarez, Arango y Arismendy (1992) en la ciudad de Medellín, la finalidad de esta prueba es medir los niveles de Autoimagen, Autoestima y Autoconcepto. El cuestionario de Autoeficacia (CAE) se utiliza para medir la variable Autoeficacia (Media=93,25 y Desviación Estándar=13,9) cuenta con 23 ítems.

Atendiendo a los principios éticos que enmarcan este trabajo se pidió a cada uno de los participantes firmar un consentimiento informado en el cual se establecen las claridades sobre las condiciones y requerimientos de esta investigación.

1. Justificación

En el presente trabajo se buscó determinar el nivel de relación entre Inteligencia Emocional y Autoesquemas en estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado (IUE). Es de resaltar que una de las inteligencias con mayores logros en cuanto a lo social es la Inteligencia Emocional, ya que nos permite elegir las mejores opciones a la hora de buscar una solución, entender la información para utilizarla de manera adecuada, tener una adaptabilidad adecuada a los cambios ambientales y tener la capacidad para regular las emociones.

Los Autoesquemas como elementos de cognición que nos ayudan a entender el mundo, son los responsables en cierta medida de las emociones por las que estamos permeados, en tanto que nos permiten formar la estructura, imagen, concepto y valoración de sí. A su vez, la Inteligencia Emocional nos permite ser conscientes de las emociones que se producen debido a los Autoesquemas y así regularlas, es por esto que se ven beneficiadas las relaciones afectivas en cualquier ámbito (familiar, íntimo) y de la misma manera con respecto a lo laboral.

Este estudio se realizó, con el fin de identificar el nivel de relación que existe entre Inteligencia Emocional y Autoesquemas, puesto que puede ser de gran ayuda para la comunidad académica, ya que nos daría una luz en cuanto a las percepciones que cada estudiante tiene sobre sí mismo, si se tiene una actitud positiva, o por el contrario la actitud es negativa. La Inteligencia Emocional toma un papel muy importante, ya que el desarrollo de esta, favorece el bienestar y el funcionamiento psicológico intrapersonal e interpersonal, en este sentido, es lo que permite que se cree el vínculo con los sujetos que requieran del acompañamiento profesional.

El estudio de estas dos variables arrojaron resultados que permitieron entender qué se puede reforzar para aumentar la capacidad de tener un mayor relacionamiento con el entorno y que el psicólogo pueda ser más competitivo, asertivo y empático.

Los resultados de esta investigación permitirán adentrar más en la comunidad académica ya que se podría dar cuenta de cómo se encuentran los estudiantes de psicología en cuanto a la percepción que tienen de sí mismos y del mundo, cómo es su reacción al afrontar los problemas del diario vivir y cómo controlan las emociones en situaciones que así lo requieran. Además, se pondrán en práctica los conocimientos que se han adquirido a lo largo de la carrera y permite la entrada de una experiencia enriquecedora que aporta al aprendizaje en cuanto a teoría y práctica.

Para la Institución Universitaria de Envigado sería de gran impacto, ya que se tendrían datos objetivos sobre los conceptos mencionados en los estudiantes de psicología, esto permitiría indagar la posibilidad de que el trabajo pueda proyectarse desde bienestar universitario para programas en relación a este y en futuras investigaciones, de ser necesario. En esta medida, la institución estaría formando profesionales idóneos para ayudar a la sociedad con la resolución de problemas.

Debido a que este tema no ha sido investigado dentro de la institución sería un gran aporte, ya que la población estudiada necesita y requiere de unos niveles adecuados de Inteligencia Emocional. Por otro lado, tener registros de la correlación de estas variables es de ayuda para realizar un enfoque más directivo hacia esta área para que el futuro psicólogo pueda enfrentarse a los retos que continuamente le exige el medio, es importante que con ello se estudie la identidad, porque más allá de constituir el esquema de sí, esta permite en el quehacer profesional, teniendo la capacidad empática que nos permita ponernos en el lugar del otro, sin sumergirnos en sus conflictos y ayudar desde nuestra posición como profesionales íntegros.

Finalmente, los Autoesquemas hacen parte de una de las estructuras base del ser humano, por lo tanto, es importante esta investigación, ya que con este estudio se busca describir los niveles de Autoesquemas en relación con la Inteligencia Emocional y la posible incidencia que

estos tienen en los estudiantes de psicología, con el fin de explorar el estado de los autoesquemas, lo que podría incentivar su proceso personal, como parte fundamental para el proceso profesional. El futuro psicólogo debería estar capacitado para enfrentar los retos que se le presenten, por lo tanto, si no sabe que debe fortalecer, no estaría en disposición para ayudar en el proceso del otro.

2. Planteamiento del Problema

Los Autoesquemas se pueden definir como “estructuras de autoconocimiento desarrolladas por los individuos, para comprender, integrar y explicar su propia conducta en áreas particulares” (Fernández, 1988, p. 11). Además, Markus y Smith (1981) señalan que los Autoesquemas son generalizaciones o teorías acerca del self, desarrolladas a partir de la categorización y evaluación similares repetidas de la conducta por uno mismo y por otros, que dan como resultado una idea claramente referenciada del tipo de persona que uno es con respecto a un dominio particular de la conducta (p.240)

Hablar de dichos esquemas es de suma importancia para el ser humano, puesto que juegan un papel fundamental en las relaciones interpersonales e intrapersonales. Cuando se habla de los Autoesquemas (autoestima, autoimagen, autoeficacia y autoconcepto) inevitablemente se relaciona con percepciones, emociones y sentimientos que se pueden transformar en elementos positivos y negativos. Estos esquemas se desarrollan a lo largo de la vida y son el pilar fundamental para que el ser humano tenga plenitud. La realidad se percibe de manera diferente y subjetiva para cada persona y es por medio de las experiencias, que se construye una percepción positiva o negativa sobre sí. Sin duda, estos sistemas tienen una influencia directa en el funcionamiento y conducta de cada individuo a lo largo de toda su vida, se podría decir, que los

Autoesquemas se convierten en patrones establecidos de rendimiento, aprendizaje y claramente, por su estrecho vínculo con las emociones se relacionan con la Inteligencia Emocional, por lo tanto, esto puede facilitar la adaptación a cambios en cuanto a los niveles personal, familiar y social.

Podría decirse que los Autoesquemas, como predictores del funcionamiento del ser humano, actúan en función de disponer en el sujeto las bases para relacionarse con los otros, con ello aparece un tema fundamental: el bienestar. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2013) El bienestar psicológico se encuentra relacionado con la salud mental, la cual se define como un estado de bienestar físico, mental, cultural y social, y no se refiere únicamente a la escasez de enfermedades. A su vez, Oramas, Santana y Vergara (2006) mencionan que el bienestar psicológico refiere la adecuada relación del sujeto consigo mismo, esto significa la manera en la cual el sujeto se siente física, emocional y mentalmente. Estos autores indican tres factores que integran el autoconcepto y según esto se ha tenido en cuenta la relevancia del bienestar subjetivo; estos son autoestima, autoeficacia y autoconciencia. Teniendo en cuenta que la felicidad y la satisfacción hacen parte de la salud mental, se tornan necesarios los Autoesquemas como predictores del bienestar psicológico, puesto que más allá de relacionarlos con alguna patología, se pueden estudiar como eje principal para trabajar en la salud mental y la prevención de diferentes enfermedades. No se puede descartar la relación entre ambos porque los Autoesquemas influyen en los estados internos del ser humano. De la misma manera ayudan a comprender y ser conscientes de las necesidades propias y de los otros, habilidades para la vida y finalmente sin ser menos importante también facilita la toma de decisiones y la asertividad.

Teniendo en cuenta lo anterior, la relación de los Autoesquemas y la Inteligencia Emocional fundamenta con aspectos básicos del comportamiento del ser humano, por ello para la

psicología es de su entera competencia el estudio de estos, principalmente por el papel que juega las emociones como mediador entre ambos conceptos. En el campo académico se presentan dificultades que deben ser afrontadas de la manera más positiva posible, los futuros psicólogos deberían gozar de una salud mental adecuada, ya que enfrentarse con las emociones, sentimientos y frustraciones de otros sujetos, puede hacer eco en las intervenciones, por ello se resalta que tanto la Inteligencia Emocional y los Autoesquemas (el concepto que se tiene sobre sí mismo), pueden considerarse facultades, ya que se trata de funcionamientos que incluyen tanto las emociones, la conducta y la parte cognoscitiva.

3. Pregunta de Investigación

¿Cuál es el nivel de relación entre la Inteligencia Emocional y los Autoesquemas en los estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado en el 2019-1?

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

Identificar el nivel de relación entre Inteligencia Emocional y Autoesquemas en estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado

4.2. Objetivos específicos

- Evaluar los niveles de Inteligencia Emocional en estudiantes de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado.
- Describir los niveles de Autoesquemas en estudiantes de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado.

- Relacionar los Autoesquemas con cada una de las dimensiones de la Inteligencia Emocional y otras variables sociodemográficas.

5. Marco Institucional

La Institución Universitaria de Envigado nace en 1992 bajo el nombre de Corporación Universitaria de Envigado, la cual inicia actividades en el 10 de febrero de 1995 con los programas de Ingeniería Electrónica e Ingeniería de Sistemas. El 6 de febrero de 1995 oficializa ante el ICFES la creación de la Institución Universitaria de Envigado.

Años después, la Institución abre nuevos programas tales como: Derecho, Contaduría Pública, Administración de Negocios Internacionales, Psicología, Tecnología en Gestión de Redes y Tecnología en Desarrollo de Sistemas de Información.

Además de ofrecer programas de pregrado, la Institución Universitaria de Envigado ofrece especializaciones a partir de 2014 en Derecho Administrativo Laboral, Contratación Estatal, Responsabilidad Estatal y Finanzas y Proyectos, Especializaciones en Gestión de TIC Empresarial y en Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

5.1. Misión y visión de la Institución Universitaria de Envigado

Misión: Propender por la formación integral de profesionales en diferentes campos del conocimiento, seres humanos con sentido de responsabilidad social, que exalten en sí mismos y en los demás la dignidad humana para una sana y pacífica convivencia en medio de la diferencia, capaces de respetar y hacer respetar el entorno, de generar cambios y adaptarse proactivamente a las circunstancias que les imponen el mundo contemporáneo y sus desarrollos tecnológicos. (Institución Universitaria de Envigado, 2019).

Visión: Fundamentados en la gestión integral de los procesos y centrados en claros propósitos del desarrollo humano, seremos una excelente alternativa de Educación Superior para la generación de conocimiento científico e innovaciones tecnológicas de alta calidad, con responsabilidad social y reconocida en los ámbitos local, nacional e internacional. (Institución Universitaria de Envigado, 2019).

6. Antecedentes Investigativos

6.1. Antecedentes Internacionales

El recorrido sobre investigaciones realizadas acerca de Inteligencia Emocional y Autoesquemas se iniciará con el estudio “Relaciones entre autoeficacia emprendedora y otras variables psico-educativas en universitarios” que fue llevado a cabo en la Universidad de Granada, España por Morales, Giménez y Morales (2018) con el objetivo de determinar la relación entre autoeficacia, Inteligencia Emocional, afrontamiento del estrés y empatía. Para ello se utilizó una muestra de 120 estudiantes universitarios, en su mayoría mujeres, con edades entre 18 y 36 años pertenecientes a la facultad de Ciencias de la Educación y se aplicaron cuestionarios para cada variable: la escala de Autoeficacia Emprendedora, TMMS-24, Escala de Afrontamiento y Test de empatía cognitiva y afectiva TECA. La autoeficacia emprendedora obtuvo una media de 84.58 con una desviación típica de 11,06 y la Inteligencia emocional una media de 85,14 y una desviación típica de 12,24. Finalmente se concluyó que existe una relación entre la Inteligencia Emocional y la autoeficacia emprendedora, presentando resultados positivos y algunas medidas por encima de la media, según el coeficiente de Pearson la Inteligencia Emocional tiene relación con la autoeficacia en un 0.45.

Por otro lado, en Lima, Perú, Carrasco (2017) realizó la investigación “Relación entre Inteligencia emocional, la autoeficacia general y variables sociodemográficas en pacientes

ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima metropolitana” con el fin de relacionar estas variables, por medio de un estudio de diseño no experimental correlacional, para el cual se utilizó una muestra de 79 pacientes, de los cuales 59 eran mujeres y 20 hombres, con edades comprendidas entre 18 y 65 años y con un tipo de muestreo no probabilístico. Se dividieron en grupos según las edades, adultez emergente (20 a 29 años); adultez temprana (30 a 39 años) y adultez media (40 a 65 años). Para dicho estudio se utilizaron dos instrumentos: TMMS-24 para medir la Inteligencia Emocional y el cuestionario de autoeficacia general. Para estudiar estas variables se utilizó un coeficiente de correlación no lineal, que estableció un valor de 0.391, lo que indica una correlación baja entre dichas variables. Se encontró que 5 mujeres y 2 hombres presentaron baja Inteligencia Emocional, 44 mujeres y 17 hombres una adecuada Inteligencia emocional y 10 mujeres y 1 hombre alta Inteligencia Emocional. También se analizó la Inteligencia Emocional con relación a la edad; en la adultez emergente el 12.5% obtuvo un nivel bajo, el 75% alcanzó un nivel adecuado y el 12.5% una alta Inteligencia Emocional. Para la adultez temprana, se encontró que un 9% presentó una baja Inteligencia Emocional, 75% un nivel adecuado y el 16% presentó una alta Inteligencia Emocional, por último, en la etapa de Adultez Media se encontró que el 4% alcanzó una baja Inteligencia Emocional, el 83% una adecuada Inteligencia Emocional y el 13% una alta Inteligencia Emocional.

A su vez, Del Rosal (2016) realizó “Inteligencia emocional, autoestima y autoeficacia en estudiantes universitarios: un estudio comparativo entre estudiantes del grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias”; para esto se utilizó una metodología cuantitativa no experimental con diseño transversal y se obtuvo una muestra de 358 participantes, las mujeres representan el 59,5% y los hombres el 40,5% restante, los cuales 168 pertenecían al grado de Ciencias Sociales y los 190 restantes a Ciencias. Se utilizó el cuestionario de Inteligencia

Emocional TMMS-24, la escala de autoestima de Rosenberg con un alpha de Cronbach del 0.87 y por último la Escala de Autoeficacia General, también con un alpha de Cronbach de 0.87.

Respecto a la puntuación del cuestionario de Inteligencia Emocional, los resultados arrojados indican que ambos géneros tienen puntuaciones por encima de la media, las mujeres de 78,08 y los hombres de 79,13 obteniendo en el puntaje global puntuaciones más altas. Para la autoestima las mujeres obtuvieron una media de 29,59 y los hombres de 30,75. Para la autoeficacia la media en los hombres fue de 73,46 y las mujeres por su parte tuvieron una media de 68,99. De la misma manera se analizaron las tres variables de acuerdo a la carrera que estaban cursando, en el grado de educación y ciencias la inteligencia emocional tuvo una media de 81,92 y 75,48, la autoestima 30,27 y 28,86 y la autoeficacia 72,48 y 69,31 respectivamente. Se encontraron diferencias significativas en los géneros respecto a cada competencia del cuestionario de Inteligencia Emocional (atención emocional, claridad emocional y reparación emocional).

Con el objetivo de responder la pregunta sobre si es de vital importancia la relación entre Inteligencia Emocional y autoeficacia, se llevó a cabo en Irán “Inteligencia emocional y autoeficacia de profesores iraníes: una investigación en título universitario y años de enseñanza”, un estudio con profesores de inglés, propios de este país, con la pretensión de establecer el vínculo entre estas dos habilidades, y además determinar otras variables como los años de enseñanza y los títulos universitarios. Para esta investigación se utilizó una muestra de 70 profesores con edades que oscilaban entre 21 y 65 años, de los cuales el 63% eran mujeres y 37% eran hombres. Para medir los niveles de Inteligencia Emocional se utilizó el test Assessing Emotion Scale (AES) basado en el modelo original de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer, por su parte, la autoeficacia se midió con Teacher’s Self-Efficacy Scale, una versión modificada del test Teacher’s Sense of Efficacy Scale de Tschannen-Moran y Woolfolk-Hoy. La

Inteligencia Emocional arrojó una media de 122,97 con una desviación estándar de 15. Los resultados respecto a la autoeficacia fueron, compromiso y gestión obtuvieron una media de 3,89 y las estrategias de instrucción estuvieron por encima con un 3,95. Respecto a la primera pregunta que se planteó en el estudio, no se evidenció ninguna conexión vital entre la inteligencia emocional y la autoeficacia en los profesores iraníes, sin embargo, los resultados arrojaron resultados positivos, se encontró una correlación de 0.67 entre estas dos variables (Reza & Behshad, 2016).

En Cusco, Perú, un estudio realizado por Bellota (2018) de diseño no experimental de corte descriptivo correlacional, investigó la relación que existe entre Inteligencia Emocional y autoestima en docentes de una institución educativa del mismo país “Inteligencia emocional y autoestima en docentes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui”. Para ello, se utilizó una muestra no probabilística de 73 docentes y para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de Inteligencia Emocional ICE de Bar-On y para la autoestima el inventario de Coopersmith. Los resultados para la variable de Inteligencia Emocional muestran que el 50,7% poseen una capacidad alta, el 41,1% una capacidad emocional adecuada, el 6,8% una capacidad emocional muy alta y por último el 1,4% una capacidad adecuada baja. Esto en general refiere que los docentes tengan asertividad para comunicarse con sus alumnos. Por su parte, los resultados en cuanto a la autoestima mostraron que el 54,8% tienen un promedio de autoestima alta, el 43,8% una autoestima alta y tan solo 1,4% un promedio de baja autoestima. Se encontró finalmente, según la matriz de correlaciones entre las variables de Inteligencia Emocional y autoestima que existe una covariación positiva entre ambas, con una significación estadística de un 5%.

En 2017 se realizó un estudio que tiene por nombre “Efectos de un programa de Inteligencia Emocional en la ansiedad y el autoconcepto en mujeres con cáncer de mama”, que tiene como objetivo evaluar los efectos de un programa de Inteligencia Emocional en la ansiedad y el autoconcepto en mujeres con cáncer de mama sometidas a cirugía, se utilizó una muestra de 81 mujeres, 39 pertenecientes al grupo de intervención y 42 al grupo control, se utilizó un diseño cuasi experimental de medidas repetidas pretest-postest con grupo de control, los siguientes instrumentos se utilizaron para evaluar el efecto del programa: el TMMS-24, esta escala evalúa la percepción que cada persona posee para entender, comprender o regular sus propios estados emocionales. La escala de autoconceptos AF5 consta de 30 ítems los cuales deben ser respondidos mediante un rango de valoración que va desde 1 a 99 y el STAI Estado de Spielberger, para la ansiedad, la subescala estado está formada por ítems que describe cómo se siente la persona en ese momento. La media de edad en el grupo control es de 55.66 y una desviación típica de 12.71 y el grupo de intervención, con una medida de edad de 50.67 y la desviación típica de 7.69 las diferencias de edad en las dos condiciones no fueron significativas, tampoco se encontraron diferencias significativas en cuanto el nivel educativo en el grupo de intervención, 18 mujeres llevan menos de dos años con la enfermedad siendo la media de edades de 48.08 años y 21 mujeres llevan más de dos años con la enfermedad y la medida de edad es de 52.9, la variable independiente fue el programa de intervención y las variables dependientes fueron la Inteligencia Emocional, el autoconcepto y la ansiedad, para el procedimiento se contactó con varias asociaciones de cáncer de mama de la comunidad de Castilla la Mancha, la condición para participar en dicho estudio de investigación, es que estuvieran diagnosticadas con cáncer de mama y con cirugía. La aplicación del programa, se realizó en dos grupos de mujeres con cáncer de mama con cirugía, el primer grupo formado por 18 mujeres y el segundo

grupo formado por 11, los resultados confirmaron que la intervención tuvo efectos positivos en las mujeres con cáncer de mama, mejoras en claridad emocional y en reparación emocional, incremento en las cinco subescalas del autoconcepto y un descenso de la ansiedad estado.

Como se ha venido informando con investigaciones sobre Inteligencia Emocional en los docentes, se realizó un estudio en la universidad de Jaén, España titulado “Autoconcepto e inteligencia emocional de docentes en prácticas” Cazalla, Ortega y Molero (2015) siendo esta de suma importancia para su bienestar, fue un estudio con un diseño no experimental en el cual participaron 104 estudiantes quienes realizaban las prácticas en dicha universidad, pertenecientes a la licenciatura en psicopedagogía y el grado en educación infantil, de los cuales 94 son mujeres y 10 son hombres, con una edad media de 22,61 años, utilizando un muestreo no probabilístico de tipo causal o accidental, de ellos 17 estudiantes pertenecían a licenciatura en psicopedagogía y 87 al grado en educación infantil. Los instrumentos fueron el TMMS-24 y Autoconcepto Forma-A (AFA). Respecto a los resultados en relación con la variable género, se arrojó que los hombres tuvieron un autoconcepto total de 75.80 y las mujeres de 71.52. En cuanto a las competencias de Inteligencia Emocional, los resultados para los hombres fueron (Percepcion=27), (Comprensión=29.5), (Regulación=28.7), (Académico =25.60) y (Social=13.60); por su parte las mujeres, obtuvieron resultados (Percepción=26,7), (Comprensión=28.84), (Regulación=27.95), (Académico =25.81) y (Social=12.70). No se encontraron diferencias relevantes en cuanto a las dimensiones del autoconcepto y la variable género, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las competencias de autoconcepto emocional y familiar, con un puntaje mayor en los hombres. Por otro lado, respecto a la variable Inteligencia Emocional, tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al género.

Con el fin de establecer la relación de la Inteligencia Emocional y la autoestima, se realizó en Turquía un estudio titulado “Inteligencia emocional y autoestima como predictores de la autoeficacia en docentes” por Şahin (2017) se realizó con 212 profesores de los cuales 141 son mujeres y 71 eran hombres, con edades entre 20 y 35 años. Se utilizó un diseño de tipo correlacional para analizar las variables y su influencia. Para la recolección de datos se utilizó la escala de autoeficacia en profesores, la escala de Inteligencia Emocional en su versión corta realizada por Petrides y Furnham y la escala de autoestima de Rosenberg. En la investigación se presenta la Inteligencia Emocional y la autoestima como variables independientes y la autoeficacia en profesores como variable dependiente, por ello según el coeficiente de correlación, la Inteligencia Emocional y la autoestima tienen un nivel de correlación de 0.01 entre ellas y de 0.05 respecto a la variable dependiente. Uno de los hallazgos del estudio fue que la inteligencia emocional y la autoestima explican cerca del 38% del total de la varianza en la autoeficacia de los profesores ($R=0.613$, $R^2=0.376$ $F(6-204) = 24.827$; $p<0.01$). Los resultados de la prueba t realizada para evaluar la importancia de los coeficientes de regresión muestran que la inteligencia emocional subdimensiones de bienestar ($t = 5.453$, $p < 0.05$) y sociabilidad ($t = 3.102$, $p < 0.05$) y autoestima ($t = 2.589$, $p < 0.05$) predice significativamente el nivel de autoeficacia de los maestros de pre-servicio en la dirección positiva.

Con el objetivo de analizar las diferencias en personas con discapacidad y sin discapacidad respecto a la Inteligencia Emocional, la resiliencia y la autoestima, se realizó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, transversal y prospectivo, “Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad”. Se emplearon los cuestionarios de IE TMMS-24, la escala de resiliencia CD-RISC10 y la escala de autoestima de Rosenberg. Para el estudio se utilizó una muestra de 100 participantes, 50 con discapacidad y 50

sin discapacidad; la edad en el grupo de discapacitados fue de 50,98 y en el grupo sin discapacidad de 37,74 el estudio fue realizado por Gómez y Jiménez (2016) en Córdoba, Andalucía. En cuanto al grupo con discapacidad física las variables de Inteligencia Emocional tuvieron una media de: atención 27,80, claridad 31,02 y reparación 30,50, por su parte la resiliencia fue de 33,72 y la autoestima 31,82. En el grupo sin discapacidad, la media respecto a las variables de inteligencia emocional fueron atención 24,18 claridad 25,55 reparación 26,6 y la variable resiliencia 28,96 y la autoestima 33,72. El 43% de los sujetos con discapacidad obtuvieron una adecuada resiliencia, frente al 46% de los no discapacitados. En cuanto a la autoestima el 29% de los sujetos con discapacidad mostraron una autoestima elevada, el 17% una autoestima media y el 4% una autoestima baja. El 41% de los no discapacitados presentaron autoestima alta. Se concluyó que existe una diferencia estadística significativa entre autoestima y presentar o no una discapacidad, pues esta se ve disminuida por su poco control independiente. Las personas con discapacidad presentan niveles más bajos de autoestima. Los sujetos con discapacidad física mostraron niveles adecuados de Inteligencia Emocional (atención, claridad y reparación emocional). En cuanto al género, los hombres y mujeres con discapacidad tienen un nivel más alto Inteligencia Emocional y resiliencia que los hombres y mujeres sin discapacidad. Respecto a la autoestima, hombres y mujeres con discapacidad tienen niveles más bajos que hombres y mujeres sin discapacidad.

Dentro del ámbito laboral es de suma importancia la autoeficacia , por ello en el siguiente estudio tiene como objetivo analizar la “Inteligencia emocional y empatía como predictores de la autoeficacia en técnicos en cuidados auxiliares de enfermería” (2018) los instrumentos fueron: La Escala de Autoeficacia General, el Brief Emotional Intelligence Inventory-EQ-I-M20 y la escala de empatía básica, la muestra estuvo conformada por 347 técnicos en cuidados auxiliares

de enfermería, con edades entre 21 y 61 años, de los cuales 343 eran mujeres y 31 eran hombres, el análisis de las estadísticas se efectuó mediante la versión 23 del programa estadístico SPSS.

En los resultados se evidencia la relación que existe entre las tres variables, es decir IE, Empatía y Autoeficacia, en cuanto a la autoeficacia general no se observan diferencias entre hombres y mujeres, en cuanto a la empatía afectiva se observan diferencias significativamente más altas en las mujeres, en cuanto a la variable empatía cognitiva no hay diferencias entre hombres y mujeres, por otra parte, en cuanto a la relación de los factores Inteligencia Emocional y empatía asociado a la autoeficacia se evidencian altas puntuaciones en autoeficacia e Inteligencia Emocional, por lo tanto se observa que estas dos variables son sumamente importantes en los técnicos en cuidados auxiliares de enfermería.

Se realizó en España el estudio “Efectos de la inteligencia emocional sobre la intención y la autoeficacia emprendedora”, los autores que desarrollaron esta investigación fueron Mortan, Ripoll, Carvalho y Bernal (2014) El objetivo de esta investigación consistió en analizar las dimensiones de la Inteligencia Emocional con relación al potencial de la autoeficacia emprendedora. Se utilizó una muestra de 394 participantes, el 51.7% pertenecientes a la Universidad de Valencia en España y el 48.3% a la Universidad de Coimbra de Portugal, quienes realizaron la prueba tenían un rango de edad de 18 a 35 años. Las mujeres conformaban el 78.2% de la muestra y los hombres el 22.8% restante. Se utilizó para medir la autoeficacia la escala de autoeficacia emprendedora, validada en España y para medir la Inteligencia Emocional el inventario de autoinforme de Schutte. Los resultados arrojados indicaron que las competencias de Inteligencia Emocional fueron (Evaluación y expresión de las emociones $M=3.60$), (Regulación de las emociones $M=3.61$) y (Uso de las emociones $M=3.56$). Respecto a la autoeficacia emprendedora la media fue de 3.56. Se encontró una relación significativa entre las

competencias de la Inteligencia Emocional y la autoeficacia emprendedora, regulación de las emociones ($\beta = .243$, $p < .001$) y el uso de las emociones ($\beta = .224$, $p < .001$).

En la universidad autónoma de Yucatán, se realizó un estudio el cual se titula “Inteligencia emocional, estrés, autoeficacia, locus de control y rendimiento académico en universitarios” Aguilar, Gil, Pinto, Quijada y Zuñiga (2014) Los participantes fueron 368 alumnos de licenciatura de dicha universidad, 85 de enfermería, 61 de trabajo social, 66 de medicina, 41 de nutrición, 65 de rehabilitación y 50 de odontología, de los cuales 235 mujeres y 133 hombres, la media de edad fue de 20.56 años, los instrumentos fueron: La escala Inteligencia Emocional, General Health Questionnaire (GHQ-12), Escala reducida de quejas psicosomáticas (OSIMG), La escala de autoeficacia profesional versión corta, la escala de Work locus of Control Scale (versión reducida). Estos instrumentos se aplicaron de manera individual. El tipo de estudio fue transeccional, descriptivo y correlacional. En cuanto a los estudiantes de las licenciaturas de enfermería y odontología se obtuvieron diferencias muy significativas en cuanto a niveles de estrés, presentando estos dos grupos mayores niveles del mismo, en cuanto a los resultados de Inteligencia Emocional muy similares en todas las carreras, en la investigación se confirma que la Inteligencia Emocional predice el estrés psicológico y los factores psicosomáticos, se deduce que existen relaciones tanto positivas como negativas por lo tanto a mayor nivel de Inteligencia Emocional mayor control de las emociones y menor estrés y al disminuir el estrés menores son las probabilidades de que hayan quejas psicosomáticas y mientras mayor es la Inteligencia Emocional se obtendrán mejores niveles de autoeficacia, en cuanto a las licenciaturas del campus de la salud tenían poco locus de control interno, de lo anterior se podría pensar que quizá los niveles de estrés estén elevados y por lo tanto la inteligencia emocional no se encuentre en un nivel adecuado, para enfrentar situaciones difíciles. Cabe recalcar que tener un locus de control

interno ayuda a disminuir los niveles de distrés y mantener una Inteligencia Emocional adecuada, en cuanto a la autoeficacia no hubo diferencias significativas de las diferentes licenciaturas. Finalmente, los niveles de Inteligencia Emocional eran relativamente iguales en todas las carreras.

Se realizó por Ramírez (2012) un estudio en Venezuela titulado “Moralidad, empatía, Inteligencia Emocional y liderazgo transformacional: un modelo de rutas en estudiantes de posgrados gerenciales en una universidad venezolana”, con el fin de contrastar el nivel de desarrollo moral pos convencional, la preocupación empática, el autoconocimiento emocional y la autorregulación emocional sobre el estilo de liderazgo transformacional. Se utilizó una muestra de 162 estudiantes de posgrado en gerencia, con edades comprendidas entre 23 y 35 años. El 51.9% eran mujeres y el 49.1% restantes eran hombres. Esta investigación es de tipo preexperimental y correlacional-causal. Se utilizaron Test de Definición de Criterios Morales, Índice de Reactividad Interpersonal, Cuestionario de Liderazgo de Factores Múltiples (MLQ 5X), Inventario de Competencias Emocionales. Los resultados obtenidos arrojaron una relación significativa entre la autorregulación emocional y la dimensión consideración individual del liderazgo transformacional ($r = 0,420$). Por otro lado, se observa que la influencia de conducta de un líder transformacional se puede predecir por el autoconocimiento emocional ($\beta_{ij} = 0,211$, $\alpha = 0,05$). Lo que concluye que la Inteligencia Emocional aporta a que un líder, por medio de su autoconocimiento, pueda influir al momento de dirigir a sus subordinados.

El siguiente estudio se realizó en México, nombrado “Correlación de inteligencia con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura” por Sánchez, León y Barragán (2015), en la escuela superior de rehabilitación, con sede en el instituto nacional de rehabilitación de la secretaría de salud, con alumnos de 3 y 5 semestre, de las carreras de terapia

física, terapia ocupacional y terapia en comunicación humana de los cuales 84.4% eran mujeres y 15.6% eran hombres, 39 alumnos pertenecientes a la carrera de terapia física, 7 a terapia ocupacional y 44 a comunicación humana, con edades comprendidas entre 18 y 31, el 36.7% se encontraban en el tercer semestre y el 63.3% eran de 5 semestre, se utilizaron 2 instrumentos: La escala de bienestar psicológico y aplicaciones clínicas del perfil de inteligencia emocional PIEMO. La media en cuanto a la inteligencia emocional fue de 109.08 y la media respecto al bienestar psicológico fue de 81.80. El puntaje general del PIEMO, mostró una correlación significativa con los puntajes de bienestar psicológico subjetivo ($\rho=0.505$, $p=0.0001$), se concluyó que a mayor puntaje en el test de inteligencia emocional, mayor puntaje en bienestar psicológico subjetivo y material.

Esta investigación titulada “Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios” Fernández, González y Trianes (2015) pretende evaluar cómo estas variables tienen una consecuencia sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, en la muestra participaron 118 universitarios de tercero de psicología de la universidad de Málaga, España con edades entre 20 y 31 años y una media de 21.4, los instrumentos utilizados allí fueron: la escala de autoestima de Rosenberg, el cuestionario de optimismo de life orientation test (LOT-R), el cuestionario de frecuencia y satisfacción con el apoyo social y el Student Stress Inventory, Stress Manifestation (SSI-SM), se llevaron a cabo tres análisis de regresión lineal, en cada análisis se utilizó una variable dependiente distinta por ejemplo manifestaciones de estrés fisiológicas, conductuales o emocionales y respecto a las variables predictoras optimismo, pesimismo, autoestima y satisfacción con el apoyo social (emocional, instrumental e informacional) los datos se obtuvieron en el año 2012-13. en los resultados se observa que, de las variables que se emplearon la autoestima no ha mostrado

resultados significativos, el primer análisis de regresión sobre el estrés fisiológico no muestra resultados significativos, en el segundo análisis de regresión se encuentra que el estrés conductual es percibido por satisfacción con el apoyo social instrumental y el optimismo, en cuanto a las edades mientras más edad, menor su satisfacción con el apoyo instrumental, en cuanto al sexo las mujeres tienen mayores manifestaciones emocionales tanto del estrés como fisiológicas.

En Lima, Perú se realizó un estudio de la “Relación entre bienestar auto percibido, autoestima, inteligencia emocional, personalidad y razonamiento abstracto en un grupo de estudiantes universitarios” Hernani, Quino y Araujo (2013) en una universidad particular de Lima metropolitana con estudiantes de psicología, el número de participantes fueron 202 estudiantes del primer a quinto año de estudio de los cuales (74.8%) mujeres y (25.2%) hombres, con edades entre 16 y 46 años (Media=20.9, desviación típica=5.0). los instrumentos utilizados en este estudio fueron: Escala de Satisfacción vital (ESV), Escala de Felicidad Subjetiva (EFS), Escala Rasgo de meta conocimiento de los Estados Emocionales (TMMS-24), Inventario de los Cinco Grandes (ICG), Escala de Autoestima de Ítem Único (Single Item Self Esteem - SISE), la investigación es un diseño cuantitativo de tipo transeccional correlacional y la muestra es de tipo no probabilística, intencional. Se concluye en primer lugar el mayor aporte explicativo sobre el bienestar auto percibido lo tiene la autoestima, luego está la inteligencia emocional percibida y las variables que no tuvieron relación significativa con el bienestar auto percibido fueron el neuroticismo y el razonamiento abstracto, se evidencio que el poder predictivo del resto de rasgos de personalidad sobre el bienestar auto percibido resultara opacado por las variables autoestima e inteligencia emocional. esto lleva a pensar que una autoestima alta es la base para sentirse satisfecho con la propia vida, se entiende que el bienestar auto percibido es predicho

significativamente por la autoestima y los tres componentes de la inteligencia emocional auto percibida es decir claridad emocional, atención a las emociones y reparación emocional, lo que se refiere a claridad y reparación emocional elevadas predicen mayores puntuaciones de bienestar, a medida que los sujetos diferencien entre las emociones y sentimientos percibidos y reconozcan y distingan sobre sus estados emocionales, comprendiendo su esencia tendrán mejor bienestar personal.

Se realizó en Granada, España, un estudio “La Inteligencia Emocional percibida y su relación con el apego adulto.” Aguilar, Calvo y Monteoliva (2012) con el objetivo de examinar el papel predictivo del apego y las dimensiones de la inteligencia emocional (atención, claridad y regulación emocional). Para este estudio, se aplicaron los cuestionarios TMMS-24 y el cuestionario sobre experiencias en las relaciones cercanas. La muestra fue de 144 estudiantes de Psicología de la Universidad de Granada. Las participantes mujeres fueron 100 y los hombres 44. Este estudio arrojó que existen diferencias significativas en la edad, pues a mayor edad, mayor claridad (0.245) y regulación emocional (0.341). Además, se encontró que, entre más ansiedad, mayor atención y claridad emocional se posee (preocupados DMS= 0,648; $p < 0,01$) y los temerosos (DMS= 0,702; $p < 0,05$). El estilo de apego seguro obtuvo una puntuación más alta en referencia a la caridad emocional, mientras que los estilos de apego temerosos (DMS= 0,606; $p < 0,01$) e indiferentes poseen niveles más bajos (DMS=0,494; $p = 0,05$).

Se realizó un estudio en Buenos Aires, Argentina titulado “La incidencia de factores de ansiedad, depresión y autoestima en mujeres según su estado civil. Un estudio exploratorio” en el que se estudió una muestra de 108 mujeres residentes en la ciudad de San Luis. Las edades oscilaron entre los 18 y los 60 años, con una media de 34,7. La muestra estuvo conformada por 64 mujeres casadas (69,3%), 28 eran solteras (25,9%), 14 son separadas (13%) y 2 son viudas

(1,9%). Se encontró que las mujeres casadas presentan un nivel de autoestima moderado ($M=38,15$; $D.E.=7,26$), las mujeres solteras ($M=40,29$; $D.E.=7,09$) y separadas ($M=40,21$; $D.E.=5,39$) una autoestima alta mientras que en las mujeres viudas ($n=2$), ($M=35$; $D.E.=0$) presentaron una autoestima baja. (Galarsi, Mella, Lucero, 2018).

Se llevó a cabo un estudio titulado “Relación entre Inteligencia Emocional y Autoestima en estudiantes de enfermería” por Fetouh Mohamed (2019) en el que se pretendía encontrar la relación entre esas dos variables. Este estudio es descriptivo y transversal y se aplicó a 400 estudiantes de enfermería de la universidad de Kafrelsheikh en Egipto y que cursaban diferentes niveles académicos. Los cuestionarios utilizados fueron la escala de inteligencia emocional de Schutte y el inventario de autoestima de Cooper.Smith y en adición a eso un cuestionario sobre características sociodemográficas y datos académicos. Se encontró que existe una relación positiva entre la Inteligencia Emocional y la Autoestima, siendo ($p=0.001$) además, se encontró una relación positiva entre la edad, el año que cursaban y la autoestima, lo que quiere decir que a mayor edad y mayor año académico aumentaban los niveles de autoestima, mostrando una significancia de ($p=0.001$) para ambas características.

“Inteligencia emocional y autoconcepto en los estudiantes de primer ciclo” es un estudio realizado por Castillo (2017) en Perú con la finalidad de encontrar la relación entre dichas variables en estudiantes de primer ciclo de administración en turismo y hotelería de la Universidad César Vallejo en la ciudad de Lima en el año 2015. El estudio es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de tipo descriptivo-correlacional. La muestra fue de 71 estudiantes y se utilizó el cuestionario de Inteligencia Emocional de Bar-On y el test de Autoconcepto realizado por García y Musitu. Los resultados obtenidos indicaron que existe una relación directa entre la Inteligencia Emocional y el Autoconcepto según ($p=0.000$). El autor

concluye que la inteligencia emocional es importante para obtener un buen rendimiento académico.

6.2. Antecedentes Nacionales

En Colombia se realizó una investigación llamada “Ideación suicida y su relación con la inteligencia emocional en universitarios colombianos” por Suárez, Restrepo y Caballero (2016), este estudio es descriptivo correlacional, de diseño transversal, para ello se utilizó una muestra de 186 estudiantes de una universidad pública en santa marta con edades comprendidas entre los 18 y 37 años de edad, el 42.5% hombres y el 57.5% mujeres. Los instrumentos utilizados fueron el test de ideación suicida de Beck y el TMMS-24. Los resultados del estudio respecto a la inteligencia emocional arrojaron las siguientes variables: atención emocional media de 27.9, claridad emocional 30.0 y reparación emocional 32.7. En cuanto a la ideación suicida 92.5% presenta ausencia de esta, 7% presenta riesgo de la ideación suicida, también se observaron correlaciones negativas en un nivel de 0.05 bilateral entre las dos variables. Se concluyó que a menor inteligencia emocional existe un mayor riesgo de ideación suicida.

El siguiente estudio realizado por Rodríguez de Alba y Suarez (2012) tiene como objetivo identificar la “Relación entre inteligencia emocional, depresión y rendimiento académico en estudiantes de psicología” se realizó en la Universidad de Magdalena, Colombia, es un estudio de tipo descriptivo-correlacional y de diseño transversal no experimental, los participantes fueron estudiantes del programa de psicología de dicha universidad, un total de 76 estudiantes y los instrumentos aplicados fueron: el inventario para la depresión de Beck, el Trait Meta Mood Scale y el rendimiento académico se obtuvo a través de los promedios, los participantes fueron estudiantes del segundo semestre hasta al noveno respectivamente, de los cuales 19 eran masculinos y 57 femeninos, con un rango de 16 a 35 años, la muestra se calculó por estrato y

género y fue seleccionada por el método Tómbola. Los resultados, el 71.3% de los sujetos, tienen apropiados estados de atención emocional, el 69.5% apropiados estados de claridad emocional y el 70.1% presentaron apropiados estados de reparación emocional, en general se evidencio en estos estudiantes un adecuado uso de habilidades emocionales, no obstante hay un pequeño porcentaje que deben mejorar sus habilidades emocionales, así, el 19.2% debe mejorar la atención a las emociones, el 13.8% la claridad emocional y el 4.8% la autorregulación de las emociones, el 17% es decir 13 estudiantes presenta una excelente claridad de sus emociones, el 17% 5 sujetos, puede repararse y autorregularse frecuentemente, en cuanto al nivel de depresión que podrían tener los estudiantes, se evidencio que el 61% es decir (46) estudiantes obtuvieron puntajes muy bajos y el 33%(25) sujetos no mostraron indicadores de depresión, sin embargo el 4% (3) sujetos evidenciaron depresión leve, el 3% es decir (2) sujetos depresión grave, esto muestra que un 7% de los sujetos tiene algún nivel de depresión, en cuanto a los niveles de depresión relacionados con rendimiento académico se encontró una relación negativa , esto significa que los estudiantes con promedios bajos presentan mayores niveles de depresión, en conclusión a mayor habilidad emocional menor depresión y a menor habilidad emocional mayor depresión.

El siguiente estudio, se realizó en la universidad de Magdalena Colombia, se trata de un estudio de tipo descriptivo-comparativo y diseño trasversal, su objetivo fue identificar y comparar las “Características de inteligencia emocional en un grupo de universitarios con y sin ideación suicida” Caballero, Suárez y Bruges (2015), la muestra estuvo conformada por 22 universitarios con ideación suicida y 22 sin ideación suicida, de los cuales (16) estudiantes de psicología y (28) de administración de empresas, estudiantes de mencionada universidad, los instrumentos que fueron utilizados: El Trait Meta Mood Scale y el inventario de ideación suicida

de Beck, la recolección de la información se realizó en un solo momento y tiempo, en las aulas de clase, con tiempo de duración de una semana por programa, se recolectaron 351 evaluaciones para filtración de estudiantes con ideación suicida y una selección aleatoria de estudiantes sin ideación suicida, las personas con ideación suicida fueron remitidos respectivamente a sus EPS. El estudio se evidencia las diferencias entre habilidades emocionales de los estudiantes, los sujetos con ideación suicida se caracterizan por presentar mayor interés a sus emociones, mientras que, los que no presentan sin ideación suicida, poseen mejores habilidades para entender y reparar las emociones negativas ante las situaciones difíciles.

Por otro lado, el estudio “Influencia de la Inteligencia Emocional y los afectos en la relación maestro-alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior” es un estudio realizado en Bogotá, Colombia por Ariza (2017). La investigación tiene como propósito describir cómo influyen los niveles de inteligencia emocional y el afecto pedagógico en el rendimiento académico de estudiantes de primer semestre del curso Fundamentos de Pedagogía de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Este estudio fue de carácter mixto, lo cual implica tanto variables cuantitativas como cualitativas. Para las variables cuantitativas, se utilizó el inventario de inteligencia emocional (EQ-i). Se aplicó a 30 personas de manera individual, 19 mujeres y 11 hombres, con edades de 17 a 22 años. La media de los componentes emocionales fue el intrapersonal en 118.73, el interpersonal en 98.76, el de adaptabilidad en 76.1, el del manejo del estrés en 53.66, y el del estado de ánimo en general en 57.6, lo que significó que la muestra en cuestión tiene una inteligencia emocional para mejorar. Los resultados indican que hay una relación significativa del componente emocional con el rendimiento académico.

La investigación titulada “Relación entre el nivel de satisfacción sexual y autoconcepto en parejas de la pastoral familiar de Pupiales” se realizó en Pasto, por Benavides y Moreno (2013) y en esta se pretendía evidenciar la relación existente entre el nivel de satisfacción sexual y el autoconcepto en parejas; para ello, se utilizó una muestra de 50 personas pertenecientes a la pastoral de Pupiales, de estos 25 eran hombres y 25 eran mujeres, los cuales conformaban 25 parejas. Las edades oscilaban entre 20 y 40 años y de estos 26 estaban casados y 24 vivían en unión libre. El estudio arrojó que el nivel del autoconcepto físico (autoimagen) era bajo para las 50 personas, mientras que el académico-laboral (39), el social (50), emocional (29) y el familiar (50). Por su parte, tuvieron tendencia a medio el área académico laboral (11) y el emocional (29). Finalmente, 14 personas puntuaron un nivel medio para el autoconcepto emocional.

Por último, se llevó a cabo una investigación titulada “Autoconcepto en una muestra de estudiantes universitarios de pregrado en medicina de la ciudad de Manizales, Colombia” cuyo objetivo era caracterizar las dimensiones del autoconcepto académico-laboral, social, emocional y físico a partir de una muestra de universitarios de dos programas de pregrado en la ciudad de Manizales. El estudio es de tipo observacional, analítico y transversal en el cual se compararon las puntuaciones medias del autoconcepto según el género y el nivel de formación. La muestra fue de 83 estudiantes de primer semestre, de los cuales 34 eran hombres y 20 eran mujeres y 29 estudiantes de los últimos semestres (16 hombres y 13 mujeres). El estudio mostró que el autoconcepto académico-laboral de los hombres ($M=7,59$) y mujeres ($M=7,36$) de primer semestre era menor respecto a los participantes hombres ($M=8,37$) y mujeres ($M=8,34$) de los últimos semestres académicos indicando que existe una relación entre semestre académico y autoconcepto. Se encontró una diferencia significativa en los hombres de primer semestre y los

hombres de últimos semestres ($p=0,009$) y de igual manera en las mujeres de primer semestre y las mujeres de últimos semestres ($p=0,014$) (Montoya y otros, 2013).

7. Marco Teórico

7.1. Autoesquemas

7.1.1. Definición.

Los Autoesquemas son estructuras que permiten la codificación de la información que entra, es visto como una entidad organizacional cognitiva que contiene todo el conocimiento sobre el mundo y sí mismo. Por lo tanto, es por medio de esto que los sujetos organizan su propia realidad. Un Autoesquema puede incluir representaciones mentales, que no están descritas en palabras, es decir, un Autoesquema, además de tener un contenido verbal, también tiene una representación en imágenes y que tiene contenido sobre sí mismo.

Bootzin (1985) refiere que un Autoesquema pretende tener una consistencia y ser relativamente estables; pueden ser vistos como estructuras que determinan la relación entre cognición, afecto y conducta. Estos influyen drásticamente en la manera en la cual procesamos la información autorreferencial.

7.1.2. Autoconcepto.

Cuando se habla del ser humano, las principales características que se mencionan, tienen indiscutiblemente que ver con el concepto sobre sí mismo; el autoconcepto es en sí lo que le permite al sujeto reconocerse e identificarse, por lo tanto, hace parte de la consciencia que tiene sobre cómo se concibe. Fierro (1990) menciona que el concepto de sí mismo consiste en el auto conocimiento, el cual incluye todos los procesos cognitivos tales como memoria, percepción, razonamiento e imágenes.

El Autoconcepto es la principal particularidad por la cual un sujeto se reconoce, lo que de cierta forma constituye su funcionamiento y se relaciona con su bienestar general. Este esquema se relaciona con la capacidad que tiene el ser humano para identificarse; dentro de estos aspectos que el individuo reconoce están las características actitudinales y el ámbito social. Por otro lado, Purkey (1970) define el autoconcepto como “un sistema complejo y dinámico de creencias que un individuo considera verdaderas respecto a sí mismo teniendo cada creencia un valor correspondiente” (p.7). A su vez, Shavelson, Hubner y Stanton (1976) complementan la información anterior haciendo referencia al autoconcepto como la percepción que una persona tiene sobre sí misma, según sus experiencias, tanto propias como del ambiente, influenciado por los refuerzos propios y de los otros significativos. Además, estos mencionan que el autoconcepto contiene cuatro dimensiones, puntuales y se relacionan con un ámbito específico de la vida del sujeto y su quehacer, los cuales son:

- Autoconcepto académico: este hace referencia al rendimiento que el sujeto muestra en el ámbito académico y como logra desempeñarse en las diferentes áreas del mismo.
- Autoconcepto social: se refiere a las habilidades interpersonales que el sujeto tiene al momento de relacionarse con los otros en los diferentes contextos.
- Autoconcepto personal: es lo que el sujeto piensa sobre sí mismo, que a su vez se divide en cuatro dimensiones: a) afectivo emocional (percepción de sí mismo en cuanto a lo emocional), b) ético-moral (se refiere a la honestidad que el sujeto cree poseer), c) autonomía (juicio propio que tiene cada sujeto) y d) autorrealización (como se ve frente a lo que consigue)

- Autoconcepto físico: hace alusión a su aspecto físico, se relaciona con la autoestima y la autovaloración, esto refiere a que las personas con alto autoconcepto físico tienen más capacidades para actividades sociales y físicas.

7.1.3. Autoestima.

Cuando se habla de la autoestima, por lo general se tiene la idea de que es equivalente al nivel de amor que tiene una persona por sí misma, no obstante, Urdiales, Castro, Villarreal (2018) refieren que “la dimensión valoral del autoconcepto es lo que se conoce como autoestima en el sentido que podemos tener una percepción sobre nosotros mismos de manera positiva o negativa.” (p.23) es decir, la autoestima es la actitud que se tiene sobre sí mismo.

Por otro lado, Rentería (2011) menciona que la autoestima se vincula con el grado de complacencia que el sujeto tiene sobre sí. Este es uno de los aspectos más importantes del ser humano ya que es el juicio propio con el que el sujeto se ve más expuesto, por ende, una autoestima alta es la condición principal para tener una vida equilibrada y eficiente. Por otro lado, la autoestima, es primordial para que el sujeto se adapte a los entornos y las necesidades que el medio requiera.

7.1.3.1. Autoestima: conducta y cognición.

A su vez, Páez et al. (2005) mencionan que las personas con mayor Autoestima tienden a resistir de una mejor forma los hechos estresantes, tienen una conducta adaptativa mejor y también informan una salud mental mejor, menos ansiedad, depresión y timidez. Además, desde el punto de vista cognitivo, estas personas tienden a mostrar una cantidad más elevada de pensamientos y creencias sesgadas, es decir, atribuyen los fracasos a factores externos y el éxito es atribuido a factores internos. En cuanto a las críticas o información negativa que reciben sobre sí, son susceptibles a mostrar mecanismos de defensa para devaluar dichas críticas, esto puede ir

desde el cuestionamiento de la información, la desvalorización de la fuente, disminuir importancia al tema y la justificación del bajo rendimiento lo atribuyen a motivos ajenos. Las personas con menor autoestima, tienden a aceptar de una manera positiva, las críticas que se les hace.

Baumesteir (Citado por Páez et al. 2005) refiere que existe poca evidencia de que la Autoestima está relacionada a una causa de una situación psico-social problemática, más que a un efecto o síntoma, es decir que la baja Autoestima provoque agresión. Se puede afirmar que la baja Autoestima es un medio que ayuda a desafiar mejor las situaciones de estrés, sin embargo, esta no es un motivo primordial de las problemáticas sociales. Por otro lado, una autoestima elevada, puede ocasionar problemas de violencia hacia los demás.

Se considera que la Autoestima positiva es un factor que ayuda a disminuir la tasa de mortalidad. Las personas con una Autoestima alta, tienen una mayor aceptación del mundo, por lo tanto, esta ayuda a superar las crisis existenciales; estos sujetos tienen la capacidad de aceptar la muerte como un proceso natural del ser humano, lo que los lleva a adaptarse mejor al ciclo de la vida, teniendo así menos reacciones fisiológicas y una ansiedad reducida. Se presenta mayor adaptabilidad al medio y sentido de pertenencia.

7.1.3.2. Las fuentes de la Autoestima y del Autoconcepto.

- **Autopercepción y la comparación entre la actuación o realidad con las expectativas y las normas de excelencia adquiridas culturalmente:** las personas con mayor Autoestima, mencionan menos diferencia entre el Autoconcepto, que es el concepto que las personas tienen de sí mismas y la moral.
- **La percepción y evaluación que los otros significativos llevan a cabo sobre la persona:** se supone que la Autoestima, refleja lo que los demás piensan sobre sí, sin

embargo, en una revisión de 62 estudios se evidenció que la Autoimagen se asocia débilmente con la percepción que los otros tienen de la persona en cuestión y se vincula más intensamente con la percepción que la persona tiene de los demás.

- **La comparación social con otros:** casi siempre, los individuos hacen una comparación de sus capacidades con personas parecidas, para compararla en determinada situación, esto también se puede percibir cuando requieren la confirmación de sus creencias y opiniones. Para mejorar el Autoconcepto hacen una comparación con otra persona que consideran mejor, para tomarlo como referente, lo contrario pasa cuando las personas tienen baja Autoestima ya que se comparan con personas que consideran inferiores.

7.1.4. Autoimagen.

Al igual que la autoestima está relacionada con el autoconcepto, es preciso decir que de la misma manera la autoimagen está relacionada con los dos conceptos anteriores, puesto que el desarrollo del ser humano está ligado a diferentes cánones sociales que influyen en este. La autoimagen es la representación mental de sí mismo, se puede decir que esta representación mental incluye la visión externa que se tiene de sí.

Vernieri (2006) define la autoimagen como la aceptación positiva de lo que se refleja a los otros, basada en la apariencia personal y el cuidado de sí. Por otro lado, Beauregard, Bouffard y Duclos (2005) mencionan que la autoimagen es el valor personal, reconocido como el conjunto de actitudes o creencias, para enfrentarse al medio. Todo esto tiene una estrecha relación con la imagen corporal y de la misma manera, está se ve influenciada por el contexto en el que cada individuo está inmerso.

Powell (2005) explica que la construcción de la autoimagen se da desde la adolescencia y por la exigencia del medio, además, aclara que en muchas ocasiones la visión que el adolescente tiene de sí, no es necesariamente acertada.

Los Autoesquemas están constituidos por elementos que dan pie a que los sujetos se comporten, vayan solidificando su futuro y puedan tener unas prácticas para poder vivir en sociedad. Se destacan dos elementos muy relevantes para esta práctica, los cuales son el Autocuidado y la Autorregulación.

7.1.4.1. Autocuidado (*Qué tanto cuidas tu salud física*).

Es una acción que el sujeto realiza, aprendida por el mismo para llegar a un objetivo, siendo esta una conducta realizada en momentos específicos de la vida, y que el sujeto orienta hacia sí mismo o a hacia su ambiente para ordenar las causas que pueden afectar en ese momento el adecuado crecimiento a favor de su propia vida, tanto físico, como psicológico y espiritual.

7.1.5. Autoeficacia.

El concepto de autoeficacia, sin duda tiene relación con el conocimiento y la percepción que un individuo tiene sobre sus propias capacidades. Como se menciona en el siguiente apartado “La autoeficacia es vista como el conocimiento que una persona tiene sobre sus propias capacidades, en especial cuando se trata de enfrentar alguna situación compleja o que para ella le implique habilidades particulares” (Urdiales, Castro, Villarreal, 2018, p.23)

Por otro lado, Bandura (1987) menciona que este concepto se asemeja a la noción entre la interacción de los aspectos cognitivos y afectivos. Definió el concepto de autoeficacia como “los juicios que tienen cada individuo sobre sus propias capacidades, y en pro de esto ejecuta sus actos, sirviendo este constructo como un mediador entre lo que es el conocimiento y la acción” es decir, la autoeficacia en un individuo se desarrolla por medio del aprendizaje por observación

y el relacionamiento con los otros, a su vez, esto permite que se constituya su personalidad y se desarrolle adecuadamente en un entorno. En este sentido, podría decirse que la autoeficacia no es algo nato, sino que se desarrolla con el tiempo y por medio de las experiencias se adquieren habilidades que le permitan al sujeto alcanzar los diferentes logros. Además, Bandura, también expone que la autoeficacia está vinculada en cómo el sujeto piensa, actúa y siente, por lo tanto, se puede decir que la baja autoeficacia se asocia, con depresión, ansiedad y estrés, también se relaciona con un sentimiento de abandono. Esta se refiere a cómo el sujeto utiliza los recursos de los que dispone. Según el autor, la eficacia se basa en cuatro principales fuentes de información, que son:

- Experiencia vicaria: se refiere a experiencias pasadas que dan información al sujeto sobre sus capacidades.
- Logros de ejecución: está basado en las experiencias reales del sujeto, se constituye la fuente de información más grande de la eficacia.
- Persuasión verbal: capacidad para desarrollar determinadas actividades. Los sujetos involucrados en este aspecto, son los más dados a desarrollar actividades y tienen un mejor nivel de esfuerzo y capacidad para enfrentarse a situaciones estresantes.
- Estados fisiológicos: cuando la situación para el sujeto es amenazante, este hace juicio de valor a sus propias capacidades e interpreta su activación somática como una señal de debilidad en situaciones en las cuales siente estrés o puede interpretar la situación como una amenaza.

7.1.5.1. Autorregulación (*Dirigir su propia conducta*).

Es un estado primordial del desarrollo del ser humano, es importante aprender a controlar las conductas negativas, ya que así se pueden evitar sensaciones negativas y malestares,

controlarse en los momentos que las cosas no salen como se esperan, si no se tiene la capacidad de control, se tendrá que dejar al azar el gusto o el disgusto y no al propio sujeto, ya que no es este quien está controlando la situación; la garantía de la autorregulación es el control interno

7.1.6. Funciones de los Autoesquemas.

Para Pérez y González (1985) la función de los Autoesquemas radica en el control que tiene el sujeto sobre sí mismo, estos delimitan los ámbitos en los que el sujeto se hace responsable, tanto de las conductas pasadas, como de las que están por llegar.

7.1.7. Autoesquemas, educación emocional y bienestar.

En el siglo XXI, surgen diferentes temas desarrollados paralelamente y que aparecieron del interés que se tenía al trabajar las emociones, producto de la revolución emocional y el bienestar, en este auge se creó un interés especial por estudiar principalmente las emociones positivas, el bienestar emocional y la psicología positiva y las neurociencias, que a su vez, según Bisquerra (2011) constituyen el núcleo teórico que se encarga de fundamentar la educación emocional. La educación emocional y el bienestar emocional son temas que se conforman como una unidad inseparable.

Es importante mencionar que, las competencias emocionales son uno de los tipos de educación más difíciles de aprender y según este mismo autor, la psicología positiva, el bienestar, la Inteligencia Emocional y la educación emocional, aportan pruebas de lo que funciona en el ser humano y de igual manera lo que no. Es fundamental que, a través de la educación, se den a conocer estos conceptos, puesto que son los que permiten el desarrollo de competencias para la vida y ayudan a alcanzar un mejor bienestar.

Bisquerra (2000) menciona que la educación emocional tiene como fin el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar, siendo este uno de los objetivos básicos tanto de la

vida personal, como social, demostrado por investigaciones acerca de los efectos positivos que esto trae consigo, pues tienen un gran impacto en la vida integral de las personas. Los Autoesquemas sanos cumplen una función relevante en todo aquello que se relaciona con el bienestar, pues estos son las causas principales para que el ser humano se constituya íntegramente y pueda desempeñarse en su vida cotidiana con facilidad, estos como estructuras, tienen una estrecha relación en tanto que exteriorizan lo que el ser siente sobre sí mismo, sobre sus capacidades y su identificación.

7.1.8. Origen de los Autoesquemas.

Como menciona Camacho (2003) los esquemas fueron introducidos originalmente por el psicólogo británico Barlett en 1932 para referirse a ellos como procesos realizados por la memoria, después por Piaget en 1951, a los cuales define como estructuras mentales que pueden ser transferidas y generalizadas y que necesariamente necesitan la asimilación. Después fueron retomados por Beck (1979) y hace una relación de dichos esquemas con los trastornos depresivos. Para Beck los esquemas son patrones cognitivos estables que constituyen la base de la interpretación de la realidad. Los esquemas son estructuras que seleccionan y sintetizan la información que entra “El esquema es la base para transformar los datos en cogniciones (definidas como cualquier idea con un contenido verbal o gráfico). Así, un esquema constituye la base para localizar, diferenciar y codificar el estímulo con que se enfrenta el individuo” (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979, p. 21).

Desde el ámbito de la psicología social también se hace una definición de autoesquemas, como se menciona a continuación

El conjunto de lo que una persona sabe o cree imaginar sobre sí misma, en ella, la persona valora de forma específica el cómo ha ido evolucionando a través del tiempo,

tomando en cuenta experiencias anteriores y cómo han afectado su manera de actuar y de pensar (Brown & Taylor, 1986, p.20)

7.2. Inteligencia emocional

7.2.1. Orígenes y evolución.

El concepto de Inteligencia Emocional, nace oficialmente con Salovey y Mayer (1990), no obstante, algunos autores antes de esto, hacían alusión al término desde otras perspectivas, pero de cierta manera con el mismo fin.

Podría decirse que la importancia de la Inteligencia Emocional viene desde tiempo atrás con los estudios iniciales sobre la mente; Trujillo y Rivas (2005) mencionan que Galton en el siglo XVII realizó el primer estudio sistemático sobre las diferencias individuales en la capacidad mental de los individuos.

Por su parte, la teoría bifactorial de Spearman, se basó en las teorías de Galton en las que se concebía los procesos psicológicos simples, como base de la inteligencia también consideró que las puntuaciones en cualquier tipo de medida de la inteligencia se podían dividir en dos componentes uno general (g) que indicaba el efecto que en la prueba provocaba la inteligencia y otro específico (s) por las exigencias particulares de la tarea concreta.

Cattell en 1890 desarrolló pruebas con el fin de convertir a la psicología en una ciencia aplicada. Binet en 1905 desarrolló una prueba para medir la inteligencia en niños; posteriormente Terman a inicios del siglo XX modifica este instrumento y es a partir de allí que nace el concepto de cociente intelectual.

Iniciando la década de los 20, Robert Yerkes, en ese entonces presidente de la Asociación de Psicología Americana, en medio de la primera guerra mundial les da paso a las conocidas

pruebas ARMY ALPHA, para reclutas alfabetizados y ARMY BETA, para reclutas analfabetas, con el fin de ubicar en el puesto adecuado a cada hombre participante de la guerra.

Se llega luego de esto al concepto de inteligencia social en los años 20, término que es introducido por Thorndike y que se define como la capacidad de comprender las emociones humanas y actuar de acuerdo a estas; podría decirse, es la antecesora de la Inteligencia Emocional. Weschler, realiza una de las pruebas más utilizadas en el ámbito clínico para medir la inteligencia y se desarrolló a partir de otras pruebas anteriores a la suya.

A partir de allí, en la década de los 50 el auge del conductismo produce un silenciamiento teórico y muchas de las teorías que se estaban gestando respecto a la Inteligencia Emocional, viendo únicamente el término de inteligencia como un conjunto de estímulos y respuestas que se asocian entre sí. Con la caída del conductismo, Piaget en 1960 se opone al pensamiento psicométrico, apoyando el estudio del pensamiento humano como una postulación desde donde se estudie la visión y comprensión que este tiene del mundo.

Por otro lado, Gardner (1983) propone la teoría de las Múltiples Inteligencias, donde se propone que los seres humanos pueden poseer siete tipos de inteligencia, donde cada una es independiente de la otra y con las cuales se reconoce otro tipo de habilidades del ser humano, más allá de la inteligencia general. Con esta aparecen los conceptos de inteligencia intrapersonal (conocimiento de sí mismo) e interpersonal (conocimiento y relación con los otros) y es allí desde donde Salovey y Mayer (1990) proponen el concepto inicial de Inteligencia Emocional, basándose en esta idea y en la antes descrita inteligencia social conceptualizada por Thorndike, esta es definida como la capacidad de controlar, regular y ser conscientes de las emociones de los otros. No obstante, a pesar de que Salovey y Mayer introducen este concepto, Goleman (1995) es

quien le da la difusión a este término y plantea diferentes competencias emociones que permiten la adaptación en el medio profesional.

7.2.2. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

7.2.2.1. *La Inteligencia Emocional propuesta por D. Goleman*

Goleman (1999) enfatiza que una competencia emocional es “una capacidad adquirida basada en la Inteligencia Emocional que da lugar a un desempeño laboral sobresaliente”. (p.33) Goleman enfatiza en las competencias emocionales, las cuales están basados en una capacidad subyacente de la Inteligencia Emocional, las divide dos grandes subgrupos: la competencia personal y la competencia social.

La competencia personal

- Consciencia de uno mismo: es la capacidad de reconocer lo que se está sintiendo o experimentando en una determinada situación.
- Autorregulación: se refiere al manejo que se les da a las emociones en determinados ámbitos, esto con el fin de facilitar la tarea que se lleva a cabo.
- Motivación: tomar la iniciativa respecto a los objetivos que se tienen planteados.

La competencia social

- Empatía: tener en cuenta los sentimientos de quienes lo rodean y ponerse en su lugar, para así fortalecer el vínculo con los demás.
- Habilidades sociales: manejo de las emociones en las diferentes relaciones, interpretando de forma adecuada el contexto y poder utilizarlas para el trabajo en equipo y la cooperación.

7.2.2.2. *¿Qué es la Inteligencia Emocional según Bar-On?*

Bar-On (1997) define la Inteligencia Emocional como un abanico de capacidades, habilidades y competencias que no son cognitivas que tienen influencia en la habilidad para afrontar el éxito las demandas del contexto social. Este además menciona que la Inteligencia Emocional tiene cinco componentes que son: componentes intrapersonales, interpersonales, de adaptabilidad, generales del estado afectivo y de gestión del estrés.

Componentes intrapersonales

- La consciencia de las propias emociones se refiere a reconocer, diferenciar e identificar los sentimientos.
- La asertividad es la capacidad para expresar sentimientos de forma adecuada.
- Consideración hacia uno mismo habla del respeto que se tiene sobre sí, aceptando los aspectos positivos y negativos.
- La auto-actualización es la habilidad con la que se puede percibir el potencial de las capacidades propias.
- La independencia habla de dirigir los sentimientos de una manera adecuada para no tener una dependencia emocional.

2. Componentes interpersonales

- Empatía para ser conscientes de los sentimientos de los demás y comprenderlos.
- La responsabilidad social es la capacidad para cooperar, aceptar a los otros y tener un rol en la sociedad.
- Las relaciones interpersonales son la capacidad de establecer relaciones y mantenerlas.

3. Componentes de adaptabilidad

- Incluye la solución de problemas, que es la posibilidad de generar soluciones a una problemática determinada.

- Evaluación de la realidad permite analizar la correspondencia entre lo que se experimenta y los hechos objetivos que soportan los sentimientos y emociones.
- La flexibilidad es la capacidad para ajustar las propias emociones, pensamientos y conductas a las situaciones que el medio exige.

4. Componentes del estado afectivo

- La felicidad, sentirse conforme con su vida, para el disfrute de sí mismo y los otros.
- El optimismo permite buscar el lado positivo de las situaciones y poder enfrentar las situaciones adversas.

5. Componentes de la gestión del estrés

- Tolerancia al estrés y control de los impulsos, soportar las situaciones adversas y estresantes sin desestabilizarse o sentirse presionado.
- El control de impulsos posibilita la resistencia de los impulsos y controlar la ira y la agresividad.

7.2.2.3. *La Inteligencia Emocional según Salovey y Mayer*

La Inteligencia Emocional, es un tipo de inteligencia social que involucra la habilidad de evaluar las emociones propias y las de los otros, para discriminar entre ellos y utilizar la información para guiar nuestros pensamientos y acciones (Salovey y Mayer, 1990). El alcance de la Inteligencia Emocional incluye además la evaluación verbal y no verbal y la expresión y la regulación de las emociones propias y las de otros, además permite la utilización del contenido emocional para resolver problemas (Mayer y Salovey, 1993).

7.2.2.3.1. *Mecanismos subyacentes de la Inteligencia Emocional.*

Salovey y Mayer, mencionan que hay mecanismos que subyacen a la Inteligencia Emocional, a) la emocionalidad en sí, b) la facilitación y la inhibición del flujo de información emocional y c) mecanismos neurales especializados.

a. La emocionalidad como contribución a diferentes habilidades

Los sujetos, difieren en la frecuencia y amplitud en el cambio de sus emociones, en consecuencia, algunos individuos, tienen a su disposición y alcance un sinnúmero de sentimientos y tienen la posibilidad de expresarlos de acuerdo a su fluidez verbal. Dichas personas pueden ser emocionalmente fluidas, en la medida que pueden generar emociones y pensamientos relacionados con las emociones de forma rápida y efectivamente.

Los sujetos que experimentan variadas emociones, también experimentan junto con ellas diferentes sentimientos relacionados. Las personas con un estado de ánimo estable son más probables a percibir eventos positivos, a diferencia de los eventos negativos que son menos probables; de la manera contraria ocurre para las personas con un mal estado de ánimo.

Los estados de ánimo facilitan priorizar las tareas de la vida; las emociones son las encargadas de dirigir la atención a estímulos que necesitan procesamiento, puesto que las emociones y estados de ánimo aparecen cuando existe un desajuste entre las expectativas personales y la realidad del contexto. Los estados de ánimo dirigen la atención a sí mismo, para aclarar la experiencia y por medio de ella ayudar a la adaptación.

b. La gestión de las emociones influye en los canales de información

Se puede evidenciar que cuando los individuos experimentan diferentes estados de ánimo, experimentan algo más allá que solo sentimiento, también se pueden experimentar algunos pensamientos que controlan y regulan el flujo de información acompañados de la reacción según el estado de ánimo.

Los ejemplos de algunos pensamientos encubiertos que cortan la experiencia son: “no pienses en eso”, “no tengo ninguna reacción” y “no merece mi atención”. Por otro lado, los pensamientos que pueden ayudar a la experiencia son: “busca más” o “debo abrirme a este sentimiento”. Las experiencias internas funcionan como predictores de empatía, mientras se experimenta una emoción defensiva, las personas sienten menos empatía hacia los otros. La empatía contribuye de manera importante a la Inteligencia Emocional

c. Habilidad especializada en la codificación y decodificación de la representación emocional.

Es necesario tener en cuenta que, existe algún tipo de integración en cuanto al nivel neurológico entre los pensamientos y el afecto. Puede decirse que las interconexiones entre ciertas ubicaciones del cerebro pueden contribuir a la conceptualización de patrones tanto emocionales como motivacionales.

7.2.3. Modelos de Inteligencia Emocional.

El recorrido histórico de Inteligencia Emocional nos da un acercamiento a los diferentes enfoques con los que se estudia este concepto, a partir de los cuales se han generado diferentes posturas e instrumentos de medición.

1. **Test de coeficiente intelectual EQ-map, de Cooper y Sawaf:** compuesto por 21 escalas, considerado como un instrumento de 360° y es utilizado comúnmente en los campos administrativos. se define como un instrumento que permite la exploración en cuanto a las aptitudes y vulnerabilidades del ser humano.
2. **El modelo de Goleman:** Se evalúan las competencias emocionales en el campo profesional por medio de cuatro áreas enfocadas a publicidad, mercadotecnia, servicio

administrativo y servicio de imagen corporativa. Este modelo ofrece una evaluación de las fortalezas y límites.

3. **El modelo de Salovey y Mayer:** conocido como Trait Meta Mood Scale (TMMS), evalúa las creencias que se tiene en cuanto a tres áreas específicas atención, claridad y reparación de sus estados emocionales.

7.2.4. Competencias emocionales.

Las competencias emocionales se describen como la capacidad para movilizar diferentes recursos, por medio de la identificación de las emociones propias y de los otros, para resolver problemas o conflictos en situaciones específicas. Bisquerra lo define como “la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra & Pérez, 2007, p. 63). Para ello introducen cinco competencias emocionales, basadas en la Inteligencia Emocional y que permiten un marco más amplio para la comprensión de esta.

- **Conciencia emocional:** se puede definir como la capacidad para percibir las emociones propias y de los demás. Se incluye allí la destreza para captar el clima emocional en un contexto específico. Dentro de este ítem hay cuatro aspectos importantes a tener en cuenta que son: a) toma de conciencia de las propias emociones (capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones), b) dar nombre a las emociones (utilizar el vocabulario adecuado para describirlas), c) comprensión de las emociones de los demás (percibir adecuadamente las emociones y sentimientos de los demás y además implicarse con empatía en sus experiencias) y finalmente d) tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento (los estados emocionales inciden

en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por medio del razonamiento).

- Regulación emocional: es la capacidad para relacionar la cognición, la emoción y el comportamiento de forma correcta, de acuerdo al conocimiento de las propias emociones. Esto abarca las estrategias de afrontamiento y la capacidad para generar emociones positivas. Dentro de ésta hay cuatro micro competencias que son: a) expresión emocional apropiada (capacidad para la expresión de las emociones de forma adecuada), b) regulación de emociones y sentimientos (regular diferentes estados emocionales: rabia, ira, estrés, ansiedad), c) habilidades de afrontamiento (afrontar retos y situaciones de conflicto) y d) competencia para autogenerar emociones positivas (capacidad para gestionar el bienestar propio).
- Autonomía emocional: se puede entender como un conjunto de características que están relacionados con la gestión personal. Las micro competencias son: a) autoestima (actitud positiva de sí mismo), b) automotivación (implicarse emocionalmente en situaciones diversas de la vida personal), c) autoeficacia emocional (ser capaz en las relaciones sociales y personales), d) responsabilidad (responder ante los actos propios), e) actitud Positiva, f) Análisis crítico de normas sociales (evaluación de las convenciones sociales y culturales), g) resiliencia (capacidad para afrontar las adversidades de la vida).
- Competencia social: es la capacidad para mantener las relaciones con los otros, por medio de las habilidades sociales básicas. Incluye los siguientes aspectos: a) dominar las habilidades sociales básicas (escuchar, saludar, despedirse, pedir un favor, b) respeto por los demás, c) comunicación receptiva (recibir mensajes con asertividad), d) comunicación expresiva (iniciar y mantener relaciones, expresar sentimientos), e) compartir emociones,

f) comportamiento prosocial y cooperación (realizar acciones en favor de otras personas), g) asertividad (mantener un comportamiento equilibrado), h) prevención y solución de conflictos, i) Capacidad para gestionar situaciones emocionales (habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales).

- Competencias para la vida y el bienestar: es la capacidad para adoptar comportamientos adecuados, apropiados y responsables para afrontar los desafíos que impone la vida. Las micro competencias que se incluyen son: a) fijar objetivos adaptativos (capacidad para fijar objetivos positivos y realistas), b) toma de decisiones, c) buscar ayuda y recursos, d) bienestar emocional y d) fluir.

7.2.5. Las emociones.

Charles Darwin citado por Souza Barcelar (2011) fue uno de los primeros en investigar sobre las emociones. Proyectó el papel adaptativo y hereditario de las emociones, señaló cómo las emociones están agrupadas con las expresiones faciales, indicó que las emociones se evidencian de diferentes formas, por diferentes gestos, movimientos o posiciones comunes entre hombres y animales.

Según este, se otorga a las emociones una condición hereditaria, ya que las emociones las expresan de la misma manera tanto niños como adultos, se puede decir también que así el sujeto este inmerso en una cultura diferente esto no afecta la similitud con que estas se demuestran, además evidencia la importancia que tiene manifestar las emociones, ya que a través de estas se expresan o se transmiten muchas veces los pensamientos, de una manera inclusive más auténtica que con nuestras propias palabras. Esto se puede remitir a la importancia que tienen las conductas emocionales en el entorno social, considerando que contribuyen en la planificación de la acción, y a su vez transmiten una comunicación.

Por otro lado, Damasio (2010) expone que las emociones son programas complejos de acciones, en gran medida automáticos, fabricados por la evolución. Los hechos se complementan en un programa cognitivo que integra ciertas ideas y modos de cognición, pero el universo de las emociones es en gran medida un mundo que se realiza por medio de los cuerpos, que va desde las posiciones y las expresiones faciales, hasta los cambios en el medio interno e inclusive, hasta en las vísceras. Cuando se habla de las emociones primarias: miedo, ira, sorpresa, asco, tristeza y alegría, se habla por fuerza de componentes que son elementos de cada emoción y participan de manera autónoma en la regulación de la vida. Se debe tener en cuenta también las emociones sociales: compasión, vergüenza, lástima, culpa, desdén, celos, envidia, orgullo y admiración, son emociones que se manifiestan en sociedad y definitivamente tienen una gran importancia en la vida social.

7.2.5.1. Factores biológicos.

Para Damasio (1995) Las emociones trabajan haciendo que las imágenes procesadas en el cerebro pongan en actividad una cantidad de partes que estas liberan, es el caso de la amígdala o regiones específicas de la corteza del lóbulo frontal, cada vez que algunas de estas partes son activadas, se tienen algunos resultados: las glándulas endocrinas y los núcleos subcorticales secretan moléculas químicas en el cerebro y en el cuerpo, por ejemplo cuando se habla del cortisol en el caso del miedo, que una de las acciones puede ser huir.

De la misma manera, este autor, sustenta que la esencia en sí de las emociones son un conjunto de variaciones en el cuerpo que son movidos en una infinidad de órganos por los terminales de las neuronas, con el control de un sistema cerebral dedicado, que está realizando la tarea de atender los pensamientos en relación a cualquier tipo de información. Algunas de las alteraciones en el cuerpo como el color de piel, la posición corporal o expresiones del rostro, son

percibidos por los demás. La etimología, menciona Damasio, insinúa que la emoción significa “movimiento hacia afuera” mientras que hay cambios en el cuerpo que sólo los percibe el sujeto en cuestión. La emoción es la unión del desarrollo evaluados mental, sencillo o complicado, la cual tiene unas respuestas a dicho procedimiento, muchas de estas respuestas se dirigen hacia el cuerpo del sujeto como tal, las cuales causan una respuesta emocional, pero la respuesta también se dirige hacia el cerebro, núcleos neurotransmisores en el tallo cerebral, que tienen la capacidad de originar cambios mentales complementarios. Los sentimientos de las emociones componen el posterior paso y pisa los talones a la emoción, como el gran logro del proceso emocional, las cuales pueden ser: las acciones, las ideas y el estilo con que estas fluyen.

Desde el punto de vista neural, Damasio (2010) menciona que el ciclo emoción-sentimiento comienza en el cerebro con lo percibido y el estímulo que pueda causar una emoción, y lo que produce la emoción, este proceso se expande a partes distintas del cerebro y al cuerpo, reforzando el estado emocional. Por último, la parte de esta fase que construye lo que se siente vuelve al cerebro, pero a partes diferentes de donde todo empieza, los programas de emociones agrupan todos los elementos del mecanismo que han regulado la vida en la historia de la evolución, como por ejemplo el proceso de estímulos de refuerzo y castigo, los dispositivos de predicción. Fuerza y motivación son los más importantes constituyentes de la emoción, este es el motivo por el cual la alegría o la tristeza que sentimos modifican nuestros impulsos o motivaciones, haciendo que tenga un cambio la mezcla de apetitos y deseos.

7.2.5.2. ¿Cómo se desencadenan las emociones?

Damasio (2010) expone que las emociones se desencadenan de una forma muy simple, por medio de estímulos, objetos o acontecimientos que suceden en el entorno, bien pueden ser

recuerdos. En el estado que el sujeto se encuentre es relevante para el aparato emocional, una nota musical puede ser un desencadenante de emociones o un recuerdo negativo puede alterar también este aparato emocional, puede pasar en recuerdo o en que pase en ese mismo instante, o también se puede dar que el sujeto de su propia imaginación cree algo que le altere alguna emoción. Los signos procedentes de las imágenes procesadas quedan ubicadas en diferentes regiones del cerebro. Algunas de estas partes del cerebro intervienen en el lenguaje, o en el movimiento, el razonamiento, según la parte del cerebro que sea. La actividad en estas diferentes partes interfiere en diferentes respuestas, palabras para dar nombre o calificar un objeto, evocaciones rápidas de cualquier otra imagen que nos permite llegar a una conclusión acerca de algo.

Por lo anterior es pertinente mencionar que la Inteligencia Emocional se convierte en un elemento tan importante en el ser humano, ya que permite regular las emociones para expresarlas de manera más adecuada en el momento indicado, tener control sobre estas posibilita a los sujetos vivir en un estado de mayor equilibrio con él y con su entorno, los estímulos que lleguen del exterior se van a poder medir para no hacerse daño a sí mismo y a otros. El ser humano es un ser sociable y como tal, se deben mantener adecuadas relaciones con los demás, ya que esto da pie para avanzar en la evolución, es decir si se forma un equipo de trabajo para realizar determinada tarea, es importante que esta interacción sea lo más cordial posible para que se pueda llegar a cumplir las metas trazadas.

8. Marco Legal y Ético

Teniendo en cuenta el Reglamento Estudiantil de la Institución Universitaria de Envigado se considera que estudiante es toda persona que ha cumplido con los requisitos y documentos necesarios para su admisión, y que posterior a ello tiene una matrícula vigente en cualquiera de

los programas académicos que ofrece la universidad. El estudiante tendrá que regirse por los derechos, deberes y prohibiciones descritos en el Título III del Reglamento Estudiantil (Institución Universitaria de Envigado, 2019).

Por otro lado, la ley 1581 de 2012 y el decreto 1377 de 2013 indican:

El principio constitucional que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar todo tipo de información recogida o, que haya sido objeto de tratamiento de datos personales en bancos o bases de datos y, en general en archivos de entidades públicas. La Institución Universitaria de Envigado, como institución que almacena, y recolecta datos personales, requiere obtener su autorización para que de manera libre, previa, expresa, voluntaria, y debidamente informada, permita a todas las dependencias académicas y administrativas, recolectar, recaudar, almacenar, usar, circular, suprimir, procesar, compilar, intercambiar, dar tratamiento, actualizar y disponer de los datos que han sido suministrados por usted y que se ha incorporado en distintas bases o bancos de datos, o en 63 archivos electrónicos de todo tipo con que cuenta la Universidad (Institución Universitaria de Envigado, 2019)

Además, se tiene en cuenta la ley 1090 de 2006, que reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología (Títulos I - VI) y establece el correspondiente Código Deontológico y Bioético (Título VII).

También, la resolución 8430 de 1993, en la que se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, comprendiendo el desarrollo de acciones que contribuyen a los procesos biológicos y psicológicos de los seres humanos y a su vez, donde prevalece el respeto a su dignidad, protección de sus derechos y su bienestar. Toda investigación deberá estar ajustada a principios éticos y científicos que la justifiquen (Ministerio de Salud, 1993)

9. Diseño Metodológico

9.1. Enfoque

Este estudio es de enfoque cuantitativo pues se describen variables, se utilizan instrumentos y estadísticas que permiten una medición objetiva y reproducible del objeto estudiado.

9.2. Diseño

Es de diseño transversal, puesto que se observan, describen y analizan las variables en un tiempo dado y con ello su incidencia.

9.3. Tipo de estudio

El tipo de estudio es correlacional.

9.4. Población seleccionada

Estudiantes de Psicología de primero a décimo semestre de la Institución Universitaria de Envigado.

9.5. Muestra

La muestra final está constituida por todos los estudiantes matriculados en el semestre de psicología y como único requisito, que sean mayores de edad. El tamaño total de la muestra fue de 314, esto con el fin de tener una muestra significativa para las variables estudiadas.

Tamaño de la población: 1048

Nivel de confianza: 95%

Proporción esperada: 50%

Precisión: 5%

9.6.1. Criterios de exclusión e inclusión.

Como criterios de inclusión, estudiantes de psicología de cualquier semestre pertenecientes a la Institución Universitaria de Envigado. Como criterio de exclusión, menores de edad, estudiantes de otras carreras diferentes a Psicología, estudiantes ajenos a la Institución Universitaria de Envigado, se excluyeron 7 estudiantes de primer semestre menores de edad, por lo tanto, la muestra final fue de 307 estudiantes.

9.6. Procedimiento

Se ingresó a las aulas de clase de los estudiantes matriculados al programa de psicología de la Institución Universitaria de Envigado, se les dio toda la información pertinente sobre el trabajo de grado en cuestión, seguido a esto se le entregó a quienes desearon participar, el consentimiento informado para la realización de los cuestionarios y de acuerdo a los requisitos necesarios para la aplicación de los mismos, se les hizo entrega de los test correspondientes (TMMS-24, C.I.E. y C.A.E) que cuentan con un tiempo de aplicación de 15 a 20 minutos aproximadamente.

9.7. Análisis de datos

La base de datos y los análisis que se realizaron de las variables a estudiar, se hicieron a través del software IBM SPSS v24.

En primer lugar, se hizo por medio de un análisis univariado la descripción de las características sociodemográficas, las variables de Inteligencia Emocional y los niveles de Autoesquemas, por medio de frecuencias y porcentajes. Cabe resaltar que estas variables se estudian de manera independiente.

Por otro lado, a través de un análisis bivariado se realizaron asociaciones entre las variables sociodemográficas descritas, las variables de Inteligencia Emocional y los niveles de Autoesquemas, utilizando el Rho de Spearman,

10. Variables

Tabla 1. *Variables*

Variab les	Concepto	(Técnica)	Codificación	Naturaleza
Sexo	Características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológica de los seres humanos que permiten definir entre hombre o mujer	Hombre	Hombre (1)	Cualitativo
		Mujer	Mujer (2)	
Edad	Tiempo de vida desde que nació	Mayor de 18 años	Entre 18 y 60 años.	Cuantitativo
Estado civil	Condición legal de una persona, en cuanto a si tiene una pareja o no.	Soltero(a)	Soltero(a) (1)	Cuantitativo
		Casado(a)	Casado(a) (2)	
		Unión libre	Unión libre (3)	
		Separado(a)	Separado(a) (4)	
		Viudo(a)	Viudo(a) (5)	
Semestre	Periodo de tiempo de seis meses.	Primero, segundo, tercero, cuarto, quinto, sexto, séptimo, octavo, noveno, décimo.	Ns/Nr (99)	Cuantitativo
			Primero (1)	
			Segundo (2)	
			Tercero (3)	
			Cuarto (4)	
			Quinto (5)	
			Sexto (6)	
			Séptimo (7)	
			Octavo (8)	
			Noveno (9)	
Decimo (10)				

Estrato	Clasificación socioeconómica otorgada por el estado en relación con su calidad de vida y grado de riqueza.	Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis.	Uno (1) Dos (2) Tres (3) Cuatro (4) Cinco (5) Seis (6) Ns/Nr (99)	Cuantitativo
Rendimiento académico	Indicador del nivel académico del estudiante.	De cero a cinco.	De 0 a 5.	Cuantitativo
Atención emocional	Capacidad para sentir y expresar las emociones de una forma adecuada.	Nada de acuerdo Algo de acuerdo Bastante de acuerdo Muy de acuerdo Totalmente de acuerdo	Nada de acuerdo (1) Algo de acuerdo (2) Bastante de acuerdo (3) Muy de acuerdo (4) Totalmente de acuerdo (5)	Cualitativo
Claridad emocional	Es la percepción sobre la comprensión de los estados emocionales propios.	Nada de acuerdo Algo de acuerdo Bastante de acuerdo Muy de acuerdo Totalmente de acuerdo	Nada de acuerdo (1) Algo de acuerdo (2) Bastante de acuerdo (3) Muy de acuerdo (4) Totalmente de acuerdo (5)	Cualitativo
Reparación de las emociones	Capacidad para regular los estados emocionales propios de forma adecuada.	Nada de acuerdo Algo de acuerdo Bastante de acuerdo Muy de acuerdo Totalmente de acuerdo	Nada de acuerdo (1) Algo de acuerdo (2) Bastante de acuerdo (3) Muy de acuerdo (4) Totalmente de acuerdo (5)	Cualitativo
Nivel de autoconcepto	Estimación de la percepción que se tiene sobre sí.	De uno a cinco, siendo uno el desacuerdo o nulidad con el ítem estudiado y cinco la relación completa con el ítem.	5. Muy de acuerdo 4. Moderadamente de acuerdo 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 2. Moderadamente en desacuerdo	Cualitativo

Nivel de autoestima	Valoración o actitud que se tiene sobre sí.	De uno a cinco, siendo uno el desacuerdo o nulidad con el ítem estudiado y cinco la relación completa con el ítem.	1. Muy en desacuerdo 5. Muy de acuerdo 4. Moderadamente de acuerdo 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 2. Moderadamente en desacuerdo	Cualitativo
Nivel de autoimagen	Imagen o representación mental sobre sí	De uno a cinco, siendo uno el desacuerdo o nulidad con el ítem estudiado y cinco la relación completa con el ítem.	1. Muy en desacuerdo 5. Muy de acuerdo 4. Moderadamente de acuerdo 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 2. Moderadamente en desacuerdo	Cualitativo
Nivel de autoeficacia	Percepción y conocimiento sobre las propias capacidades.	De uno a cinco, siendo uno el desacuerdo o nulidad con el ítem estudiado y cinco la relación completa con el ítem.	1. Muy en desacuerdo 5. Muy de acuerdo 4. Moderadamente de acuerdo 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo 2. Moderadamente en desacuerdo 1. Muy en desacuerdo	Cualitativo

11. Instrumentos

Para esta investigación se utilizarán dos instrumentos que permitan la medición de las variables a estudiar; para medir los niveles de Inteligencia Emocional se utilizará el TMMS-24 y para los Autoesquemas C.I.E y C.A.E

11.1. Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)

El cuestionario TMMS-24 es una versión resumida adaptada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), que cuenta con 24 ítems diferenciándose de la versión original de

Salovey y Mayer (1995) que cuenta con 48. En esta se evalúa la Inteligencia Emocional intrapersonal percibida, es decir pretende medir las destrezas con las que se puede ser consciente de las propias emociones y la capacidad para regularlas. En esta se mide la claridad emocional, atención a las emociones y reparación emocional, compuestas por ocho ítems.

1. Claridad emocional: en esta se evalúa la percepción acerca de la comprensión que se tiene de los estados emocionales propios. Se encontró 0.90 en el alfa de Cronbach.
2. Atención emocional: se evalúa la percepción sobre las emociones propias, es decir la habilidad que se tiene para expresar y sentir dichas emociones de forma correcta. Tiene un alfa de Cronbach de 0.89
3. Reparación emocional: mide la capacidad para regular estados emocionales de manera adecuada. Tiene un alfa de Cronbach de 0.85

Esta escala está compuesta por 24 ítems, que se puntúan con la escala tipo Likert de cinco puntos (1= Nada de acuerdo, 2=Algo de acuerdo, 3= Bastante de acuerdo, 4=Muy de acuerdo y 5=Totalmente de acuerdo). Esta escala se puede aplicar de forma individual o colectiva y tiene una duración de 5 minutos aproximadamente.

11.2. Cuestionario de Autoesquemas C.I.E

Este cuestionario inicialmente fue diseñado con 80 ítems a partir de la teoría cognitiva de Beck, posterior a eso fue validado por Londoño, Alvarez, Arango y Arismendy (1992) en la ciudad de Medellín, la finalidad de esta prueba es medir los niveles de autoimagen, autoestima y autoconcepto y obtuvo un alfa de Cronbach de 0.91. El tiempo estimado para resolver este test es de 10 minutos y la puntuación del cuestionario se hace a partir de la escala Likert de cinco puntos (1= Muy en desacuerdo, 2=Moderadamente en desacuerdo, 3= Ni de acuerdo, ni en

desacuerdo, 4=Moderadamente de acuerdo y 5=Muy de acuerdo). Esta versión consta de 48 ítems y la evaluación de esta se divide de la siguiente manera:

1. Autoconcepto: del ítem 1 al 19 (Media=67,5 y Desviación Estándar de 12,3).
2. Autoimagen: del ítem 20 hasta el 31 (Media=43,5 y Desviación Estándar=7,2).
3. Autoestima: del ítem 32 al 48 (Media=65,5 y Desviación Estándar=12,4).

11.3. Cuestionario de Autoeficacia C.A.E

El cuestionario de Autoeficacia (CAE) se utiliza para medir la variable Autoeficacia (Media=93,25 y Desviación Estándar=13,9) cuenta con 23 ítems que se puntúan de acuerdo a la escala Likert de cinco puntos (1= Muy en desacuerdo, 2=Moderadamente en desacuerdo, 3= Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, 4=Moderadamente de acuerdo y 5=Muy de acuerdo) y tiene un tiempo aproximado de 10 minutos.

12. Resultados

12.1. Análisis univariado

El tamaño total de la muestra fue de 307 estudiantes; en la tabla 2, se puede observar que hubo una participación mayor por parte de las mujeres, las cuales fueron 245 en referencia a los hombres que fueron 62 participantes. También, en dicha muestra se observó que la mayoría de personas se encuentran sin pareja (esto constituye el 87,9, frente a un 12,1 % que se hayan en una relación). Las edades están divididas en tres rangos, de los cuales, se presentan en su mayoría personas entre 18 y 24 años, por su parte los estudiantes entre 25 y 35 años constituyeron un 21,8% y tan solo una pequeña parte de la muestra fue mayor a 35 años. A su vez, del primer semestre al quinto, representan la mayoría de los participantes, frente a un 41,7% de los semestres más altos.

Tabla 2. Descripción de las condiciones sociodemográficas

Variables		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombre	62	20,2
	Mujer	245	79,8
Estado civil	Sin pareja	270	87,9
	Con pareja	37	12,1
Edad	Entre 18 y 24 años	227	73,9
	Entre 25 y 35 años	67	21,8
	Mayores de 35 años	13	4,2
Semestre	Entre primero y quinto	179	58,3
	Entre sexto y décimo	128	41,7

(Fuente: propia)

A continuación, en la tabla 3 se muestra la descripción de las variables de los autoesquemas, en ella se evidencia que el autoconcepto, la autoimagen y la autoestima se encuentran con una media dentro del rango normal según los valores de referencia. Sin embargo, puede decirse que la autoeficacia se encuentra por debajo de los valores normales, por ello, es relevante mencionar que los participantes de dicha muestra, presentan una autoeficacia baja respecto a la normalidad.

Tabla 3. Descripción de las variables de Autoesquemas

Variable	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo	Valores de referencia
Autoconcepto	65,9	11,7	31	91	67,6 (12,3)
Autoimagen	40,6	7	15	55	43,5 (7,2)
Autoestima	62,7	11,8	26	87	65,5 (12,4)
Autoeficacia	76,7	6,2	60	102	93,2 (13,1)

Nota: los valores en paréntesis corresponden a la desviación estándar.

(Fuente: propia)

En la tabla 4, se muestra la descripción de las dimensiones de la Inteligencia Emocional.

La dimensión de atención emocional (capacidad para sentir y expresar los sentimientos de

manera adecuada) muestra que un 25,7% de los participantes puntuaron una baja atención emocional y más de la mitad de la muestra presentan una adecuada atención emocional. Por su parte, un pequeño porcentaje, que se refiere a 48 participantes, cuenta con una excelente atención emocional.

A su vez, la dimensión de reparación emocional (capacidad para regular los estados emocionales de forma correcta) muestra que 69 (22,5%) de los participantes tienen una baja reparación emocional, lo cual indica que se debe mejorar. La mayoría de los participantes de la muestra puntuaron una adecuada reparación emocional y por último el 16,6 % indican tener una excelente reparación emocional.

Por último, en la claridad emocional (comprender bien los estados emocionales propios) el 32% indicó un puntaje bajo, por lo tanto, es necesario mejorarla. 163 fueron los participantes que evidenciaron una adecuada claridad emocional, siendo más de la mitad de la muestra y solo un pequeño porcentaje indicó tener una adecuada claridad emocional (14,0%).

Tabla 4. *Descripción de las variables de Inteligencia Emocional*

Dimensión	Poco	Adecuado	Excelente
Atención Emocional (AE)	79 (25,7)	180 (58,6)	48 (15,6)
Reparación Emocional (RE)	69 (22,5)	187 (60,9)	51 (16,6)
Claridad Emocional (CE)	101 (32,9)	163 (53,1)	43 (14,0)

(Fuente: propia)

12.2. Prueba de normalidad

La tabla 5 evidencia la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov y muestra que las variables del test de inteligencia emocional tienen una distribución distinta a la normal (valor $p < 0,05$).

Tabla 5. *Prueba de normalidad Inteligencia emocional*

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>		
	Estadístico	gl	Valor p
Puntuación atención emocional	0,069	307	0,001
Puntuación claridad emocional	0,06	307	0,009
Puntuación reparación emocional	0,065	307	0,003

(Fuente: propia)

La tabla 6 evidencia la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov y muestra que de las variables del test de autoesquemas, únicamente autoestima tiene una distribución igual a la normal (valor p. >0,05).

Tabla 6. *Prueba de normalidad Autoesquemas*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Valor p
Autoconcepto	0,063	307	0,005
Autoimagen	0,072	307	0,001
Autoestima	0,05	307	0,066
Autoeficacia	0,059	307	0,012

(Fuente: propia)

12.3. Análisis bivariado

Como se observa en la tabla 7, se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres. En las mujeres con una media de 63,3, se evidencia dicha significancia en valor $p=0.002$, teniendo una mayor autoestima con respecto a los hombres con una media de 58,1 con una menor autoestima, en las demás variables no se encontraron diferencias significativas.

Tabla 7. *Sexo y las variables de Autoesquemas*

Mediana (Rango Inter cuartil)

	Hombres	Mujeres	Prueba U de Mann-Whitney	Valor p*
Autoconcepto	67,0 (18)	67,0 (17)	7382,5	0,734
Autoeficacia	77,0 (8)	77,0 (9)	6929,5	0,286
Autoimagen	41,50 (9)	41,0 (10)	6873,5	0,247
Autoestima**	58,1 (13,2)	63,3 (11,3)	3,742	0,002

*Si valor $p < 0.05$ hay una diferencia estadísticamente significativa entre las variables.

**Para la Autoestima se utilizó la prueba T de Student y se utilizó la media y la desviación estándar.

(Fuente: propia)

Al analizar los resultados obtenidos entre el estado civil y los Autoesquemas, en la tabla 8, se observó que las personas con pareja tienen un autoconcepto más alto, se evidenció que las personas con pareja puntúan una mediana de 70,0 y sin pareja 67,0. De la misma manera, quienes tienen pareja, presentan una autoimagen más alta, obteniendo una mediana de 43,0 frente a los participantes que no tienen pareja (41,0). A su vez, presentaron mayor autoestima con una media de 67,4 y las personas sin pareja menor autoestima con una media de 61,5 siendo esto relevante ya que, valor $p=0.005$.

Tabla 8. Estado civil y las variables de Autoesquemas

	Sin pareja	Con pareja	Prueba U de Mann-Whitney	Valor P*
	Mediana (RI)			
Autoconcepto	67,0 (17)	70,0 (18)	3843,0	0,023
Autoeficacia	76,0 (10)	79,0 (9)	3942,0	0,103
Autoimagen	41 (10)	43,0 (11)	4171,0	0,037
Autoestima**	61,5 (11,9)	67,4 (10,1)	-2,847	0,005

*Si valor $p < 0.05$ hay una diferencia estadísticamente significativa entre las variables.

**Para la Autoestima se utilizó la prueba T de Student y se utilizó la media y la desviación estándar.

(Fuente: propia)

Respecto a la variable de la edad, como se observa en la tabla 9, se evidenció que existe una diferencia estadísticamente significativa en cuanto a la autoestima pues valor $p=0,021$. Se

presentó una media superior por parte de los participantes mayores a 35 años en relación a los estudiantes entre 18 y 24 años y entre 25 y 35 años. Las otras variables de los autoesquemas no muestran ninguna significancia relevante en relación a la edad, evidenciándose $p > 0,05$.

Tabla 9. *Edad y las variables de Autoesquemas*

	Entre 18 y 24 años	Entre 25 y 35 años	Mayores de 35 años		
	Mediana (RI)			Prueba Chi Cuadrado	Valor P*
Autoconcepto	66,0 (17)	69,0 (20)	74,0 (16)	0,813	0,367
Autoeficacia	76,0 (9)	78,0 (9)	81,0 (8)	3,146	0,076
Autoimagen	41,0 (9)	40,0 (14)	47,0 (7)	0	0,996
Autoestima**	62,0 (11,8)	61,3 (12,0)	71,0 (9,6)	3,9	0,021

*Si valor $p < 0.05$ hay una diferencia estadísticamente significativa entre las variables.

**Para la Autoestima se utilizó la prueba T de Student y se utilizó la media y la desviación estándar.

(Fuente: propia)

Respecto a los semestres en los que se encuentran los estudiantes, se evidencia en la tabla 10 que existe una mayor autoestima en los participantes que cursan entre sexto y décimo semestre, teniendo una media de 64,3 sobre los estudiantes de primero a quinto semestre con una media de 60,8. Esta asociación es estadísticamente significativa en tanto valor $p = 0,021$. En cuanto al auto concepto, también se evidenció una diferencia importante en los semestres superiores, teniendo esta una mediana de 70,0 sobre un 65,5 de los primeros semestres y, además, siendo valor $p = 0,008$. Por su parte, las variables de autoimagen y autoeficacia no evidenciaron diferencias significativas en sus valores.

Tabla 10. *Semestre y las variables de Autoesquemas*

	Entre primero y quinto	Entre sexto y décimo
--	------------------------	----------------------

	Mediana (RI)		Prueba U de Mann-Whitney	Valor P*
Autoconcepto	65,0 (16)	70,0 (17)	9424	0,008
Autoeficacia	77,0 (9)	77,0 (10)	10882,5	0,454
Autoimagen	40,0 (10)	42,0 (11)	10488,5	0,207
Autoestima**	60,8 (11,7)	64,3 (11,7)	-2,544	0.011

*Si valor $p < 0.05$ hay una diferencia estadísticamente significativa entre las variables.

**Para la Autoestima se utilizó la prueba T de Student y se utilizó la media y la desviación estándar.

(Fuente: propia)

Para la tabla 11, se encontró qué en cuanto a la relación entre los autoesquemas y la atención emocional, el análisis estadístico arrojó una correlación significativa pero débil, entre la autoeficacia y la atención emocional con una puntuación de 0,146, con respecto a autoimagen, autoestima y auto concepto, no se encontraron correlaciones significativas.

Con respecto a la relación entre claridad emocional y autoesquemas, se observó una correlación significativa pero media, siendo la puntuación más alta el auto concepto con una puntuación de 0,454 la autoestima con una puntuación de 0,440 en cuanto a la autoimagen puntuó 0,370 y finalmente mostrando también una correlación significativa pero débil la auto eficacia con un puntaje de 0,162.

En la reparación emocional con relación a los autoesquemas, se evidencia que existe una correlación significativa pero baja, siendo en su orden 0,380 para la autoestima 0,360 para el auto concepto 0,331 para autoimagen y con una correlación significativa pero débil esta la autoeficacia con un puntaje de 0,178.

Tabla 11. *Inteligencia Emocional y Autoesquemas*

	Autoconcepto	Autoimagen	Autoestima	Autoeficacia
Puntuación Atención Emocional	-0,147	-0,081	-0,064	0,146*
Puntuación Claridad Emocional	0,454**	0,370**	0,440**	0,162**

Puntuación Reparación Emocional	0,360**	0,331**	0,380**	0,178**
---------------------------------	---------	---------	---------	---------

*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

**La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

(Fuente: propia)

13. Discusión

Se encontró una prevalencia mayor en las participantes mujeres, teniendo un porcentaje y frecuencia mayores a las de los hombres, quienes conformaron una frecuencia mínima respecto a las anteriores, lo que indica una participación mayor por parte de las mujeres en dicho estudio. En estudios como el de Carrasco (2017) en el que se pretendía describir la relación entre Inteligencia Emocional, la autoeficacia y otras variables sociodemográficas, se evidenció que, de 79 participantes, 59 eran mujeres y tan solo 20 eran hombres.

Por su lado, Del Rosal (2016) identificó que respecto al sexo las puntuaciones de Autoestima y Autoeficacia fueron más altas para los hombres, mientras que, en el presente trabajo, se encontró que las mujeres tienen una puntuación media más alta para la autoestima, siendo esta de 63,3 en comparación con los hombres que arrojaron valores de 58,1, diferencia estadísticamente significativa en cuanto al valor $p=0,002$. La Autoeficacia puntuó igual para ambos sexos en este caso.

Respecto a la variable sociodemográfica del estado civil, Galarsi, Mella y Lucero (2018) encontraron en su estudio que, las mujeres viudas tienen una autoestima baja, lo que corrobora el presente trabajo investigativo, en el que las mujeres sin pareja presentan una menor autoestima. Sin embargo, en dicho estudio se evidenció que las mujeres separadas y casadas cuentan con una autoestima moderada y las solteras con una autoestima alta, lo que difiere con esta investigación.

A su vez, en el presente estudio, se halló una diferencia estadísticamente significativa entre el estado civil y el autoconcepto y la autoimagen, aumentando estas últimas dos, de acuerdo a la

relación sentimental constituida legalmente, es decir, los participantes con pareja presentaron un autoconcepto y una autoimagen más alta que los participantes sin pareja. Estos resultados difieren del estudio realizado por Benavides y Moreno (2013) en el que encontraron que tener pareja no significa tener altas estas dos dimensiones de los autoesquemas, pues en su estudio se halló que los participantes contaron con un autoconcepto físico (autoimagen) bajo y algunas dimensiones del autoconcepto puntuaron entre bajo y medio.

Fetouh Mohamed (2019) encontró que existe diferencia significativa entre la edad y la autoestima ($p=0,001$) teniendo esta una relación positiva, lo que concluye que a mayor edad mayor es la autoestima, misma relación que se encontró en el presente trabajo, en el que los participantes mayores de 35 años cuentan con una autoestima más alta en relación a los estudiantes entre 18 y 24 años y 24 y 35 años.

En el mismo estudio, se halló que el año que cursan los estudiantes influye significativamente en los niveles de autoestima ($p=0,001$) lo que indica una mayor autoestima en los participantes de un nivel más alto, lo que concuerda con este trabajo, en el que los estudiantes del sexto semestre en adelante presentan una autoestima más alta en relación a los estudiantes que cursan del primer al quinto semestre.

Por otra parte, la variable semestre también arrojó una asociación significativa con respecto al autoconcepto, siendo este mayor en los estudiantes del sexto semestre en adelante, de igual manera corroborado por Montoya y otros (2013) en su estudio “Autoconcepto en una muestra de estudiantes universitarios de pregrado en medicina de la ciudad de Manizales (Colombia), 2013” donde encontraron una diferencia significativa en los hombres de primer semestre y los hombres de último semestres ($p=0,009$) y de igual manera en las mujeres de primer semestre y las mujeres

de últimos semestres ($p=0,014$), lo que indica que el autoconcepto aumenta de acuerdo a la formación académica que se obtiene.

Morales, Giménez y Morales (2018) determinaron que la Inteligencia Emocional tiene resultados positivos sobre la autoeficacia, probando una relación con el coeficiente de Pearson de 0.45, lo cual, evidencia una similitud con los resultados del presente trabajo, en el cual, las variables de la Inteligencia Emocional (atención emocional, claridad emocional y reparación emocional) arrojaron una relación significativa pero débil respecto a la autoeficacia de 0,146; 0,162 y 0,178 respectivamente, como lo indica el coeficiente de correlación de los rangos de Spearman.

A su vez, se encontró que la relación entre Inteligencia Emocional y la autoeficacia en el estudio de Reza y Beshad (2016) no es de vital importancia en profesores iraníes, sin embargo, se existe una correlación positiva entre las dos variables, lo cual sustenta los resultados encontrados en esta investigación.

Bellota (2018) en el estudio sobre la relación entre Inteligencia Emocional y Autoestima, concluyó que existe una covariación positiva entre estas dos variables, con una significación estadística de un 5%, lo cual sustenta los resultados encontrados en esta investigación, pues se evidenció que la Autoestima se relaciona con dos de las variables (Claridad emocional y Reparación emocional) con una correlación de 0,440 y 0,380 respectivamente.

En el estudio de Şahin (2017) aplicado a 212 profesores de Turquía se corroboró, al igual que en el presente estudio, que la Inteligencia Emocional y la autoestima tienen una relación significativa, en el caso de los profesores, se encontró un nivel de correlación de 0.01 entre ellas y de 0.05 respecto a la autoeficacia, dependiendo esta de los niveles de autoestima. En el estudio sobre Inteligencia Emocional y Autoesquemas, según la categorización de rangos de Spearman

se evidenció una relación débil, pero existente entre las variables de claridad emocional y reparación emocional para la autoestima, mientras que la autoeficacia se relacionó con las tres dimensiones.

Además, este estudio demuestra la relación existente en dos de las dimensiones de la Inteligencia Emocional (Claridad y Reparación) teniendo una correlación significativa de 0,454 y 0,460 respectivamente en relación al Autoconcepto, sustentado en Castillo (2017) en su estudio “Inteligencia emocional y autoconcepto en estudiantes de primer ciclo” en el que indica que existe una relación positiva entre ambas variables y concluye que la inteligencia emocional, además, influye en el rendimiento académico.

Teniendo en cuenta que el autoconcepto influye en la autoimagen, siendo esta también denominada como autoconcepto físico, es prudente decir que, por esta razón existe una relación entre la claridad y la reparación y la autoimagen.

14. Conclusiones

Los resultados permitieron identificar la relación existente entre Inteligencia Emocional y las variables de Autoesquemas, pues se encontró una correlación positiva en casi todos los autoesquemas en relación a las dimensiones de Inteligencia Emocional. Se concluyó que la percepción que se tiene sobre los propios estados emocionales y la capacidad para regularlos, se asocia significativamente a un concepto positivo de sí mismo, a una autoestima alta y de igual manera, la autoeficacia y la autoimagen es mayor.

Además, las mujeres mostraron que tienen una percepción positiva de sí mismas, es decir, tienen una complacencia más alta sobre sí, lo que indica una autoestima más alta frente a los hombres. En este sentido, se podría hipotetizar que, la percepción positiva de sí influye en que la persona tenga una situación sentimental legalmente constituida y a su vez, la representación

mental y el concepto de sí mismo es mayor. También, las personas adultas mostraron una mayor autoestima, lo que corroboró que en edades más altas se tiene una autoestima más alta, lo que podría indicar una mejor relación al entorno y las necesidades del medio.

La muestra estudiada obtuvo niveles normales en cuanto al autoconcepto, la autoimagen y la autoestima, sin embargo, la autoeficacia estuvo por debajo de los valores de referencia, lo que quiere decir que se debe realizar trabajos para mejorarla.

Finalmente, las tres dimensiones de Inteligencia Emocional puntuaron índices adecuados, sin embargo, la atención emocional (25,7%), la reparación emocional (22,5%) y la claridad emocional (32,9%) tienen una puntuación baja, lo que indica que se debe trabajar en dichas dimensiones con el fin de aumentar el bienestar de los participantes y asimismo sería beneficioso para el quehacer psicológico. Un bajo porcentaje de la muestra puntuó excelente para las tres dimensiones.

15. Recomendaciones

Apoyados en los referentes teóricos, antecedentes y resultados que se obtuvieron en esta investigación, les presentamos las recomendaciones a continuación.

Realizar futuras investigaciones en universidades tanto públicas como privadas, dado que según la población pueden variar los resultados y esto nos daría una luz de cómo se encuentran los estudiantes en cuanto a estas variables. Que la universidad genere un compromiso para fortalecer el desarrollo de trabajos investigativos con la temática que presentamos en este estudio.

Se recomienda también que este estudio se haga extensivo a todos los programas académicos que ofrece la universidad y a través del programa de bienestar universitario que ofrece la institución, se realicen campañas que apunten a favorecer el desarrollo de la IE y

Autoesquemas de todos los estamentos (administrativos, docentes, estudiantes) que hacen parte de la institución.

También es importante que se sigan realizando investigaciones que correlacionen la IE y junto con otras variables y de la misma manera evaluar los Autoesquemas en otros ámbitos e incluso con otras variables dentro de la universidad.

Al entender el campus universitario como ese lugar donde confluyen los estudiantes, resultaría beneficioso para la institución favorecer el desarrollo de la IE, dado que esto les permite generar mejores conexiones sociales entre ellos.

16. Referencias

- Aguilar, M., Gil, O., Pinto, V., Quijada, C, & Zúñiga, C. (2014). Inteligencia Emocional, estrés, autoeficacia, locus de control y rendimiento académico en universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), 21-35.
- Ariza, M. (2017). Influencia de la inteligencia emocional y los afectos en la relación maestro-alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Educación y educadores*, 20(2), 193-210. doi: 10.5294/edu.2017.20.2.2
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe
- Bar-On, R. (1997). Emotional Quotient Inventory. Canada: Multi-Health Systems. Inc.
- Beauregard L., Bouffard R. & Duclos G. (2005). *Autoestima para quererse más y relacionarse mejor*. Recuperada de <http://books.google.com.gt/books/about/Autoestima.html?id=e5ppgHDeN2UC>

- Beck, A., Rush, A., Shaw, B. & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Bellota, L. (2018). *Inteligencia Emocional y autoestima en docentes de la Institución Educativa "José Carlos Mariátegui"* (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Cusco, Perú.
- Benavides, M. & Moreno, A. (2013). *Relación entre el nivel de satisfacción sexual y autoconcepto en parejas de la pastoral familiar de Pupiales* (Tesis de pregrado). Universidad de Nariño, Pasto, Colombia.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación*, 21(10), 61-82.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Bootzin, R. (1985). The role of expectancy in behavior change. En White, L., Schwartz, G. & Tursky, R. *Placebo, clinical phenomena and new insights*. New York: Guilford Press.
- Brown, J. & Taylor, S. (1986). Affect and the processing of personal information: Evidence for mood-activated self-schemata. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 436- 452.
- Caballero, C., Suárez Y. & Bruges H. (2015). Características de inteligencia emocional en un grupo de universitarios con y sin ideación suicida. *Revista Ces Psicología*, 8(2), 138-155.
- Camacho, J. (2003). El ABC de la terapia cognitiva. Recuperado de:
<https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Carbajo, M. (2011). Historia de la inteligencia en relación a las personas mayores. *TABANQUE Revista pedagógica*, 24, 225-242.
- Carrasco, J. (2017). *Relación entre Inteligencia Emocional, autoeficacia general y variables sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de*

Lima metropolitana (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.

Castillo, B. (2017). *Inteligencia emocional y autoconcepto en los estudiantes de primer ciclo* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Cazalla, N., Ortega, F. & Molero, D. (2015). Autoconcepto e Inteligencia Emocional de docentes en prácticas. *Revista electrónica REID*.

Cejudo, J., García, S. & López, M. (2017). Efectos de un programa de Inteligencia Emocional en la ansiedad y el autoconcepto en mujeres con cáncer de mama. *Terapia psicológica*, 35(3), 329-246.

Damasio, A. (1995). *El error de descartes*. Barcelona, España: Ediciones Destino.

Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona, España: Ediciones Destino.

Del Carmen Aguilar-Luzón, M., Calvo-Salguero, A., & Monteoliva-Sánchez, A. (2012). *La Inteligencia Emocional Percibida y su relación con el apego adulto*. *Behavioral Psychology* 20(1), 119–135. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Maria_Carmen_Aguilar-Luzon2/publication/267515020_La_inteligencia_emocional_percibida_y_su_relacion_con_el_apego_adulto/links/560d091708aece4e70e06639/La-inteligencia-emocional-percibida-y-su-relacion-con-el-apego-adulto.pdf

Del Rosal, I. (2016). *Inteligencia emocional, autoestima y autoeficacia en estudiantes universitarios: estudio comparativo entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias*. (Tesis de maestría). Universidad de Extremadura, Badajoz, España.

Fernández, L., González, A. & Trianes, M. (2015). Relación entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic journal*

of research in education psychology, 13(1), 11-130. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>

Fernández, R. (1988). *Aspectos cognitivos del self: enfoque de autoesquemas*. XXXXX

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2), 2-17.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological reports*, 94, 751-75.

Fetouh Mohamed, S. (2019). Relationship between emotional intelligence and self-esteem among nursing students, *Egyptian nursing journal*, 16, 53–58

Fierro, A. (1990). Autoestima en adolescentes. Estudios sobre su estabilidad y sus determinantes. *Estudios de Psicología*, 45, 85-107.

Gardner, H. (1993). *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Gómez, M. Jiménez, M. (2018). Inteligencia Emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad. *Enfermería global*, (50), 263-273.

Hernani, L., Aquino, A, & Araujo, E. (2013). Relación entre bienestar autopercebido, autoestima, inteligencia emocional, personalidad y razonamiento abstracto en un grupo de estudiantes universitarios. *Revista de peruana de psicología y trabajo social*, 2(1), 49-62

Institución Universitaria de Envigado. (2019). Recuperado de: <http://www.iue.edu.co/>

- Londoño, N., Álvarez, M., Arango, D. y Arismendy, B. (1992). *Cuestionario de Autoesquemas (C.I.E.)*. Universidad de San Buenaventura, Medellín.
- Markus, H. & Smith, J. (1981). The influence of self-schemata on the perception of others.
- Martín, M. (2012). The Bellevue Intelligence Tests (Wechsler, 1939): ¿una medida de la inteligencia como capacidad de adaptación? *Revista de historia de la psicología*, 33(3), 49-66.
- Martínez, R., Tuya, L., Martínez, M., Pérez, A. & Cánovas, A. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de spearman. Caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas* 8(2). Recuperado de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2009000200017
- Mayer, J. & Salovey, P. (1993). *The intelligence of emotional intelligence*.
- Montoya, D., Dussán, C., Hernández, J. & De la Rosa, A. (2013). Autoconcepto en una muestra de estudiantes universitarios de pregrado en medicina de la ciudad de Manizales (Colombia), 2013. *Archivos de medicina*, 15 (1), 57-66.
- Morales, F., Giménez, J. & Morales, A. (2018). Relaciones entre autoeficacia emprendedora y otras variables psico-educativas en universitarios. *European Journal of Investigation in Health*, 8(2), 91-102. doi: 10.30552/ejihpe.v8i2.247
- Mortan R., Ripoll, P., Carvalho, C. & Bernal M. (2014). Effects of emotional intelligence on entrepreneurial intention and self-efficacy. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(3), 97-104. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpto.2014.11.004>
- Oramas, A., Santana, A. & Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1), 34-9.

Organización Mundial de la Salud (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de:

https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Páez, D., Zubieta, E., Mayordomo, S., Jiménez, A. & Ruiz, S. (2005). *Capítulo 6. Identidad: auto-concepto, auto-estima, auto-eficacia y locus de control en estudiantes universitarios. En: Psicología social, cultura y educación.* 125-194.

Pérez, C., Márquez, M., Molero, M., Barragán, A., Martos, A. & Vásquez, J., (2018).

Inteligencia Emocional y empatía como predictores de la autoeficacia en técnicos en cuidados auxiliares de enfermería. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 9(2), 75-83. doi: <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.02.016>

Pérez, J. & González, J. (1985). Determinantes del rendimiento académico (variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto). Universidad de Oviedo.

Powell, J. (2005). *Porque tengo miedo de amar.* Colombia: Sociedad de San Pablo.

Purkey, W.W. (1970): *Self-concept and school achievement.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Ramírez, J. (2012). Moralidad, empatía, inteligencia emocional y liderazgo transformacional: un modelo de rutas en estudiantes de posgrados gerenciales en una universidad venezolana. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 9(1), 109-126.

Rentería, L. (2011). *Autoesquemas y estrategias de afrontamiento de las pacientes obesas que asisten durante el primer semestre de 2011 a la fundación alternativa en salud gorditos de corazón.* (Tesis de pregrado). Institución Universitaria de Envigado.

Reza, S. & Behshad, A. (2016). Emotional intelligence and self-efficacy of iranian teachers: a research study on university degree and teaching experience. *Journal of Language Teaching and Research*, 7(3), 548-558. doi: <http://dx.doi.org/10.17507/jltr.0703.16>

- Riso, W. (1992). *Depresión*. Medellín: Ediciones gráficas Ltda.
- Rodríguez de Alba, U. & Suárez, Y. (2012). Relación entre Inteligencia Emocional, depresión y rendimiento académico en estudiantes de psicología. *psicogente*, 15(28), 348-359.
- Şahin, H. (2017). Emotional intelligence and self-esteem as predictors of teacher self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 7(22), 1107-1111. doi: 10.5897/ERR2017.3385.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence: Imagination, Cognition and Personality*. New York: Basic Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C. & Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. En J. Pennebaker (ed.): *emotion, disclosure and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Sánchez, D., León, S. & Barrán, C. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Investigación en Edad Media*, 4(15), 126-132. doi: dx.doi.org/10.1016/j.riem.2015.04.002
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions*. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J. & Stanton, G.C. (1976): Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Souza Barcelar, L. (2011). Estudio de las emociones: una perspectiva transversal. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Recuperado de: www.eumed.net/rev/ccss/16/

- Suárez, Y., Restrepo, D. & Caballero, C. (2016). Ideación suicida y su relación con la Inteligencia Emocional en universitarios colombianos. *Revista Salud*, 48(4), 470-478. doi:<http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n4-2016005>.
- Trujillo, M. & Rivas, A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de la Inteligencia Emocional. *INNOVAR*.
- Urdiales, M., Castro, C. & Villarreal, M. (2018). El autoesquema y el autoconcepto en el ámbito escolar. En: *Desarrollo del potencial humano en el ámbito universitario*. Baja California: Artificios.
- Vernieri, M. (2006). *Adolescencia y autoestima*. 2ª ed. Buenos Aires: Bonum.

17. Presupuesto

1. PRESUPUESTO GLOBAL DEL TRABAJO DE GRADO						
RUBROS	FUENTES			TOTAL		
	Estudiante	Institución - IUE	Externa			
Personal	X			\$6.000.000		
Material y suministro	X			\$70.500		
Salidas de campo	X			\$150.000		
Bibliografía						
Equipos	X			\$2.000.000		
Otros						
TOTAL				\$8.220.500		
DESCRIPCIÓN DE LOS GASTOS DE PERSONAL						
Nombre del Investigador	Función en el proyecto	Dedicación h/semana	Costo			Total
			Estudiante	Institución - IUE	Externa	
Andrea Arias	Investigadora	10 horas/semana	X			\$2.200.000
Melissa Ochoa	Investigadora	10 horas/semana	X			\$2.200.000
Sandra Castaño	Asesora	1 hora/semana		X		\$1.600.000
TOTAL						\$6.000.000
DESCRIPCIÓN DE MATERIAL Y SUMINISTRO						
Descripción de tipo de Material y/o suministro	Costo			Total		
	Estudiante	Institución - IUE	Externa			
Fotocopias	X			\$70.500		
TOTAL				\$70.500		

DESCRIPCIÓN DE SALIDAS DE CAMPO				
Descripción de las salidas	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
	X			\$ 20.000
TOTAL				\$ 20.000

DESCRIPCIÓN DE MATERIAL BIBLIOGRÁFICO				
Descripción de compra de material bibliográfico	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
TOTAL				

DESCRIPCIÓN DE EQUIPOS				
Descripción de compra de equipos	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
Computador	X			\$2.000.000
TOTAL				\$2.000.000

DESCRIPCIÓN DE OTROS GASTOS FINANCIADOS				
Descripción de otros gastos	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
TOTAL				

2. CRONOGRAMA*								
ACTIVIDADES	TIEMPO	Mes I	Mes II	Mes III	Mes IV	Mes V	Mes VI	Mes VII
Tema		X						
Antecedentes		X						
Planteamiento del problema			X					
Pregunta de investigación			X					
Justificación			X					

Marco teórico			X				
Objetivos			X				
Metodología			X				
Instrumentos				X			
Presupuesto				X			
Aplicación de pruebas					X		
Resultados						X	
Discusión							X
Recomendaciones							

18. Anexos

Consentimiento informado

Institución Universitaria de Envigado

Facultad de Ciencias Sociales

Programa de Psicología

Usted ha sido invitado a participar en un macroproyecto de investigación el cual pertenece al semillero de Neurociencia cuya responsable es la Docente Sandra Castaño Ramírez, en el que se pretende estudiar la Inteligencia Emocional en estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado, que tiene como objetivo valorar la Inteligencia Emocional junto con las variables de: Rendimiento Académico, Depresión, Ansiedad y Autoesquemas. Su participación consistirá en responder las diferentes pruebas. La aplicación será llevada a cabo por los miembros del semillero de investigación, toda persona estará en capacidad de decidir su libre colaboración en el estudio, la información resultante de esta investigación será manejada confidencialmente por el grupo de investigadores. Su participación y colaboración en el proyecto será de gran ayuda.

Muchas gracias.

C.A.E

Marque con una X uno de los cinco números que encuentra al final de cada frase según usted este:

5. Muy de acuerdo
4. Moderadamente de acuerdo
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
2. Moderadamente en desacuerdo
1. Muy en desacuerdo

1	Soy capaz de resolver mis problemas	1 2 3 4 5
2	Poseo las habilidades necesarias para comportarme en todas las situaciones	1 2 3 4 5
3	Me resulta fácil aprender cosas nuevas	1 2 3 4 5
4	Me es fácil enfrentarme a situaciones desconocidas	1 2 3 4 5
5	Si me propongo logro mis objetivos	1 2 3 4 5
6	Encuentro fácil superar los obstáculos	1 2 3 4 5
7	Encararía tareas como armar un gran rompecabezas	1 2 3 4 5
8	Soy muy persistente	1 2 3 4 5
9	Prefiero tareas simples	1 2 3 4 5
10	Poseo las capacidades necesarias para lograr metas importantes	1 2 3 4 5
11	Algo aprendido en una situación me capacita para desempeñarme en diferentes circunstancias	1 2 3 4 5
12	Me rindo ante la primera dificultad en los trabajos	1 2 3 4 5
13	Yo creo en mis propias capacidades	1 2 3 4 5
14	Me rindo rápidamente en tareas que sean fáciles	1 2 3 4 5
15	Soy incapaz de iniciar nuevos proyectos en mi vida	1 2 3 4 5
16	Evito las cosas que no puedo hacer	1 2 3 4 5
17	Fracasos consecutivos me hacen dudar de mis capacidades	1 2 3 4 5
18	Conocer que se debe hacer, garantiza mi adecuado desempeño	1 2 3 4 5
19	Soy competente en mi trabajo	1 2 3 4 5
20	Tiendo a evitar situaciones en las cuales he fracasado anteriormente	1 2 3 4 5
21	El ver a alguien competente en una situación, me permite creer que soy igualmente capaz	1 2 3 4 5
22	No creo tener las suficientes habilidades para afrontar riesgos y responsabilidades	1 2 3 4 5
23	Tener que esforzarme más que los demás, me hace dudar de mis capacidades	1 2 3 4 5

Escala de evaluación autoesquemas (C.I.E)

5. Muy de acuerdo
4. Moderadamente de acuerdo
3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
2. Moderadamente en desacuerdo
1. Muy en desacuerdo

1	Pienso que estoy muy lejos del ideal de persona que quiero ser	1 2 3 4 5
2	Me considero una persona poco madura	1 2 3 4 5
3	Casi nunca las cosas salen tan bien como quisiera	1 2 3 4 5
4	Me la dificultad reconocer que tengo cualidades	1 2 3 4 5
5	Soy demasiado exigente conmigo mismo	1 2 3 4 5
6	Soy una persona feliz	1 2 3 4 5
7	Me siento inconforme con casi todo lo que hago	1 2 3 4 5
8	Cometo muchos errores	1 2 3 4 5
9	Me siento muy indeciso ante la mayoría de la situaciones de mi vida	1 2 3 4 5
10	Le doy demasiada importancia a mis fracasos	1 2 3 4 5
11	Me considero una persona creativa	1 2 3 4 5
12	Me considero una persona inteligente	1 2 3 4 5
13	A menudo actuó en forma torpe	1 2 3 4 5
14	Me critico demasiado a mí mismo	1 2 3 4 5
15	Debo ser el mejor en todo	1 2 3 4 5
16	Me considero una persona exitosa en la vida	1 2 3 4 5
17	Tengo mucho control sobre sí mismo	1 2 3 4 5
18	Soy una persona segura de mi misma	1 2 3 4 5
19	Pienso que soy original	1 2 3 4 5
20	Me siento satisfecho con la mayoría de las partes de mi cuerpo	1 2 3 4 5
21	Me considero una persona poco atractiva	1 2 3 4 5
22	No me gusta cuando alguien habla acerca de mi estado físico	1 2 3 4 5
23	Soy una persona bonita físicamente	1 2 3 4 5
24	Me gustaría cambiar alguna parte de mi cuerpo	1 2 3 4 5
25	No me siento sano	1 2 3 4 5
26	Estoy contento con mis rasgos físicos	1 2 3 4 5
27	Me considero exitoso con las personas del sexo opuesto	1 2 3 4 5
28	Cuando me comparo con otra persona me siento poco atractivo	1 2 3 4 5
29	Padezco de dolores y malestares	1 2 3 4 5
30	Cuido bien de mi cuerpo	1 2 3 4 5
31	No uso alguna prenda de vestir que me agrada porque pienso que se ve mal en mi cuerpo	1 2 3 4 5
32	Saco poco tiempo para descansar	1 2 3 4 5
33	Casi siempre me reprocho mi modo de ser	1 2 3 4 5
34	Casi nunca recuerdo las cualidades que poseo	1 2 3 4 5
35	Casi siempre me culpo de lo malo que me sucede	1 2 3 4 5

36	Acostumbro felicitar me cuando algo que me he propuesto me sale bien	1 2 3 4 5
37	A veces pienso que la gente me aprecia más de lo que yo mismo me aprecio	1 2 3 4 5
38	Siento que me quiero a mí mismo	1 2 3 4 5
39	No me doy gusto aunque pueda hacerlo	1 2 3 4 5
40	Siento que mi vida es una rutina	1 2 3 4 5
41	He realizado cosas que siempre he soñado hacer	1 2 3 4 5
42	Suelo manifestarme a mí mismo que me quiero	1 2 3 4 5
43	A veces me siento feliz conmigo mismo	1 2 3 4 5
44	Considero que le sacó provecho a mi vida	1 2 3 4 5
45	Saco tiempo para realizar actividades que realmente quiero hacer	1 2 3 4 5
46	No realizo actividades distintas a las que hago diariamente	1 2 3 4 5
47	Me siento realizada como persona	1 2 3 4 5
48	Estoy satisfecho con el modo como yo trato a otras personas	1 2 3 4 5

TMMS-24

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