

METACONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS ESTUDIANTES DEL
PROGRAMA DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

DANIELA CAROLINA PAEZ LUQUE

JHOMIRA POLO JULIAO

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLITICA Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

VALLEDUPAR, CESAR

2019

METACONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS ESTUDIANTES DEL
PROGRAMA DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

DANIELA CAROLINA PAEZ LUQUE

JHOMIRA POLO JULIAO

Trabajo de grado presentado como un requisito para optar al título de Psicólogo

Asesora Temática

Psi. Miladys Paola Redondo Marín

Asesora Metodológica

Dra. Doris Colina de Andrade

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLITICA Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

VALLEDUPAR, CESAR

2019

Nota de aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Valledupar, _____

DEDICATORIA

A Dios, primeramente quiero honrarlo con este trabajo, que representa la culminación de cinco años de esfuerzos, dedicación, alegría, altibajos y la gran satisfacción de alcanzar el objetivo propuesto, puesto su grandeza permio ver este sueño hecho una realidad, solo el merece toda la gloria y alabanza, me guiaste con tu sabiduría en la elección de mi carrera y ahora me encuentro a puertas de realizarme como profesional en psicología, labor que entrego en sus manos para su glorificación, permitiéndome desempeñarla con vocación y convicción al servicio del prójimo.

A mi madre por darme el regalo de la vida y guiarme con valores y principios, gracias al modo de crianza que me brindaste me he formado integralmente, tú Nohora Mercedes Luque Carrillo en especial eres mi ejemplo de fortaleza, tolerancia y paciencia, siempre estuviste conmigo en estos cinco difíciles años, por eso gracias.

A mí persona por la perseverancia, porque puedo dar fe que “yo soy mis elecciones”, fui resiliente ante cada puerta cerrada y en cada ventana abierta que Dios me ha bendecido, encarando las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

Daniela Carolina Paez Luque

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía, brindarme la fuerza y la sabiduría para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mi Angel del cielo Allelys Juliao, gracias a ti nunca deje de creer que podía, ha sido un orgullo ser su hija.

A mi padre, Donidaldo Polo y hermano Jhonatan polo, por su amor, trabajo y sacrificio todos estos años, gracias a ustedes he llegado hasta aquí y convertirme en lo que soy.

Jhomira Polo Juliao

AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan su agradecimiento:

A Dios, por bendecirnos para llegar a la culminación del proceso formativo, porque con su ayuda se hizo realidad este sueño anhelado.

A la Universidad Popular del Cesar, por darnos la oportunidad de formarnos en esta alma mater y otorgar el título de profesionales en Psicología.

A nuestra asesora temática Miladys Paola Redondo Marín, por ser una apoyo incondicional en el proceso formativo e investigativo, su paciencia y entrega.

A nuestra asesora metodológica Doris colina de Andrade, por darle luz a este proyecto de investigación.

A la colaboración metodológica de Guillermo pulido, por ser guía en esta experiencia investigativa.

A cada uno de los estudiantes del Programa de Psicología, que participo durante la realización de esta investigación.

A todos los amigos y familiares, que de una u otra forma facilitaron e hicieron parte de este proceso formativo.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
Resumen	xi
Introducción	1
Capítulo I El Problema	
Planteamiento del problema	2
Pregunta de investigación	6
Objetivos	6
General	6
Específicos	6
Justificación	7
Delimitación de la investigación	10
Capítulo II Marco Teórico - Referencial	
Antecedentes de la investigación	11
Bases teóricas	17
Concepto de metaconocimiento	18
Categorías del metaconocimiento	19
Relación entre metaconocimiento e inteligencia emocional	20
Concepto de inteligencia emocional	20
Habilidades para la inteligencia emocional	21
Marco contextual	24

Capítulo III Marco Metodológico

Enfoque, alcance, tipo y diseño de la investigación	26
Población, muestra y muestreo	27
Técnica e instrumentos de recolección de datos	28
Validez y confiabilidad del instrumento	29
Técnica de análisis de datos	29
Consideraciones éticas de la investigación y consentimiento informado	30
Operacionalización de las variables	31

Capítulo IV Resultados de la Investigación

Análisis de datos	32
Discusión de los resultados	32
Conclusiones y recomendaciones	35
Referencias	39
Anexos	44

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Descripción de las categorías del Metaconocimiento	19
Tabla 2. Descripción de las capacidades para la comprensión de los estados emocionales	23
Tabla 3. Descripción de la operacionalización de variables	31
Tabla 4. Atención emocional en los estudiantes del Programa de Psicología	32
Tabla 5. Claridad emocional en los estudiantes del Programa de Psicología	33
Tabla 6. Reparación emocional en los estudiantes del Programa de Psicología	34

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Formato de consentimiento informado de los participantes	44
Anexo B. Formato del Test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)	47
Anexo C. Formato de tablas de los puntos de corte del TMMS-24	48

RESUMEN

La presente investigación se centra en analizar el Metaconocimiento de las Emociones de los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar, examinando los niveles de Atención, Claridad y Reparación de los estados emocionales. Se trata de un estudio de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, transversal, no experimental, de campo. Cuya muestra representativa estuvo conformada por trecientos (300) educandos, los cuales cursaban entre primer y sexto semestre del año electivo 2016-1.

Fue escogido como instrumento para evaluar los rasgos de metaconocimiento de los estados emocionales, la escala Trait Meta-Mood Scale-24 o TMMS-24 adaptada por (Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004) en relación a las dimensiones que establece. Obteniendo como resultados del análisis de datos e interpretación que los estudiantes manejan mayoritariamente en los estados de atención, claridad y reparación un nivel adecuado, también se identificó que la claridad y reparación es conformado por un significativo porcentaje de educandos con subindicadores de excelencia.

De igual forma la existencia minoritaria de estudiantes que prestan poca como también demasiada atención a sus emociones, de igual forma un nivel de claridad y reparación que requiere mejorar dicha habilidad, necesitando así una intervención de Psicoeducación que permita el entrenamiento para equilibrar las capacidades socioemocionales.

Palabras claves: Metaconocimiento, Emociones, Inteligencia Emocional, Atención, Claridad, Reparación.

ABSTRACT

The present investigation focuses on analyzing the Metaknowledge of the Emotions of the students of the Psychology Program of the Universidad Popular del Cesar, examining the levels of Attention, Clarity and Reparation of the emotional states. It is a study of quantitative approach, descriptive, transversal, non-experimental, field. Whose representative sample consisted of three hundred (300) students, who attended the first and sixth semesters of the 2016-1 elective year.

It was chosen as an instrument to evaluate the meta-knowledge traits of emotional states, the Trait Meta-Mood Scale-24 scale or TMMS-24 adapted by (Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004) in relation to the dimensions it establishes. Obtaining as results of the analysis of data and interpretation that the students handle mainly in the states of attention, clarity and repair an adequate level, it was also identified that clarity and reparation is conformed by a significant percentage of students with sub-indicators of excellence.

In the same way, the minority existence of students who pay little attention as well as too much attention to their emotions, in the same way a level of clarity and repair that requires improving that ability, thus needing a Psychoeducation intervention that allows the training to balance the socio-emotional capacities.

Keywords: Metacognition, Emotions, Emotional Intelligence, Attention, Clarity, Repair.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la inteligencia emocional, ha cobrado gran importancia en el manejo de las relaciones interpersonales / interdisciplinarias en relación a las competencias del saber, las cuales corresponden según Echeverría (2002) al Saber Hacer, Saber Estar, Saber Ser y Saber Conocer, requeridas en la formación del estudiante de Psicología, pues adiestrar en ellas evidencia un conocimiento, la habilidad, destreza, aptitudes y actitudes aplicadas éticamente al manejo de capacidades socioemocionales, las cuales son necesarias para un desempeño efectivo en el rol como estudiante, para un crecimiento personal y como futuros psicólogos para garantizar un servicio de calidad.

Es responsabilidad del educando conocer su nivel de Metaconocimiento emocional que le permita identificar si requiere un adiestramiento en el manejo de la inteligencia emocional, de igual forma a promover una salud emocionalmente sana; aprender en su formación profesional a tolerar las presiones y frustraciones que se presentan en el contexto académico.

Por tal motivo esta investigación genera un despliegue de aportaciones teóricas e investigativas que permitan orientar a los lectores respecto a la importancia de conocer y entrenarse en inteligencia emocional, enunciando sustentos científicos de autores como Daniel Goleman, Bar-On, Caruso, Mayer & Salovey, Simmons y Simmons, Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, entre otros. También brindando recomendaciones a la comunidad estudiantil objeto de estudio, al Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar y de igual forma incentivando a la consecución de indagaciones locales en relación a las variables del actual estudio.

Capítulo 1 El Problema

Planteamiento del Problema

La Universidad Popular del Cesar realizó para el día seis (6) de diciembre de 2013 la apertura de inscripciones del Programa de Psicología perteneciente a la facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales con aproximadamente dos (2000) mil aspirantes, para el periodo lectivo 2014-1, en los meses de febrero se da inicio a las clases con un grupo de doscientos cuarenta y siete (247) estudiantes, ampliando su población en seiscientos treinta y nueve (639) educandos para el año 2016-1 en el cual se inicia esta investigación.

Dentro de este contexto académico cada individuo tiene una manera particular de enfrentar diversas circunstancias de la vida, por lo tanto en el cumplimiento del rol de estudiantes cada uno se desenvuelve a un ritmo o destreza diferente para lograr el cumplimiento de los requisitos semestrales establecidos para la terminación de la carrera profesional, en el que paralelamente se crean relaciones interpersonales con dificultades para llevar una adecuada interacción, puesto que se identificó por medio de una observación hacia la población de estudiantes del Programa de Psicología la existencia de manifestaciones conductuales cuyos síntomas exponen problemas de comunicación asertiva, falta de empatía e inapropiadas formas de exteriorizar habilidades sociales a nivel emocional, esta última capacidad para la psicología en la educación se trata de un aspecto muy relevante en el ajuste emocional, el éxito en la vida y las relaciones interpersonales en diferentes contextos de la vida cotidiana (Fernández-Berrocal & Ramos, 2002).

Respeto al proceso formativo y a las situaciones anteriormente descritas, se concibe que deben desarrollar las competencias de ser y del saber hacer entre las que se encuentra la capacidad desenvolverse socialmente, en la investigación realizada por Best y Pairetti (2014)

denominada “la inteligencia emocional en la formación del psicólogo: su emergencia y construcción como objeto de investigación” se establece que la capacidad de inteligencia emocional es un concepto clave para la lectura y análisis de las dimensiones personales implicadas en el ejercicio del rol del psicólogo, por lo que resulta imperiosa la implementación y evaluación de dispositivos pedagógicos que tengan por objeto su desarrollo. Según el modelo de Mayer & Salovey (1997) expone que se debe poder “percibir, comprender y regular las emociones”. (p.10). Ante situaciones que generan una presión o frustración dentro del contexto académico.

En la hipótesis central de dicha investigación se plantea que las personas con una mayor Inteligencia Emocional presentarán niveles más elevados en la calidad de sus relaciones interpersonales y en las actitudes empáticas que aquellas con menor Inteligencia Emocional para el funcionamiento social e interpersonal, en la que establecen según el sustento teórico de Palomera, R., Fernández–Berrocal, P. y Brackett, M., (2008) afirma que:

Una de las consecuencias del desarrollo de este ámbito de investigación ha sido la mayor concienciación social sobre la importancia del uso adecuado de las emociones. Esto se ha traducido en un aumento en la demanda de formación en competencias emocionales tanto en el contexto educativo como en el resto de ámbitos profesionales. (p. 442)

En concreto, los hallazgos de la investigación realizada con estudiantes de los últimos años de la carrera de psicología han puesto en evidencia que aquellos con niveles elevados de manejo emocional mostraban mayores niveles de intimidad y afecto hacia sus amigos. Igualmente, aquellos alumnos con altas puntuaciones en manejo emocional mostraban mayor implicación empática y una mayor toma de perspectiva así como menores niveles de malestar personal.

Para Mayer & Salovey (1997) la inteligencia emocional incluye la evaluación verbal y no verbal, la expresión emocional, la regulación de la emoción en uno mismo y en los otros y la utilización del contenido emocional en la solución de problemas basado en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación al pensamiento. De igual forma de acuerdo con Bharwaney (2010) “La inteligencia emocional es la habilidad para sintonizar las emociones, comprenderlas y tomar medidas necesarias”. (p. 33). Ante la situación identificada de la inadecuada forma de expresar las emociones por parte de los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar al establecer interacciones entre compañeros, se establece la problemática a tratar puesto el término de inteligencia emocional se define como:

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (Goleman, 2008, p. 75)

Todo lo anteriormente planteado conlleva la realización de la investigación sobre Metaconocimiento de las Emociones de los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar, puesto que se observa una dificultad de controlar expresiones emocionales tales como la ira, llanto fácil, excesiva felicidad e irritabilidad, lo cual puede estar sucediendo ante posibles falencias sobre inteligencia emocional, de continuar así se puede presentar en los estudiantes una afectación de su bienestar psicológico que involucre un desequilibrio de la salud emocionalmente sana frente a situaciones estresantes que impactan significativamente, ocasionando un bajo desenvolvimiento en el desarrollo personal, académico y a futuro como profesional en relación a una posible incapacidad para expresar adecuadamente

y respetar los propios sentimientos tales como el afecto, miedo y enfado, así como el comprender los de las demás personas, consolar al afligido y animar al decaído, respecto al contexto y las situaciones que se presentan en la cotidianidad de su rol como educando.

Para evitar lo planteado, como medida de control se proyecta realizar una socialización de la investigación que a primera instancia despierte el interés de los estudiantes del Programa de Psicología a entrenarse sobre inteligencia emocional con la finalidad de alcanzar una conciencia, autocontrol y motivación de estimular la atención, claridad y reparación de los estados emocionales que se hallan tras los comportamientos a fin de poder interpretar, comprender, expresar y responder asertivamente; además de sensibilizar en la importancia del desarrollo de dicha capacidad para una buena salud emocional que se requiere como futuros profesionales de la Psicología.

Así mismo llamar la atención del Programa Psicología a tomar los resultados finales que se obtengan del presente proceso investigativo como un diagnostico preliminar del estado de metaconocimiento emocional de los estudiantes arrojado mediante la aplicación del test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), para realizar una revisión de la malla curricular que posteriormente permita desarrollar la propuesta de integrar una electiva como estrategia pedagógica con la finalidad de educar frente a las posibles falencias existentes en inteligencia emocional.

Pregunta de Investigación

La inteligencia emocional involucra conocer las propias emociones apoyándose de un repertorio de habilidades sociales que permita un mejor desenvolvimiento frente al contexto, a partir de esta afirmación nace el interés de conocer: ¿Cómo es el metaconocimiento de las emociones de los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar?

Objetivos de Estudios

Objetivo general

- ✓ Analizar el metaconocimiento de las emociones de los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Objetivo específico

- ✓ Identificar los niveles de atención de las emociones en los estudiantes del Programa de Psicología.
- ✓ Describir la claridad de las emociones en los estudiantes del Programa de Psicología
- ✓ Establecer la reparación de las emociones en los estudiantes del Programa de Psicología.

Justificación de la Investigación

La investigación se centra en el cumplimiento de los objetivos de estudio en aspectos medibles y alcanzables orientados a la solución de la problemática central, dimensionada desde un diseño metodológico que permite evaluar las variables de estudio a través de test TMMS-24, para proveer la descripción de los datos obtenidos, sustentados científicamente por medio de la construcción de un marco teórico que facilite el análisis de la posible carencia de metaconocimiento emocional por parte de los estudiantes; es necesario justificar a fin de exponer los motivos y de esta manera establecer su viabilidad, explicar su importancia y finalidad.

En este sentido, se destaca exponer las conclusiones arrojadas de múltiples investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional respecto a la conceptualización de la inteligencia emocional que fundamente teóricamente el análisis del metaconocimiento de las emociones de los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar entre el primer a sexto semestre del año lectivo 2016-1, puesto que su relevancia radica en promover que el estudiante posteriormente de conocer su nivel de metaconocimiento acceda a formarse en competencias del saber.

En relación a las competencias del saber, existen cuatro categorías acorde con el modelo de Echeverría (2002) correspondientes al Saber Hacer, Saber Estar, Saber Ser y Saber Conocer, las cuales son requeridas en la formación del estudiante de Psicología, pues adiestrar en ellas evidencia un conocimiento, la habilidad, destreza, aptitudes y actitudes aplicadas éticamente al manejo de capacidades socioemocionales, las cuales son necesarias para un desempeño efectivo en el rol como estudiante, para un crecimiento personal y como futuros psicólogos para garantizar el brindar un servicio de calidad.

Para desarrollar estas competencias profesionales se empieza con el entrenamiento y se convierte en un proceso que se desarrolla a lo largo de la vida profesional, es dependiente del contexto y se evidencia a través de sus componentes y de cómo esta es ejecutada en diversas situaciones (Leigh, Bebeau, Nelson, Rubin, Leon, Lichtenberg, Portnoy, & Kaslow , 2013).

El uso de dichas competencias destaca el manejo de relaciones interpersonales/interdisciplinarias en las que se comprende iteraciones basadas en el respeto, favorecer el desarrollo de relaciones con individuos, grupos y comunidades, que aporten a la calidad de las acciones profesionales. Frente a esta obligación ética de desarrollar dichas habilidades, las cuales son establecidas según el Congreso de la República de Colombia (2006) en la ley 1090, se da pie a analizar el metaconocimiento respecto a la atención, calidad y reparación emocional para obtener el nivel de la habilidad por parte de los estudiantes, señalando si se establece de manera escasa, excesiva, adecuada o excelente, puesto que influye en las reacciones comportamentales adecuadas o inadecuadas que asumen ante situaciones cotidianas del entorno académico.

Es necesario así aportar desde la presente investigación, frente a la comunidad estudiantil, un estudio que sea antecedente o diagnóstico preliminar para llamar la atención de la dirección del Programa de Psicología a desarrollar dentro de su malla curricular una electiva como espacio para orientar en competencias del saber, solicitud que se sustenta según lo expresado por Torres (2011), el cual afirma que:

Es de gran relevancia que los modelos de formación por competencias en Psicología diseñen un área curricular asociada al proyecto de vida de los profesionales, con el fin de articular los diferentes tipos de competencias con sus metas y expectativas de vida no solamente profesionales sino también personales, en la medida en que son seres humanos integrales, no reductibles solo a su quehacer. De ahí se deriva la necesidad crear modelos de competencias, que consideren todos los aspectos

mencionados y que fundamenten por un lado su enseñabilidad relacionando las necesidades sociales con el saber psicológico; y, por otro, su educabilidad relacionando las necesidades del estudiante con el saber psicológico, de tal manera que puedan generar nuevo conocimiento a través de la satisfacción de necesidades sociales y contribuir al desarrollo de las personas en su proyecto de vida individual (p. 35)

De igual forma a promover una salud emocionalmente sana; la cual no tenga ningún tipo de dependencia hacia un sentimiento básico fijado o hacia una reacción en específico; no existen las emociones positivas ni negativas, simplemente existen emociones como consecuencia de la respuesta de la persona ante una situación; por lo tanto se debe crear una motivación al desarrollo de la inteligencia emocional que por medio del metaconocimiento se le facilite al estudiante alcanzar altos niveles de calidad en su formación profesional, al concienciarse de sus emociones, el tolerar las presiones y frustraciones que se presentan en el área de trabajo, ya que crean la capacidad de adoptar una actitud empática y social que brindará mayores posibilidades de desarrollo personal y de poder acceder a participar, deliberar y convivir con las demás persona desde un ambiente armónico.

Las conclusiones derivadas de la investigación sirvieron a contribuir respecto al problema en que los estudiantes conocerán como es su metaconocimiento de las emociones y así el promover el interés a acceder a un entrenamiento o formación de habilidades socioemocionales, generar conciencia, autocontrol como también la motivación de poder sentir y expresar de forma objetiva mediante la comprensión, regulación y el logro de sus capacidades en correspondencia asertivamente a presiones o frustraciones, promoviendo un desenvolvimiento exitoso con base a la correcta manifestación emocional, ante la cotidianidad de su rol de estudiante, el alcanzar un bienestar psicológico, y finalmente alentar a la consolidación de aportes teóricos y a posteriores

investigaciones, basados en aportes de autores clásicos como Daniel Goleman, Bar-On, Caruso, Mayer & Salovey, Simmons y Simmons, entre otros.

Delimitación de la Investigación

Esta investigación se inserta en la línea de la psicología educativa, la cual busca originar procesos investigativos desde indagaciones e intervenciones en problemas de ámbito educativo en todos sus niveles para deslumbrar y promover formas de intervención que permita el abordaje de problemas de aprendizaje, instrucción en métodos y hábitos de estudios, adecuados, identificación de estilo de aprendizaje y de enseñanza, inclusión educativa e implementación de las TIC.S en los procesos de enseñanza aprendizaje.

Con el título Metaconocimiento de las Emociones de los Estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar, esta investigación se realizó dentro sus instalaciones en la ciudad de Valledupar, Cesar. La cual se inició en el 2016 con la participación de treientos (300) educandos entre primer a sexto semestre para el año 2016-1, en el cual se inicia esta investigación y finalizo en marzo de 2019.

Capítulo II Marco Teórico-Referencial

A continuación se estructuran desde el estudio científico y con base a un análisis interpretativo desde el saber psicológico, los distintos marcos que dan lugar a la recopilación de diversas aportaciones teóricas e investigativas necesarias para generar un sustento al presente estudio:

Antecedentes de la Investigación

Se llevó a cabo una revisión de trabajos de grados enfocando en aquellos hallazgos previos relacionados o vinculados a la problemática planteada frente a la delimitación del objeto de estudio sobre metaconocimiento emocional, dado que no se han generado estudios en torno al concepto de metaconocimiento relacionados a inteligencia emocional, se abordará un enfoque de este último en estudiantes universitarios, este tema es desarrollado por teóricos clásicos de la psicología, y se han realizado pocas investigaciones lo que obliga a utilizar un rango más amplio en validación permitida del tiempo en la actualidad de los estudios, en cual se llega a comprender entre el 2005 al 2018, generando así una revisión teórica que sustente la investigación.

A nivel internacional se dio una revisión de los hallazgos previos encontrando la investigación realizada por Pérez Pérez, & Castejón Costa (2007) en España, denominada “La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios” tuvo como objetivo principal el análisis de la contribución específica de la inteligencia emocional a la predicción del rendimiento académico.

El diseño empleado fue de tipo cuantitativo, de alcance correlacional y predictivo, ya que se trata tanto de poner en relación unas variables con otras, como de predecir el rendimiento

académico a partir del cociente intelectual y las variables relativas a la inteligencia emocional. Para el análisis de datos se emplea el coeficiente de correlación lineal $-r-$ de Pearson, junto al análisis de regresión que hace uso de un procedimiento jerárquico al introducir las variables en la ecuación de regresión.

La muestra total de participantes estuvo compuesta por 250 estudiantes universitarios, matriculados en la Escuela Politécnica Superior de Alcoy, dependiente de la Universidad Politécnica de Valencia ($n = 102$; hombres = 48 y mujeres = 54); y en la Facultad de Educación de la Universidad de Alicante ($n = 148$; hombres = 52 y mujeres = 96). El rango de edad oscila entre 18 y 41 años. La muestra de estudiantes se eligió por conglomerados, clases, al azar.

Se emplearon dos pruebas de inteligencia emocional, el TMMS-24 y la prueba de Schutte, junto con el test de factor g de Cattell, y diferentes indicadores globales de rendimiento académico. Los resultados mostraron la existencia de correlaciones prácticamente nulas entre el cociente intelectual y los diferentes factores de la inteligencia emocional evaluados en este estudio. Además, el análisis de regresión jerárquica mostró relaciones significativas de las medidas de inteligencia emocional con algunos indicadores de rendimiento académico, incluso cuando se controló el efecto del CI. Estos resultados indican la contribución independiente de la inteligencia emocional a la predicción y/ o explicación del rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Esta investigación maneja una semejanza como es la misma variable sobre inteligencia emocional, enfocada en la población universitaria y la utilización del mismo instrumento del test TMMS24, y el enfoque cuantitativo, se diferencia respecto a la utilización la prueba de Schutte, junto con el Test de Factor G de Cattell, enfocar su segunda variable e indicadores globales a la

predicción de rendimiento académico, la cantidad de participantes seleccionados y el alcance del estudio es de tipo correlacional y predictivo.

Genera una aportación al permitir identificar que se ha tenido en cuenta la inteligencia emocional en investigaciones para el ámbito educativo universitario como también orientar esta variable respecto al diseño metodológico cuantitativo y conocer el instrumento del TMMS-24 que permite examinar el conocimiento emocional para el presente estudio.

Entre otras investigaciones se encuentra la realizada a nivel nacional por Páez Cala, & Castaño Castrillón (2015) realizó un trabajo de investigación en la Universidad de Manizales titulada “Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios”. El propósito de la investigación tuvo el objetivo de describir la inteligencia emocional y determinar su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

El tipo de investigación fue un estudio analítico de corte transversal, con una población de 3209 estudiantes regulares de todos los programas diurnos de pregrado de la universidad de Manizales matriculados en el 2° semestre del año 2012. La muestra escogida fue de 263 estudiantes mediante muestreo probabilístico estratificado por programa y género, a quienes se les aplicaron diversos instrumentos, entre ellos el cuestionario EQ-i de BarOn para medir la inteligencia emocional.

Se obtuvo como resultado el encontrar un cociente de inteligencia emocional de un promedio de 46,51, sin diferencias según género, pero sí para cada programa: 62,9 para Economía; 55,69 en Medicina; 54,28 en Psicología y 36,58 para Derecho. Se encontró correlación entre el valor de IE y nota promedio hasta el momento ($p = .019$), mayor para Medicina ($p = .001$), seguido de Psicología ($p = .066$); no se encontró relación en los otros

programas. Se presenta un modelo de dependencia cúbica entre coeficiente de inteligencia emocional y rendimiento académico significativo para el total de la población de Medicina y Psicología. Así mismo se encontró dependencia significativa de este coeficiente con programa ($p = .000$) y semestre ($p = .000$), aunque esta última presenta tendencia clara solo para Medicina. Los resultados coinciden con los de otros estudios que encuentran correlación entre inteligencia emocional y rendimiento académico.

Esta investigación presenta una semejanza como es manejar la misma variable sobre inteligencia emocional, enfocada en la población universitaria, su metodología solo se iguala en el enfoque cuantitativo. Diferenciándose respecto a la utilización de diversos instrumentos entre ellos el cuestionario EQ-i de BarOn, en diferencia de alcance, el abordar el estudio desde una variable de rendimiento académico, la cantidad de participantes seleccionados es diferente en cantidad y programas dirigidos aún se encuentra la población de psicóloga.

A partir de estas especificaciones su aporte radica en la necesidad de utilizar la variable de inteligencia emocional para contribuir al estudio de esta capacidad desde otro enfoque que no sea solamente el rendimiento académico puesto que siempre se direcciona a esta temática y es pertinente conocer como es el conocimiento emocional y priorizar a los estudiantes en Psicología.

Para culminar los antecedentes se relaciona a nivel local la investigación realizada por Redondo, Jimenez, Acosta y Rebolledo (2018), denominada “Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de psicología” con el objetivo de analizar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes de Psicología. La muestra

está constituida por 231 estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Se trata de un estudio cuantitativo, correlacional, de alcance transversal, utilizando como instrumentos una encuesta sociodemográfica, el Test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), y la Escala de Bienestar Psicológico de RYFF.

Los resultados demostraron en esta investigación que en la dimensión Atención emocional dada por el TMMS-24 un cruce que indica un valor significativo de asociación con la relación entre percepción y autonomía. Respecto a la dimensión Claridad y la Regulación emocional predice un mayor bienestar psicológico. No se presentaron relaciones significativas con las subescalas relaciones positivas.

Se asemeja a la presente investigación en cuanto a utilizar la variable de Inteligencia Emocional, el estudio cuantitativo, tiempo trasversal, los estudiantes seleccionados a participar pertenecen al Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar y la implementación del TMMS-24. Se diferencia en el uso de la variable de bienestar psicológico, en la cantidad de la muestra, y la implementación de la Escala de Bienestar Psicológico de RYFF.

Dentro de la gama de investigaciones identificadas, esta fue la que mayor aportación genero siendo un estudio local, que orienta en abordar una población de la misma ciudad y con el mismo enfoque del saber cómo son los estudiantes del Programas de Psicología de la Universidad Popular del Cesar y ratifica la elección de implementar el instrumento TMMS-24 para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Finalmente se logró encontrar el estudio realizado por Ortega y Luna (2015) denominada “Coeficiente de inteligencia emocional que presentan los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño sede Valledupar”. El propósito de este estudio es describir el Coeficiente de Inteligencia Emocional (CI) de los estudiantes de Psicología de la Universidad Antonio Nariño sede Valledupar. La muestra está compuesta por 52 estudiantes del sexo femenino y masculino, con edades entre los 19 y los 33 años. Es un estudio cuantitativo, de tipo descriptivo, no experimental. Se utilizó una historia clínica para identificar datos familiares y personales y el test MSCEIT para medir la Inteligencia Emocional (IE).

Los resultados del primer objetivo que consistía en identificar las características familiares y personales, mostraron que la mayor parte de los estudiantes (90%) son del sexo femenino con un rango de edad entre los 19 y 22 años (44%), el semestre que tiene mayor número de estudiantes es el octavo con un 24%. El 50% de los estudiantes poseen relaciones fuertes con el padre y más de la mitad (67%), con la madre. Las palabras son el medio más usado para expresar el afecto (35%), sin embargo, hay un porcentaje significativo a los cuales se les dificulta dicha expresión (30%); el mayor porcentaje (75%) de alumnos dice que han tenido entre 0 y 4 relaciones sentimentales, las cuales han durado en promedio, más de un año (73%); el principal problema con las parejas son la distancia (36%) y los celos (33%).

Los resultados del segundo objetivo que se trataba de evaluar la Inteligencia Emocional a través del test MSCEIT, arrojaron que la mayoría de los estudiantes (52%) poseen un CI emocional entre 70 y 89, es decir, tienen aspectos a desarrollar de su Inteligencia Emocional. Se encontró que un 48% son competentes en el área experiencial de la Inteligencia Emocional y en el área estratégica un 52% muestran aspectos a desarrollar. También mostró que la rama en la

que son más competentes es en la facilitación emocional (un 65%) y en la rama que más tienen aspectos a desarrollar es en el manejo emocional (52%).

Esta investigación maneja una semejanza como es la misma variable sobre inteligencia emocional, estudio enfocado en la población universitaria y a la misma carrera, se maneja la misma metodología de estudio cuantitativo, de tipo descriptivo, no experimental. Se diferencia en que busca encontrar una relación en la examinación de procesos cognitivos al identificar el coeficiente emocional, la muestra está compuesta por una inferior de 52 estudiantes del sexo femenino y masculino, con edades entre los 19 y los 33 años y el utilizar una historia clínica para identificar datos familiares y personales y el test MSCEIT para medir la Inteligencia Emocional (IE).

Generando el cierre de la especificación de los antecedentes y la descripción comparativa entre sus características y la investigación actual; se logra evidenciar hallazgos que contribuyen al sustento sobre la importancia y utilidad de abordar la inteligencia emocional en el estudio del Metaconocimiento de las Emociones en los estudiantes del programa de Psicología de la Universalidad Popular del Cesar.

Bases Teóricas

A continuación se despliega las conceptualizaciones y descripciones de los elementos afectivos y conductuales conformando el marco teórico de la investigación, definido según Arias (2012) como “el comprendió de una serie de elementos conceptuales que sirven de base a la indagación por realizar”. (p.14). generando teóricamente la exposición de los planteamientos de diferentes autores a cerca del Metaconocimiento y la Inteligencia Emocional:

Concepto de metaconocimiento. Para el psicólogo y teórico cognitivo estadounidense Flavell (1985) el Metacocimiento se configura como “el conocimiento y control de los propios procesos del pensamiento”. (p.79), donde se da cuenta el sujeto de sus destrezas y procesos cognitivos. Hace referencia al desarrollo de estrategias de aprendizaje y habilidades, permitiendo descubrir los propios recursos cognitivos para hacerle frente a tareas o problemas concretos e implica pensar sobre los pensamientos, esto incluye la capacidad para evaluar una tarea, y determinar la mejor forma de realizarla y de hacer el seguimiento al trabajo elaborado para poder seleccionar la estrategia más pertinente para solucionarlos.

Cuando esta capacidad está poco desarrollada en un sujeto, según Brown, Bransford, Ferrara & Campione (1983) se “considera que es uno de los determinantes de su bajo nivel de aprendizaje y rendimiento”. (p.77). Por lo que Anderson (1980) propone como solución informar al sujeto acerca de las estrategias a aprender y las condiciones de su utilización así como de la forma en que deben coordinarse, puesto que constituye el punto de partida para que el sujeto considere las reglas y comience a organizar su conducta a partir de éstas.

Se debe abarcar la actividad de autoconocimiento enfocado en inteligencia emocional para permitir el orientar a la concienciación de la capacidad que tiene el individuo de expresarse emocionalmente a través de una equilibrada conducta, siempre teniendo en cuenta la implicación de los procesos de atención, claridad y reparación que se requieren; eligiendo la mejor forma de llevarlo a cabo, tras identificar estrategias para orientar dicha tarea respecto al nivel de su metaconocimiento y el desarrollo que debe adquirir, el cual fue identificado por medio del TMMS-24.

Categorías del metaconocimiento. El metaconocimiento solamente puede desarrollarse si el sujeto tiene la capacidad de observarse a sí mismo, identificando introspectivamente su propia actividad y estados mentales. Para Flavell (1987) existen tres categorías cuando se encuentran presente una comprensión sobre los fenómenos psicológicos, sobre los estados mentales internos, diferentes procesos mentales, recursos cognitivos como también el control y la regulación que puede ejercer sobre tales recursos, especificando según este autor la siguiente clasificación:

Tabla 1

Conocimientos relativos a las personas	Conocimientos relativos a las tareas	Conocimientos relativos a las estrategias
Se dan sobre los propios conocimientos como también de las otras personas, por ejemplo el saber las propias características, generar comparaciones entre los conocimientos de otras personas entre sí y con uno mismo	Se enfoca sobre el discernimiento de las características de las tareas, es decir simplemente capta una acción o una función que debe realizar, por ejemplo es la evaluación de la forma de llegar a la reparación emocional, lo que permite planificar las actividades cognitivas, identificar o saber la organización de la forma en que se debe llevar acabo determinando la manera más fácil y la dificultad del aprendizaje de contenido.	Son los que permiten orientar las estrategias cognitivas, por ejemplo es saber qué acciones y como debo de tomar medidas en pro de lograr una reparación emocional, es un procedimiento que favorece la comprensión.

Descripción de las categorías del Metaconocimiento

Fuente: adaptado por Paez y Polo (2018) de Flavell (1987)

Estas categorías permiten orientar respecto a cómo el individuo deben asumir el seguimiento de los procesos o actividades cognitivas de autoconocimiento emocional, tanto para el como

persona, en que le será útil y al manejo de relaciones interpersonales, la forma más idónea de realizar tareas al concienciarse de la necesidad de adquirir una atención, claridad y reparación y las estrategias para asumir un mejor desenvolvimiento tras adquirir o fortalecer la habilidad.

Relación entre metaconocimiento e inteligencia emocional. El abarcar la temática de metaconocimiento en este proyecto tiene como objetivo de estudio, generar una concepción de la capacidad de poder entender sobre los propios conocimientos y emociones como también de otras personas, en este caso crea una relación con la inteligencia emocional, determina que es:

La capacidad de saber que estamos sintiendo en un determinado momento y de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones, basada en una evaluación realista de nuestras capacidades y una sensación bien asentada de confianza en nosotros mismos (Goleman, 2000, p.196)

Lo anteriormente mencionado es exactamente la función que presenta el autoconocimiento o el denominado concepto de metaconocimiento, lo que constituye su relación con la inteligencia emocional del estudiante, puesto que juega un papel importante en el desarrollo de las diferentes áreas cognitivas; y a nivel de comportamiento implica en la serenidad como valor indispensable para la sana convivencia, conllevando aprender a tolerar y pasar por alto pequeñas fricciones cotidianas, lo cual enseña a dominar y a emplear correctamente las emociones para crear mejores relaciones con la sociedad.

Concepto de inteligencia emocional. La Inteligencia Emocional, es un concepto psicológico que pretende describir el papel y la importancia de las emociones en la funcionalidad intelectual, definida como:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el

conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997, p.10)

Fue desarrollada por Salovey y Mayer (1990), quienes la definieron como "un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno" (p. 433). Según Goleman (2009) es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental.

Elas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. Para Shapiro (1997), citado por Buey (2002) permite:

El desarrollo de cualidades necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto (p.243)

Habilidades para la inteligencia emocional. La inteligencia emocional para Bar-On (1997), es un conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y destrezas que influyen en la capacidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio. Permitiendo orientar dentro de la investigación los rasgos del carácter que manifiestan los estados emocionales necesarios para una adaptación social.

Para Simmons y Simmons (1997) la inteligencia emocional, es el conjunto de necesidades emocionales, de impulsos y de valores verdaderos de una persona y dirige toda su conducta visible. Ante esta afirmación Candela, Barberá, Ramos, & Sarrió (2000) expone que “La persona con esta elevada capacidad posee la habilidad de conocer y manejar sus propias emociones, y es capaz de percibir, interpretar y aprovechar las emociones de los demás” (p.10). Lo cual ha suscitado un gran interés en el ámbito educativo como una vía para mejorar el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

Requiriendo distinguir las dimensiones del modelo de habilidad en Inteligencia Emocional según Salovey y Caruso (2000) contando con la destreza de percibir emociones que refiere a la habilidad para darse cuenta de las propias emociones y la de los demás, el utilizar las emociones para facilitar el pensamiento, siendo la forma en que la persona íntegra las emociones y cogniciones, comprender emociones con respecto a las relaciones desde su significado e implicaciones, y regular las emociones buscando un mayor crecimiento emocional, intelectual y personal.

El Test TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey & Mayer (1995) desarrollaron una medida que trataba de recoger los aspectos de inteligencia emocional intrapersonal, en concreto sus habilidades para atender, discriminar y reparar los propios estados emocionales, la adaptación realizada por Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2004) en España, modificada al pasar al TMMS-24, que de igual forma permite abordar las anteriores dimensiones y establecer en tras su aplicación la habilidad de Metaconocimiento que presenta el individuo, con base a las explicación teóricas de los indicadores que engloban los elementos afectivos examinados por medio el instrumento.

Según Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2005) evalúa y define la atención a los sentimientos como el grado en el que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos, la claridad emocional que se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones y la reparación de las emociones aludiendo a la creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos.

Estas habilidades emocionales según Díaz (2013) integran procesos intrapersonales e interpersonales que determinan el modo en que los individuos se relacionan, requiriendo las siguientes capacidades para una mayor comprensión de los estados emocionales y el manejo de una adaptabilidad social, definidos por Goleman (1995) como:

Tabla 2

Conciencia emocional	Autocontrol	Motivación	Empatía	Habilidad Social
Capacidad para conocer y darse cuenta de las propias emociones y sentimientos, conociendo sus motivos y el momento en el que tienen lugar.	Serie de habilidades para mantener bajo control las emociones negativas.	Conjunto de habilidades que ayudan a encontrar motivos suficientes para diseñar, iniciar o mantener un esfuerzo que un trabajo necesitara para alcanzar unos objetivos propuestos.	Capacidad que permite a un individuo ponerse en el lugar de otro, ya que se molesta en conocer las circunstancias del estado de ánimo y comprenderlas.	Consiste en una serie de habilidades empleadas en la interacción social agrupadas en conversacionales, facilidad para expresar emociones y para comportarse de una forma asertiva.

Descripción de las capacidades para la comprensión de los estados emocionales

Fuente: adaptado por Paez y Polo (2018) de Goleman (1995)

El desarrollo de habilidades emocionales y comportamentales respecto a la inteligencia emocional permitirá al estudiante desenvolverse con precisión, valorar, expresar y regular una emoción; para facilitar un crecimiento intelectual, dimensionando así el modo en que desarrollan la capacidad y ponen en práctica las anteriores habilidades para la adaptación social y por ende generar el Metaconocimiento tras prestar atención, claridad y reparación emocional.

Marco Contextual

La investigación tiene lugar en la Universidad Popular del Cesar (UPC), sede Sabanas en el lapso comprendido del mes de noviembre de 2016 hasta el mes de marzo de 2019. Es una Universidad Pública, de orden nacional y adscrita al Ministerio de Educación Nacional. Inició labores académicas bajo el nombre de Instituto Tecnológico del Cesar - ITUCE en el año de 1973; en 1976 cambió su nombre al actual, recibiendo así estatus de Universidad.

Se encuentra ubicada en la dirección Diagonal 21 No. 29-56, Barrio Sabanas del Valle, en la ciudad de Valledupar, capital del departamento del Cesar, en Colombia. La cual está conformada por seis (6) Facultades y dieciocho (18) programas de pregrado, constituido por trece mil setecientos (13700) Estudiantes de Pregrado y seiscientos (600) de Postgrado, dicho estudio responderá a la pregunta problema ¿Cómo es el metaconocimiento de las emociones que presentan los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar?

En sus instalaciones a partir de una población de seiscientos treinta y nueve (639) educandos para el año 2016-1 se realizó la selección de una muestra representativa constituida aleatoriamente por trescientos (300) estudiantes del Programa de Psicología de la Facultad de

Derecho, Ciencias Políticas y Sociales, a partir de observaciones de la conducta de los educandos en el manejo de relaciones interpersonales, para analizar la capacidad de metaconocimiento en relación con la habilidad de prestar atención, tener claridad, y reparación emocional ante situaciones que se manejan en la cotidianidad de su formación académica, se dio paso a la aplicación de la escala de rasgos de metaconocimiento emocional denominada TMMS-24, de la que posteriormente se realizó el análisis de los resultados.

Esta investigación ha participado en representación de la Universidad Popular del Cesar en diversos eventos de investigación en las que se le otorgo avales para concursar en encuentros, locales, departamentales y nacionales desde que se inició el estudio hasta la actualidad, organizado por la Red Colombiana de Semilleros de Investigación.

Capítulo III Marco Metodológico

La metodología de un proyecto incluye el tipo de investigación, las técnicas y los procedimientos que fueron utilizados para llevar a cabo la indagación. Según Arias (2012) es el "cómo" se realizará el estudio para responder al problema planteado.

Enfoque, Alcance, Tipo y Diseño de la Investigación

Basado en el objetivo general se ejecutó la investigación cuyo diseño de estudio se fundamenta en el enfoque cuantitativo, respecto a Hernández, Fernández y Baptista (2010) es aquella donde se usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento.

El nivel de investigación se enmarca en un alcance descriptivo, puesto que en la investigación lograra detallar el metaconocimiento emocional de los estudiantes. Para Arias (2012) se usó como herramienta de exploración; que permite enfocarse en el cumplimiento del objeto de indagación; puesto que tiene por finalidad proporcionar la visión de un evento, especificar propiedades, características y rasgos importantes de una condición o situación a partir de datos para dar las conclusiones necesarias.

El diseño como estrategia que adopta el investigador para responder al problema planteado en este caso será no experimental, afirmado por Arias (2012) como el estudio que se realiza sin manipular variables intencionalmente, se observa el fenómeno tal y como se presenta en su contexto natural para después analizarlo, implícitamente asume una posición correlacional de variables.

Constituyéndose de campo, según Arias (2012) es la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variable, desde esta afirmación se sustenta el abordar dentro de las instalaciones de la Universidad Popular del Cesar el estudio directamente con los estudiantes de Psicología. En un tiempo transversal, que según lo expresado por Roldan (1998) implican la recolección de datos en un solo corte en el tiempo. En el que se realizó la aplicación del Test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), el análisis de datos y la obtención de los resultados.

Población, Muestra y Muestreo

Dentro de la investigación se seleccionó la población constituida por seiscientos treinta y nueve (639) educando del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar del año electivo 2016-1, refiriéndose según Morles (1994) “Al conjunto para el cual serán válidas las conclusiones que se obtengan: a los elementos o unidades (personas, instituciones o cosas) involucradas en la investigación”. (p. 17).

Tomando una muestra representativa de trescientos (300) estudiantes del Programa de Psicología los cuales cursaban entre primer y sexto semestre del año electivo 2016-1, se define para Morles (1994), como un “subconjunto representativo de un universo o población” (p. 54). Siendo elegidos a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple, en el que según Arias (2012) es el procedimiento en el cual todos los elementos tienen la misma probabilidad de ser seleccionados. Se realiza bajo la fórmula estadística de Balestrini (2002) para “poblaciones finitas” (p.129). Realizada de la siguiente manera:

$$n = \frac{4 \cdot P \cdot Q \cdot N}{E^2 (N - 1) + 4 \cdot P \cdot Q}$$

$$n = \frac{4 \cdot 639 \cdot 50 \cdot 50}{(5)^2 \cdot (638) + (4 \cdot 50 \cdot 50)} = \frac{6.390.000}{15.950 + 10.000} = 25.950$$

$$\frac{6.390.000}{25.950} = 246$$

$$n = \mathbf{246}$$

Donde:

N= Tamaño de la población: 639

4 = constante: 4

P = Probabilidad de éxito: 50%

Q = Probabilidad de fracaso: 50%

E² = 5²: (25)

Arrojando el existir una muestra constituida por doscientos cuarenta y seis (246) estudiantes de psicología, la cual se ve en la necesidad de ampliarse a una cantidad de trecientos (300) participantes, al ser la cifra mínima con la cual se puede generar la validez y confiabilidad de la aplicación del instrumento Test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

En esta investigación de campo se empleó el instrumento como recurso para facilitar la recolección y análisis de los hechos observados, según Hurtado (2010) representan la herramienta con la cual se va a recoger, filtrar y codificar la información, escogiendo para evaluar la inteligencia emocional la escala del Test Trait Meta-Mood Scale-24o TMMS-24 (Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004, versión original de Salovey et al.,1995) es una escala sobre rasgo de metaconocimiento de los estados emocionales que examinan las diferencias de los individuos para prestar atención, tener claridad y reparación de sus propias emociones y las de otros. (Ver anexo B)

El instrumento de registro se aplicó de forma grupal, conformado por veinticuatro (24) ítems de tipo escala Likert, que se constituyen para especificar el nivel de acuerdo o desacuerdo

con una afirmación que se encarga de examinar la inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal, y establecer si el nivel es escaso, excesiva, excelente o adecuado, distribuidas en ocho (8) ítems por factor, del 1 al 8 para Atención, del 9 al 16 para el factor Claridad y desde 17 al 24 para el factor de la Reparación emocional.

Si se desea corregir o puntuar se obtiene por dimensión realizando la suma de ítems. Los resultados se interpretan en relación a tablas que contienen los puntos de corte (Ver anexo C) para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada grupo. La veracidad de los resultados obtenidos depende de lo sincero que haya sido la persona al responder a las preguntas.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Respecto a la validez se analizan las dimensiones en busca de los factores comunes estadísticos extraídos debidos de las correlaciones de los elementos, el instrumento genero cuatro (4) factores, aunque el factor tres (3) y cuatro (4) parecen ser el mismo, explicando el 54% de la varianza, organizándose los ítems según lo esperado por el manual del instrumento, donde los ítems del uno (1) al ocho (8) pertenecen a una misma escala, igualmente el nueve (9) al dieciséis (16) a otra escala y del diecisiete (17) al veinticuatro(24) a otra escala. Confirmando así la presencia de validez. Mientras su confiabilidad para cada componente es: Atención ($\alpha = .844$); Claridad ($\alpha = .848$) y reparación ($\alpha = .828$).

Técnica de Análisis de Datos

Para generar una interpretación de resultados, se utilizó una base de datos para su respetivo análisis cuantitativo en el software Staistical Package For Social Sciences o SPSS, Versión 23,

que permitió la identificación de correlaciones estadísticas que establecen la validez establecimiento la varianza empleando la Matriz de Factor Rotado, la extracción de la confiabilidad por medio del Alfa de Cronbach, y el procesamiento de los datos para la puntuación del TMMS-24 generando frecuencias en porcentajes; realizando la interpretación en concordancia con las variables.

Consideraciones Éticas

Este proyecto ha sido elaborado por estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar, dando cumplimiento a los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud (1993) en la Resolución N° 008430, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, concluyendo que no se considera de riesgo alguno la participación de la población estudiantil del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar entre primer a sexto semestre del periodo electivo 2016-1, como sujetos de estudio, cuya consideraciones de inclusión es tener matrícula activa.

Se decidió seleccionar esta institución, debido a la responsabilidad otorgada por el Programa de Psicología a los investigadores, para llevar a cabo el proyecto de grado y participación en los semilleros de investigación destinada a un número total de treientos (300) estudiantes seleccionados aleatoria. Se elaboró un consentimiento informado (Ver anexo A) el cual fue socializado antes de la aplicación del instrumento estableciendo las condiciones de participación, el manejo de la confiabilidad y utilización de los datos obtenidos, como se mencionó anteriormente no existe ningún riesgo en la colaboración con esta investigación, pero si beneficios, como el poder por parte del estudiante conocer su nivel de metaconocimiento emocional.

Operacionalización de Variables

A continuación se establece la estructura de la variable, dimensiones y subindicadores establecidos en relación al Test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) en relación a los objetivos trazados, según Kerlinger (1978) es el conjunto de procedimiento que describe las operaciones que un investigador debe realizar para medir una variable, así se organizan las características de operacionalización tanto dependiente como independiente de los alcances del estudio:

Tabla 3

Objetivos específicos	Variable Ordinal	Dimensiones	Subindicadores de ítems TMMS-24
Identificar los niveles de atención de las emociones en los estudiantes del Programa de Psicología.		Atención	1-8
Describir la claridad de las emociones en los estudiantes del Programa de Psicología	Metaconocimiento de las Emociones	Calidad	9-16
Establecer la reparación de las emociones en los estudiantes del Programa de Psicología.		Reparación	17-24

Descripción de la operacionalización de variables

Fuente: Elaboración propia (2018)

Capítulo IV Resultados de la Investigación

Análisis y Discusión de los Resultados

A continuación se genera el proceso de análisis descriptivo de los datos y la confrontación con la teoría desde el saber psicológico, proceso que evidenciara los niveles de metaconocimiento de emocional, por lo tanto se llegara a evidenciar los resultados obtenidos:

Tabla 4

Atención emocional en los estudiantes del Programa de Psicología

Dimensión	Frecuencia	Porcentaje válido
Poca atención: debe mejorar	65	22%
Adecuada	212	71%
Demasiada atención: debe mejorar	23	7%
Total	300	100%

Fuente: Elaboración propia (2019)

Se observa en la Tabla 4 la dimensión Atención emocional, donde fueron encuestados los estudiantes de psicología. Se ubica el 71% en una atención adecuada al contrastar con el baremo del instrumento TMMS-24, seguido en 22% poca atención: debe mejorar y finalmente, un 7% está en demasiada atención: debe mejorar.

En relación al cumplimiento del objetivo de identificar los niveles de atención de las emociones en los estudiantes del Programa de Psicología, se logró encontrar en los sujetos de estudio que el mayor porcentaje se encuentra en un nivel emocionalmente adecuado, es decir que

en la confrontación teórica, se sustenta como una indicación de que los estudiantes se caracterizan por contar con dicha destreza, expuesta por Salovey y Mayer (1990) como la capacidad de poder percibir, identificar, valorar y expresar las emociones adecuadamente, discriminando entre expresiones precisas e imprecisas.

Corroborado la atención emocional por Salovey y Caruso (2000) como la destreza de percibir emociones, que refiere a la habilidad para darse cuenta de las propias emociones y la de los demás, el utilizar las emociones para facilitar el pensamiento siendo la forma en que la persona integra las emociones y cogniciones. De igual forma por Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2005) evalúa y define la atención a los sentimientos como el grado en el que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos.

Tabla 5

Claridad emocional en los estudiantes del Programa de Psicología

Dimensión	Frecuencia	Porcentaje válido
Debe mejorar	66	22%
Adecuada	195	65%
Excelente	39	13%
Total	300	100%

Fuente: Elaboración propia (2019)

Se observa en la Tabla 5 la dimensión Claridad emocional, donde el 65% de los sujetos encuestados demuestran tener una claridad adecuada; seguido del 22% que debe mejorar su claridad y por último, el 13% están en una excelente.

Para este segundo objetivo de describir la claridad emocional en los estudiantes del Programa de Psicología, se obtuvo principalmente un nivel adecuado y la presencia minoritaria de excelencia, identificando que cumplen con dicha habilidad, estos resultados son coincidentes con la conceptualización de Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2005) que se refiere a la claridad emocional a cómo las personas creen percibir sus emociones, que implica comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. El modelo de habilidad en Inteligencia Emocional se establece como el comprender las señales emocionales con respecto a las relaciones interpersonales desde su significado e implicaciones para la misma relación (Mayer, Salovey & Caruso, 2000).

Tabla 6

Reparación emocional en los estudiantes del Programa de Psicología

Dimensión	Frecuencia	Porcentaje válido
Debe mejorar	36	12%
Adecuada	204	68%
Excelente	60	20%
Total	300	100%

Fuente: Elaboración propia (2019)

Se observa en la Tabla 6 la dimensión Reparación emocional, en la cual el 68% demuestra tener una reparación adecuada; seguido al 20% que debe mejorar su reparación y representando el 12% están en una excelente.

En relación al cumplimiento del objetivo de establecer la reparación de las emociones en los estudiantes del Programa de Psicología, fue arrojado que este estado se encuentra mayoritariamente desarrollado en adecuado y minoritariamente en excelencia, que se constituye según lo expuesto por Salovey & Mayer (1990) como el contar con la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en el otro, capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas sin reprimir o exagerar la información que transmiten.

De igual forma se plantea para la reparación emocional según Salovey & Caruso (2000) que regular las emociones permite un mayor crecimiento emocional, intelectual y personal, de la misma manera es determinada por Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2005) como la alusión a la creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos.

Conclusión y Recomendaciones

Conclusiones. El presente estudio tuvo como objetivo analizar el metaconocimiento emocional, por lo que se identificó, describió y estableció las dimensiones de inteligencia emocional como es la atención, claridad y reparación de los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar. Lográndose conseguir así los objetivos propuestos, y obteniéndose información que sirve como respuesta a los intereses suscitados

detectando ante la pregunta problema ¿Cómo es el metaconocimiento de las emociones de los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar?

En relación a las dimensiones señaladas se obtuvo que los estudiantes manejan mayoritariamente en los estados de atención, claridad y reparación un nivel adecuado, también se identificó que la claridad y reparación es conformado por un significativo porcentaje de educandos con subindicadores de excelencia.

Por lo que se evidencia una capacidad de metaconocimiento emocional en los estudiantes, que según lo expuesto por Salovey y Mayer (1990), citado por Fernández-Berrocal & Ramos (2005) hace referencia a contar con:

La capacidad de expresar emocional las siguientes cuatro habilidades básicas como son “percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y /o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (p. 429)

Cabe resaltar en relación a las observaciones planteadas en la formulación del problema, la exposición de indicadores conductuales de estudiantes con dificultades en comunicación asertiva, falta de empatía e inapropiadas formas de exteriorizar habilidades sociales a nivel emocional; se concluye que se pueden estar generando falencias puesto ha sido evidenciado por medio de los resultados la existencia minoritaria de educandos que prestan poca como también demasiada atención a sus emociones, de igual forma un nivel de claridad y reparación que requiere mejorar dicha habilidad, necesitando así una intervención de Psicoeducación que permita el entrenamiento para equilibrar las capacidades socioemocionales.

Concluyendo, según el modelo propuesto por Salovey y Mayer (1990) que a nivel en general los estudiantes asumen los componentes de la adecuada percepción de los estados emocionales, la comprensión de su naturaleza, la regulación de los mismo y todo ello tanto en las emociones propias como en las ajenas.

Recomendaciones. El presente proyecto de grado nace del interés por parte de los investigadores de descubrir mediante la observación comportamientos adaptativos o desadaptativos frente a contextos que resultan estresante en la cotidianidad de estudiantes, así se plantea analizar cómo era el metaconocimiento emocional de los educandos de Psicología, ante un largo proceso de elaboración y la experiencia que ha generado seguir este camino de búsqueda del conocimiento y el detectar que se encuentran estados emocionales que deben ser mejorados por los individuos, se sugiere al Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar y los interesados en descubrir aportes a la luz de la ciencia a:

- ✓ Diseñar estrategias o dispositivos pedagógicos que permitan la sensibilización y entrenamiento en inteligencia emocional.
- ✓ Implementar por parte del Programa de Psicología intervenciones psicoeducativas con un enfoque lúdico que tenga en cuenta los niveles de metaconocimiento emocional de las subescalas que se encuentren escasas o excesivas respecto a cada clasificación para la comprensión, concientización, manejo y orientación emocional para llegar a un nivel adecuado o excelente de dicha capacidad que le permita generar un bienestar emocional. En el caso de las categorías adecuadas y excelente entraran hacer parte de actividades de reforzamiento y mejoramiento de las emociones.

- ✓ Al Programa de Psicología se le invita a tomar los resultados finales como un diagnóstico preliminar del estado de inteligencia emocional (metaconocimiento) que manejan los estudiantes, para poner en consideración una revisión de la malla curricular que permita desarrollar la propuesta de integrar una electiva como estrategia pedagógica con la finalidad de educar frente a las posibles falencias en el manejo emocional.
- ✓ Tomar la presente investigación como precedente para investigaciones futuras, más profundas y complejas, ante la falta de estudios en relación a la temática de inteligencia emocional en la ciudad de Valledupar.
- ✓ Para futuros investigadores que deseen tomar en sus manos la responsabilidad de proveer soluciones, y un trabajo de impacto a la sociedad valduparense, se les sugiere generar una investigación que tenga en cuenta para determinar el metaconocimiento emocional su desarrollo en relación a la edad, género o avance semestral.

REFERENCIAS

- Anderson, J.R. (1980): *Cognitive psychology and its implications*. San Francisco, Freeman.
- Arias, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica*. 6ta. Episteme. P. 24.
- Balestrini, M. (2002). *Como se elabora el proyecto de investigación*. Caracas: Editorial B. L Consultores Asociados. p.129.
- Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Best, S. y Pairetti, C. (2014). La inteligencia emocional en la formación del psicólogo: su emergencia y construcción como objeto de investigación. *Revista Científica de UCES*, 18(1), 13-36.
- Buey, M. L. D. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, 5, 77. p.243.
- Bharwaney, G. (2010). *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. Ed. Crecimiento Personal Colección, 150,33.
- Brown, A. L., Bransford, J. D., Ferrara, R., & Campione, J. (1983). Learning, remembering and understanding. In J. H. Flavell, & E. M. Markman (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Cognitive development*. New York: Wiley 4th ed., pp. 77-166).
- Candela, C., Barberá, E., Ramos, A. & Sarrió, M. (2000). Inteligencia emocional y la variable Género. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 5, p.10.

Congreso de la Republica de Colombia (2006). Ley 1090 de 2016. Recuperado en

http://colpsic.org.co/aym_image/files/LEY_1090_DE_2006.pdf.

Díaz, L. (2013). Habilidades de la inteligencia emocional. En L. D. Oliver, *La Inteligencia Emocional en Educación Infantil*. Segovia. p.11.

Echeverría, B. (2002). Gestión de la competencia de acción profesional. *Revista de Investigación Educativa*, 20(1), 7-43. Recuperado en <http://revistas.um.es/rie/article/view/97411>.

Flavell, J. H. (1985). *Cognitive development* (2nd. ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. p. 79.

Flavell, J.H. (1987). Speculations about the nature and development of metacognition. En F.E. Weinert y R.H. Kluwe (eds.), *Metacognition, motivation and understanding*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Fernández-Berrocal, P. & Ramos, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Kairós.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.

Fernández-Berrocal, P, Extremera, N., & Ramos, N. (2005). Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *International Review of Social Psychology*, 18(1), 91-107.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Nueva York: Bantam Books.

Goleman, D. (2000). *Inteligencia emocional*. Kairós. p.196.

Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional en el trabajo: Cómo seleccionar, medir y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*. Editorial Kairós. p. 75.

Goleman, D. (2009). *Destructive emotions: A scientific dialogue with the Dalai Lama*. Bantam.

- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación (Sexta edición)*. México D.F: McGraw-Hill Interamericana.
- Hurtado, J. (2010). *El proyecto de investigación comprensión holística de la metodología y la investigación*. Caracas, Quirón.
- Kerlinger, E (1989). *Investigación del comportamiento (2ª ed.)*. México: McGrawHill.
- Leigh, I., Bebeau, M., Nelson, P.D., Rubin, N.J., Leon, I., Lichtenberg, J.W., Portnoy, S., & Kaslow, N.J. (2007). Competency Assessment Model. *Professional Psychology, Research and Practice*, 38(5), 463-473.
- Mayer, J. & Salovey, P (1997). *¿What is emotional intelligence? In: Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*. New York: Basic Books, p.10.
- Mayer, J.D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. En R.J. Sternberg (ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). New York: Cambridge University Press.
- Ministerio de Salud (1993). Resolución N° 008430 de 1993. Recuperado en <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>.
- Morles, V (1994-1995). *Planeamiento y análisis de investigaciones (8ª ed.)*. Caracas: El Dorado. p. 17, 54.
- Ortega y Luna (2015). “*Coefficiente de inteligencia emocional que presentan los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño sede Valledupar*”. (Tesis de pregrado). Universidad Antonio Nariño, Valledupar, Colombia.

- Páez, M & Castaño, J. J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 268-268, 2015. Disponible en <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/5798/6984>.
- Pérez Pérez, N., & Luis Castejón Costa, J. (2007). *“La Inteligencia Emocional como Predictor del Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios”*. (Tesis de pregrado). Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig, Alicante, España.
- Palomera, R., Fernández–Berrocal, P. y Brackett, M., (2008). *La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias*. *Education & Psychology*, Santander, España. ISSN. 1696-2095. N° 15, Vol. 6 (2) 2008, p. 442.
- Redondo, Jimenez, Acosta y Rebolledo (2018). *“Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de psicología”*. Universidad de Popular del Cesar, Valledupar, Colombia.
- Roldan, L. (1998). *Como hacer un proyecto de investigación*. Universidad de Alicante. San Vicente del Raspeig Alicante, España.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 433.
- 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: *PENNBAKER, J, W (Editor). Emotion, disclosure, and health*. Washington DC: American Psychological Association, 1995.
- Salovey, P. & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. En R. Sternberg (Ed.) *Handbook of Intelligence*, Inglaterra: Cambridge University Press. 2nd. ed., pp. 396-420.

Simmons, S., y Simmons, J. C. (1997). *Measuring emotional intelligence: The groundbreaking guide to applying the principles of emotional intelligence*. Summit Publishing Group.

Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Bilbao: Grupo Zeta.

Torres, G. (2011). *Las competencias de los psicólogos en Colombia y en el mundo: Revisión crítica de algunos modelos de formación por competencias*. Recuperado en http://www.ascofapsi.org.co/portal/archivos/Tesis_German_Torres.pdf.

ANEXOS

Anexo A. Formato de consentimiento informado de los participantes

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Valledupar, _____ de _____ de 20_____

Cordial saludo,

Se extiende a usted la invitación a participar en la investigación titulada **Metaconocimiento de las emociones de los estudiantes del Programa de Psicología de la universidad popular del cesar.**

Cuyo objetivo de investigación consiste en **Analizar el metaconocimiento de las emociones de los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.** A continuación, se describen las consideraciones de participar en la investigación:

1. La participación es libre y voluntaria, luego de iniciada la investigación, usted puede disentir cuando lo desee.
2. Sus datos y resultados individuales serán usados únicamente con fines académicos descartando cualquier uso económico, laboral o cualquier otra índole. En caso de tener dudas o reclamo al respecto, podrá comunicarse con el investigador (ver datos de contacto en el pie de página) y también podrá adelantar el debido proceso por medio de la universidad popular del cesar, así como por el Colegio Colombiano de Psicólogos COLPSIC, según lo establece la Ley 1090 de 2006 para la profesión de psicología.

3. Los datos y resultados individuales serán usados de manera confidencial, según lo exige el artículo 2 numeral 5 de la ley 1090 de 2006 al rol del psicólogo. La única excepción a esta condición sucede si alguna autoridad judicial competente (por ejemplo fiscalía) solicita a los investigadores el acceso a la información, o si hay inminencia de riesgo al bienestar físico o mental del participante. En cualquier instante puede acceder a la información con previa solicitud escrita firmada por usted.
4. Los investigadores tienen el derecho de realizar la publicación en medios de comunicación académicos como revistas, seminarios, foros, etc., de los resultados obtenidos en la investigación.
5. Los investigadores pueden cancelar o terminar unilateralmente la toma de datos o intervención, previa información a usted.
6. La medición o intervención presenta los siguientes riesgos: _____

Para la aceptación de las condiciones señaladas, lo invitamos a diligenciar los siguientes datos:

Yo, _____ con cédula de ciudadanía número _____, expedida en _____ certifico que me fue socializado el objetivo y fines de la investigación, así como de su uso de los datos obtenido mediante la aplicación del Instrumento Tmms-24, e información individual, y los riesgos asociados; de igual manera, certifico que la participación sucede de manera libre y voluntaria, estando de acuerdo con esta.

La presente investigación fue elaborada por la estudiante de Psicología, Daniela Carolina Paez Luque con C.C. 1065.829.609 expedida en Valledupar, la cual se puede contactar al Gmail dcpaez@unicesar.edu.co y celular: 313-550-16-03, así mismo por la estudiante Jhomira Polo Juliao con C.C. 1.065.841.596 expedida en Valledupar, cuyo contacto de Gmail jpoloj@unicesar.edu.co, y celular 320-585-78-79 de igual forma recae la responsabilidad del estudio en la docente tutora Miladys Paola Redondo Marín adscrita al Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar, con el Gmail miladysredondo@unicesar.edu.co y celular 315-423-73-15. .

Dejo constancia que recibo los datos para ubicarlos y resolver cualquier duda.

Firma Del Participante

CC:

Firma del Investigador 1

CC:

Firma del Investigador 2

CC:

Anexo B. Formato del Test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)**TMMS-24****INSTRUCCIONES:**

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

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

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

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
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

Anexo C. Formato de tablas de los puntos de corte del TMMS-24

EVALUACIÓN

Componentes de la IE en el test

	Definición
Percepción	Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada Sume los ítems del 1 al 8
Comprensión	Comprendo bien mis estados emocionales Sume los ítems del 9 al 18
Regulación	Soy capaz de <i>regular</i> los estados emocionales correctamente Sume los ítems del 19 al 24

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

Comprensión

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

Regulación

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