

**INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER Y SEGUNDO  
SEMESTRE DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR**

**MIER RODRÍGUEZ LUIS DANIEL**

**SANJUAN DÍAZ LESLI ALEJANDRA**

**DORIS COLINA**

**ASESOR**

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR**

**FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**VALLEDUPAR**

**2022**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER Y SEGUNDO  
SEMESTRE DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR**

**MIER RODRÍGUEZ LUIS DANIEL**

**SANJUAN DÍAZ LESLI ALEJANDRA**

**TRABAJO REQUISITO PARA EL TÍTULO DE PREGRADO**

**COLINA DORIS**

**ASESOR**

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR**

**FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**VALLEDUPAR**

**2022**

## DEDICATORIA

### LUIS MIER

A Dios, principalmente, por ser mi guía y mi fortaleza en este proceso tan satisfactorio. Por no abandonarme y mantenerme firme en la búsqueda de mis objetivos.

A mis padres, por su apoyo incondicional, creer en mi desde el primer día y brindarme la confianza necesaria para desenvolverme de la mejor forma. Reconozco que no ha sido fácil, que ha habido muchas dificultades, pero gracias a ustedes he podido mantenerme fuerte. Te amo mucho madre y espero seguir dándote miles de alegrías.

A mi abuela, por su amor y cariño incesante que me daban las fuerzas necesarias para seguir en busca de mi meta. Sé que desde el cielo estarás muy orgullosa de mi y este logro también es tuyo.

A mi familia, por estar siempre a mi lado brindándome su apoyo incondicional.

A mis profesores, por su dedicación y pasión por la enseñanza y mostrarme la mejor manera para realizar mis labores.

A mis compañeros, por las risas y experiencias que permitieron mantenernos motivados a lo largo del tiempo. Gracias a ellos pude explotar mis habilidades para realizar el mejor trabajo posible en las distintas actividades requeridas.

A todos aquellos que en algún momento formaron parte de mi vida y de este camino académico y personal.

¡Gracias!

**LESLI SANJUAN**

Dedico este proyecto principalmente a Dios por hacer posible este logro, por ser mi motor en los tiempos difíciles y mostrarme con claridad lo que era más idóneo para mí en cuanto a mi carrera.

A mis padres porque con mucho esfuerzo, siempre me han apoyado en todo momento, me aconsejan y respaldan lo que decido respecto a este hermoso proceso de aprendizaje, realización personal y profesional, los amo con todo mi ser, sin ellos nada de esto sería posible.

A mi pareja, porque desde el inicio de la carrera siempre estuvo para mí, brindándome su ayuda de diversas formas, por su comprensión, amor y paciencia.

A los docentes que se dedicaron a enseñarnos, por ser esa guía para nosotros, por su perseverancia, tolerancia y amor con el que impartían conocimientos, aportaron un granito de arena, fueron una motivación y se convirtieron en un ejemplo a seguir, los llevo en mi corazón.

A mis compañeros, porque a pesar de las dificultades siempre estuvimos el uno para el otro, apoyándonos en todo instante, gracias a ellos muchas situaciones complicadas se volvieron más llevaderas, en pocas palabras fueron un complemento, cada uno se destacaba en algo, haciéndonos un gran equipo.

¡Gracias!

**TABLA DE CONTENIDO**

Resumen.....	10
Introducción.....	11
Capítulo I. El problema.....	14
Planteamiento del Problema.....	14
Pregunta de Investigación.....	15
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
Justificación.....	16
Delimitación.....	17
Capítulo II. Marco Teórico Referencial.....	19
Antecedentes de la investigación.....	19
Marco Teórico.....	21
Sistema de Variables.....	26
Capítulo III. Marco Metodológico.....	27
Enfoque de la Investigación.....	27
Tipo de Investigación.....	27
Diseño de Investigación.....	27
Corte.....	28
Población.....	28
Muestra.....	29
Muestreo.....	30

Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
Tabla de Operacionalización de Variables.....	32
Técnicas de análisis de datos.....	36
Consideraciones Éticas.....	36
Capítulo IV. Resultados.....	37
Resultados.....	37
Discusión.....	45
Conclusiones.....	48
Recomendaciones.....	50
Referencias.....	51
Anexos.....	54

**INDICE DE FIGURAS**

<b>Figura 1.</b> Rango de edad.....	37
<b>Figura 2.</b> Sexo de los participantes.....	38

**INDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1.</b> Operacionalización de Variables.....	32
<b>Tabla 2.</b> Dimensión de Atención emocional en mujeres.....	39
<b>Tabla 3.</b> Dimensión de Atención emocional en hombres.....	40
<b>Tabla 4.</b> Dimensión de Claridad emocional en mujeres.....	41
<b>Tabla 5.</b> Dimensión de Claridad emocional en hombres.....	42
<b>Tabla 6.</b> Dimensión de Reparación emocional en mujeres.....	43
<b>Tabla 7.</b> Dimensión de Reparación emocional en hombres.....	44

**LISTA DE APENDICES**

<b>APÉNDICE A.</b> Entrevista semiestructurada.....	54
<b>APÉNDICE B.</b> Consentimiento informado.....	55
<b>APÉNDICE C.</b> Instrumento (TMMS -24).....	57

## RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación fue determinar los niveles de inteligencia emocional percibida en estudiantes de primer y segundo semestre de psicología en la Universidad Popular del Cesar. El diseño de la investigación fue no experimental, cuantitativa, de tipo descriptiva con un corte transversal. La población estuvo conformada por 50 estudiantes con una muestra final de 44 universitarios, con edades comprendidas de 18 a 29 años. El instrumento usado para medir fue el TMMS-24 adaptado al español por Berrocal y Extremera (2004). Esta prueba mide 3 dimensiones de la I.E: La atención, claridad y reparación emocional.

En los resultados se evidenció que, para la dimensión de atención, tanto mujeres (27) como hombres (29) están en un nivel adecuado, al igual que en la regulación de sus sentimientos, donde también es adecuada para mujeres y hombres con una media de (27) y (29) respectivamente. Finalmente, para la claridad emocional, el sexo femenino obtuvo una media de (23), lo que indica que tienen poca y el masculino se encuentra en el nivel adecuado con un resultado de (30). Se concluye que, en la atención emocional, ambos géneros presentan niveles adecuados, al igual que en la reparación, aunque estos pueden ser mejorados, mientras que para la dimensión claridad emocional, los hombres tienen un adecuado manejo y las mujeres deben mejorar la comprensión de sus emociones.

*Palabras claves:* Inteligencia emocional, atención, claridad, reparación.

## INTRODUCCIÓN

Las emociones son muy importantes para la autorrealización de la sociedad porque influyen mucho en el comportamiento y pueden presentarse situaciones cotidianas que hacen que las personas se pongan a prueba y por no saber controlar o regular sus emociones, podrían reaccionar o comportarse de forma inadecuada, por lo que es muy relevante que el estudiantado trate de reconocer e identificar claramente sus sentimientos, para que puedan desenvolverse plenamente en todos los escenarios.

La Inteligencia emocional es una temática de gran relevancia cuando se trata de la prevención de diversos problemas psicosociales de los adultos jóvenes. Diferentes estudios mencionan que la falta de habilidades emocionales afecta el desarrollo de los estudiantes en sus diversas áreas (Sánchez Núñez et al., 2017).

Por su parte, Rubio (2016) considera que la conciencia de los estados emocionales propios y ajenos es una característica relevante para una vida satisfactoria. Las personas utilizan la información emocional para promover un estilo de vida más agradable (Diener et al. 2003). Asimismo, Fragoso (2018) señaló que la inteligencia emocional tiene muchos beneficios para los profesionales en todos los campos del conocimiento. Por ello, García-Ancira (2020) argumentó que las personas con alta inteligencia emocional tienen más posibilidades de éxito personal, en el hogar, en la sociedad, en el trabajo y en el ámbito profesional.

Según investigaciones, los niveles bajos de esta habilidad en los universitarios implican un rango deficiente de ajuste mental, satisfacción, se presentan inconvenientes en el rendimiento académico, en las relaciones interpersonales, así mismo, comportamientos inadecuados y consumo de sustancias psicoactivas. (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004). De la misma

manera Delgado-Gómez et al. (2019) sugieren que podrían generar cierto riesgo psicopatológico, específicamente perturbaciones del sueño en los hombres. Por el contrario, aquellos con altos niveles de inteligencia emocional, tienen rangos más bajos de ansiedad, depresión y síntomas físicos, por lo tanto, se puede incrementar la autoestima, haciendo uso de actividades de afrontamiento y alcanzando una satisfacción interpersonal.

Para Arias (2021) la identificación de las emociones es un elemento esencial inmerso en el ámbito escolar, puesto que poseer un idóneo control emocional contribuye a dominar diversos matices de los estudiantes, como el manejo del horario y la manera en que realizan sus tareas diarias.

La presente investigación titulada Inteligencia Emocional en estudiantes de primer y segundo semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar es un estudio de tipo descriptivo sustentado en un diseño no experimental. Está orientado por la línea investigativa de la Psicología Educativa y la población seleccionada son alumnos de los dos primeros semestres del programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar. El objetivo general es determinar los niveles de inteligencia emocional percibida en estudiantes de primer y segundo semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

El primer capítulo explica el problema acerca del desconocimiento de los estudiantes respecto a la inteligencia emocional y sus dimensiones, los objetivos y la importancia de realizar la investigación. El capítulo dos presenta las bases teóricas en las que se encuentran antecedentes internacionales, nacionales, regionales y los aportes referentes a la temática. El capítulo tres describe la metodología del estudio, la operacionalización de las variables, la técnica de análisis

de datos y las consideraciones éticas. Finalmente, en el capítulo cuatro se plantean los hallazgos, discusión, conclusiones y recomendaciones relacionadas con lo encontrado.

## CAPITULO I

### Planteamiento del Problema

Actualmente las emociones tienen un papel fundamental en la sociedad. Estas emociones pueden ser manejadas adecuadamente a través de la inteligencia emocional (IE) debido a que se considera un elemento relevante para el logro académico, laboral, social y familiar, entre otros, y porque permite que las personas aprendan a reconocer y expresar sus propias emociones y sentimientos, que logren tener mejores relaciones interpersonales, entender las emociones de los demás, resistir presiones y ser empáticos. (Goleman, 1998).

En una investigación realizada por Castaño y Baena (2021) en 307 estudiantes de psicología en Envigado, encontraron en sus resultados que, más de la mitad de la muestra tenía puntuaciones adecuadas tanto en reparación (60,9%), atención (58,6%) y claridad emocional (53,1%). Esto apunta a la necesidad de un esfuerzo continuo para lograr una mayor comprensión y reparación de los sentimientos que se manifiestan en la cotidianidad.

De igual forma, Romero y Ovalle (2021) evidenciaron que todos sus hallazgos muestran que la atención (66,6%) y la reparación emocional (58,3%), se sitúan en un rango apropiado, mientras que la categoría de claridad emocional (50%) es baja. Teniendo en cuenta lo anterior, existe la necesidad de seguir optimizando las formas de comprender y regular diversas emociones que puedan surgir.

Después de aplicar una entrevista semiestructurada a alumnos de primer y segundo semestre del programa de psicología (Ver anexo A) se evidenció que gran parte de ellos expresaron tener ciertas dudas y temores ante esta nueva etapa de sus vidas, puesto que afirman

no sentirse preparados para los cambios que conlleva ingresar a la vida universitaria, incluso en el segundo semestre aún se les dificulta adaptarse bien, al igual que desconocen sobre el tema y todas las características que este implica. Esto podría estar relacionado con la forma en que reconocen sus emociones y la manera en que las manejan.

Por todo ello, es necesario realizar esta investigación para que los estudiantes sean más conscientes sobre la inteligencia emocional y sus dimensiones, de manera que puedan hacer frente a las problemáticas que se les presenten, beneficiándose en diferentes ámbitos de su vida, especialmente en el académico.

¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes de primer y segundo semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar?

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Determinar los niveles de inteligencia emocional percibida en estudiantes de primer y segundo semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

### ***Objetivos Específicos***

Caracterizar socio demográficamente por sexo y edad a los participantes.

Identificar la atención, claridad y reparación emocional de la población objeto de estudio.

Describir la inteligencia emocional percibida en los estudiantes de primer y segundo semestre de psicología.

## **Justificación**

La importancia del tema de inteligencia emocional radica en que las personas aprendan a identificar sus emociones, reconocerlas, aceptarlas, etc., puesto que este proceso es fundamental para que estos individuos adquieran la capacidad de controlar dichos sentimientos y de esta manera puedan llevar una vida más óptima. Por otro lado, también es fundamental poder comprender a los demás y empatizar con sus estados emocionales.

Últimamente, los estudiantes universitarios se enfrentan a escenarios competitivos, retos académicos y más. En ocasiones, cuando las metas pretendidas no se cumplen, aunque haya disposición y compromiso, pueden presentarse emociones negativas como desánimo, tristeza, estrés, ansiedad e intranquilidad, lo que lleva a la insatisfacción con la vida, puesto que a pesar de sus esfuerzos lo que logran u obtienen no es lo esperado. En este orden de ideas, se ha concedido una gran trascendencia al papel de la inteligencia emocional, por establecerse como la habilidad más significativa para administrar los sentimientos positivos y negativos, porque al sentirse bien los sujetos pueden evaluar más favorablemente su realidad.

El propósito de este estudio fue conocer cómo los estudiantes de psicología, especialmente los de primer y segundo semestre, controlan sus emociones, puesto que ingresar y adaptarse a la universidad es una situación que genera un sinnúmero de pensamientos, sentimientos, emociones encontradas como nervios, miedo, incertidumbre, felicidad y más; debido a que es una experiencia desconocida y desafiante. De acuerdo con lo anterior, un buen manejo de la temática permitirá a los estudiantes desarrollar herramientas claves como habilidades, competencias que les ayuden a desenvolverse de la mejor forma.

En definitiva, el desarrollo de esta habilidad es de suma importancia para los estudiantes, puesto que les permite adaptarse a los nuevos retos que se le presenten en su ámbito educativo y personal, debido a que se genera un razonamiento efectivo y un modo de pensamiento más inteligente que les concede la habilidad de tomar las decisiones idóneas ante los distintos desafíos emocionales que conllevan el ingreso a la vida universitaria, tales como la adaptación a un nuevo ambiente, la presión académica y la gestión de la vida social, entre otros.

Este estudio pretende contribuir a la comunidad científica siguiendo los pasos del método científico para determinar la descripción de las dimensiones que componen la inteligencia emocional conforme al aporte de Salovey y Mayer. Todo esto tiene como propósito exponer datos objetivos y confiables en un entorno en el que poco se realizan investigaciones a nivel local; por lo tanto, esta investigación es necesaria porque aportará nuevos conocimientos y abre paso a la posibilidad de que se sigan generando futuras indagaciones sobre esta variable en el contexto universitario.

### **Delimitación**

La línea de investigación utilizada fue la psicología educativa, basada en los modelos de enseñanza e intervención educativa. Este campo de la psicología se encarga del proceso investigativo para indagar problemas que se presentan en los contextos estudiantiles (preescolar, básica primaria y secundaria, media vocacional y universitaria) con el fin de facilitar métodos de intervención adecuados y reducir las necesidades que se encuentren.

Respecto al enfoque disciplinar utilizado en este presente proyecto de investigación es el cognitivo – conductual, que según Amaro y Tomás (2009) es una composición de diferentes teorías del aprendizaje con elementos del procesamiento informativo. Este enfoque básicamente

intenta explicar cómo se instauran las conductas, ya sea aprendida o adquirida y la influencia del entorno en la aparición y adaptación de dichos comportamientos. Sus principios son una combinación de las teorías del modelo conductual y el modelo cognitivo.

En el campo de la inteligencia emocional, Salovey y Mayer influyeron significativamente en los conceptos acerca del tema. Estos autores afirman que la inteligencia emocional es la capacidad de una persona para captar (en sí misma y en los otros) y transmitir plenamente los sentimientos; la habilidad para utilizar de manera óptima estos estados emocionales puede facilitar la comprensión y el razonamiento las emociones y así, repararlas interpersonal e intrapersonalmente” (Salovey, 1990). Dimensiones como la atención, la claridad y la reparación emocional también son relevantes en el proceso de adaptación al entorno y contribuyen de forma significativa a la salud mental y al desarrollo del individuo, independientemente del nivel de cognición o del rendimiento académico de los alumnos (Salovey, 1990; 1997).

El escenario seleccionado para realizar la investigación fue la universidad Popular del Cesar, sede Sabanas. La población de estudio fueron los estudiantes de primer y segundo semestre de la carrera de psicología, dado que dicha población debe enfrentarse a una nueva etapa de la vida y es de vital importancia que tengan una adecuada regulación emocional, para lograr una buena adaptación a la vida universitaria y que no presenten falencias en su rendimiento académico. La presente investigación se realizó en un tiempo estimado de un año.

## CAPÍTULO II

### Antecedentes de la investigación

En la presente sección se dan a conocer investigaciones previas relacionadas con la variable de estudio del proyecto, desarrolladas a nivel internacional, nacional y regionalmente.

En el plano internacional, Rodríguez et al., (2019) buscaban conocer el nivel de inteligencia emocional en 162 alumnos de una Institución de educación superior en Ecuador. Dentro de los resultados encontraron que la población de estudio tenía niveles adecuados de atención (61.7%), claridad (63.5%) y reparación emocional (77.1%).

Por otro lado, en una investigación realizada por Vilca (2021) pretendía indagar sobre la repercusión que tenía la IE en la satisfacción con la vida de los estudiantes de una Universidad privada en Arequipa-Perú. Se evidenció que el 59.1% de los alumnos mostró un rango de reparación emocional apropiado, al igual que en la atención emocional con un 55.39%, mientras que en la categoría de claridad emocional se desempeñaron en un nivel más bajo con un 43.1%.

Saavedra (2022) realizó un estudio para determinar el nivel de IE de 69 alumnos de ingeniería en la ciudad de Lambayeque-Perú. Se encontró que el 41% tienen una baja atención emocional, el 42% cuentan con una adecuada claridad emocional y, por último, el 46% se ubica en un nivel apropiado para la dimensión de reparación.

A nivel nacional, Castaño y Baena (2021) realizaron un estudio que tuvo como propósito establecer la relación entre inteligencia emocional, riesgo de depresión y variables sociodemográficas en 307 alumnos del programa de psicología en Envigado. Los resultados

indicaron que más de la mitad de la muestra demostró niveles adecuados de reparación (60,9%), atención (58,6%) y claridad emocional (53,1%).

Arias et al., (2021) en su estudio sobre la IE y la procrastinación académica en 77 universitarios del programa de psicología, indicaron en sus resultados que en la dimensión de claridad el género masculino obtuvo un 28% y el femenino un 25,7%, en la percepción los hombres un 25,8% y las mujeres un 25,4%, por último, en la regulación, el género masculino presentó un 13,6% y el femenino un 12,5%, situándose todas en un nivel adecuado.

Romero y Ovalle (2021) llevaron a cabo una investigación que pretendía detectar la relación entre la IE y la orientación sexual de 60 estudiantes de educación superior entre los 18 y 25 años de Bogotá. La totalidad de los resultados indicaron que tanto la atención (66,6%), como la reparación emocional (58.3%), estaban en un nivel ideal, mientras que la categoría de claridad emocional (50%) se ubica en un rango bajo.

En el contexto regional, Martínez (2021) buscaba establecer la relación existente entre inteligencia emocional y salud mental en 300 estudiantes de educación superior de la ciudad de Barranquilla. Los resultados evidenciaron que ambos sexos presentan niveles adecuados en la atención (29.24), claridad (29.68) y reparación emocional (30.65).

Por su parte, Coll y Torres (2022) querían conocer la asociación entre la IE, la deserción de los estudios y el rendimiento académico en 223 alumnos del programa de medicina de una Universidad de Barranquilla. Los resultados evidenciaron que el 78% tiene poca regulación de sus emociones, el 76.4% una baja percepción y, finalmente, el 74,4% una baja comprensión emocional.

Angarita et al., (2021) realizaron una investigación, en la que analizaron la discrepancia entre inteligencia emocional y la actividad física en 100 alumnos universitarios. Sus resultados mostraron que las 3 dimensiones presentaron niveles apropiados, con un 62% para la percepción emocional, 47% para la claridad de sus emociones y, por último, 63% para la reparación emocional.

### **Marco Teórico**

Revisando la evolución que ha tenido el constructo Inteligencia emocional, ciertos autores que la definieron fueron los siguientes: Bar-On (1997) explicó que la IE es un conjunto de destrezas personales, emocionales y sociales que influyen en la capacidad de un individuo para enfrentar los desafíos del contexto, es decir, implica comprenderse a sí mismo y a los otros. Básicamente Bar-On afirma que la inteligencia emocional son todas las competencias que una persona necesita para hacer frente a los retos del diario vivir.

Así mismo, Goleman (1998) refiere que es la cualidad por la cual se reconoce las emociones propias y la de los demás, controlando apropiadamente los sentimientos, en nosotros mismos y la manera de expresarlos en las relaciones interpersonales, comprendiendo el impacto que tienen en la vida cotidiana.

Dentro de lo dicho anteriormente, contrastando a los autores, se puede enfatizar que Bar-On enfoca el punto de su definición en la forma en que las personas usan sus competencias para entenderse a sí mismas y a los demás, mientras que Goleman plantea su enfoque en la toma de conciencia de los sentimientos y el manejo adecuado de las emociones.

Por otro lado, se identifica a Salovey y Mayer como los precursores en 1990, quienes plantearon la IE partiendo del aporte de las inteligencias múltiples publicado por Gardner (1987).

La Inteligencia Emocional es la habilidad para identificar las emociones en sí mismo y en los demás, distinguirlas y utilizarlas para orientar el comportamiento y los procesos cognitivos (Mayer et al., 2016).

En este orden de ideas, Salovey y Mayer basan su teoría en la facultad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, esto se relaciona con lo afirmado por Goleman, puesto que dicho autor piensa en la IE como esa forma de diferenciar las emociones. Además, ambas definiciones no están alejadas de lo planteado por Bar-On, puesto que su aporte habla sobre el entendimiento de las habilidades y/o destrezas propias y las de los demás.

### **Dimensiones de la variable IE**

Según Vilca (2021) Bar – On realizó un modelo de inteligencia socio – emocional, el cual está conformado por 5 factores:

**Inteligencia Intrapersonal:** Es la habilidad necesaria para conocer los sentimientos propios y utilizarlos con el fin de obtener un beneficio. Incluye autoesquemas como la autoconciencia, el autoconcepto, la autorrealización y la seguridad.

**Inteligencia Interpersonal:** Es la capacidad que se desarrolla para conservar relaciones asertivas con el contexto y propicias para la satisfacción propia. Incluye compasión, vínculos personales y compromiso social.

**Adaptación:** Se refiere a cuando las personas indagan opciones y seleccionan la más conveniente para la resolución de conflictos. Incluye contacto con la realidad y permisividad.

**Manejo de estrés:** Es la destreza para controlar, gestionar los impulsos y tolerar las dificultades. Incluye desarrollar cierta paciencia respecto a las situaciones estresantes.

**Estado de Ánimo General:** Es la pericia que poseen los individuos para conservarse optimista ante las problemáticas de la vida.

Para Goleman (1996) la IE se caracteriza en cinco categorías: El autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

### **Autoconocimiento**

Goleman (1996) explica que la importancia de la inteligencia emocional radica en identificar una emoción en el momento en el que se está percibiendo, es decir, conocer y ajustar los sentimientos es de gran relevancia para poder tener una vida agradable. La IE se fundamenta en la distinción de sentimientos. De igual forma, está señalado a la capacidad individual, la cual decide la autoridad de la persona, lográndose desglosar en la conciencia de los estados emocionales y la seguridad propia.

### **Autorregulación**

Es la destreza para enfrentar las emociones personales, adaptándose a algún suceso particular. Los individuos que necesitan de esta competencia están regularmente en condiciones de inestabilidad, en tanto que aquellos que tienen una alta regulación emocional se inclinan a reponerse eficazmente de los percances que se puedan presentar.

## **Motivación**

Para Ander-Egg (1991), se considera como la facultad para transmitir voluntad en un sentido específico con un propósito definido. En el ámbito de la IE consiste en emplear la estructura emocional con la finalidad de activar todo el sistema y mantenerlo activo. En este sentido, Goleman (1996) afirma que hay cuatro elementos primordiales de la motivación: La persona misma, las amistades, los vínculos familiares y conocidos, un guía emocional (real o imaginario) y el propio entorno. En este punto, para que haya un correcto control del presente criterio es indispensable sujetar el control de los pensamientos, encaminar pertinentemente las exaltaciones nerviosas y lograr una favorable resolución de conflictos.

## **Empatía**

Es la manera en que los individuos identifican las necesidades y los anhelos de otros, posibilitándoles vínculos personales más seguros, tal como relata Goleman (1996). Los individuos dotados de esta cualidad, están pendientes a los rastros sentimentales y comprenden lo que equivale escuchar activamente, manifiestan susceptibilidad conforme a las opiniones de los demás y los entienden, aportando apoyo justificado en el entendimiento de las exigencias y emociones de los otros.

En cuanto a este campo de nexos interpersonales es obligatorio tener presente las siguientes recomendaciones: Desunir al individuo de las temáticas; focalizar en deseos y no en rangos; definir los propósitos precisos del acuerdo y cooperar unidos para generar alternativas que ayuden a las partes involucradas. En este sentido, es conveniente destacar que las tres primeras competencias tratan sobre la inteligencia intrapersonal y las siguientes a la inteligencia interpersonal, respaldadas en la teoría de las inteligencias múltiples.

## **Habilidades Sociales**

Relacionarse de manera propicia en gran medida, se debe a la destreza de generar emociones en los otros. Esta capacidad, es el soporte en el cual se mantiene el prestigio, el liderato y la eficacia. Los sujetos con esta habilidad son más competentes en cuanto a interacciones con el entorno se refiere. A lo largo del incremento de las competencias de comunicación válidas, de entendimiento y estimación de los sentimientos de los demás.

Según el modelo de IE de Salovey y Mayer (1990) existen 3 dimensiones para entender este tema. Estas son:

**Atención emocional:** Se establece como “la capacidad de lograr conocer e identificar las emociones propias y las de las personas del entorno. Conlleva distinguir signos emocionales como el sonido de la voz, expresiones corporales o faciales, distinguiendo si estas emociones son reales y claras” (Maxera, 2017 a, p. 10).

**Claridad emocional:** Se refiere a la habilidad de entender apropiadamente los sentimientos, a la oportunidad de discernir los tipos de señales emocionales, clasificarlas y asociarlas dependiendo de la emoción que prevalezca en ese momento. Esto contribuye a que el individuo logre reconocer de dónde proviene la emoción y cuáles pueden ser los efectos de las conductas que adopten en dichas circunstancias” (Salovey & Mayer, 1997).

**Reparación emocional:** Se trata de la reparación de las emociones de forma idónea. Se subdivide en cuatro habilidades:

- A) Habilidad para persistir abierto a las emociones, ya sean agradables o no.
- B) Habilidad para continuar o apartarse de una emoción dependiendo de su importancia.

- C) Habilidad para dar seguimiento reflexionando acerca de los propios sentimientos.
- D) Habilidad de controlar en sí mismo y en los demás las emociones, aumentando sus causas negativas e incrementar las positivas sin contenerse o extremar al momento de manifestarlas (Mayer y Salovey, 1997; Mestre et al. 2008).

Existen relaciones significativas entre las dimensiones planteadas por Bar-On y Salovey y Mayer. Dentro de ellas se puede destacar que la identificación de las emociones es un proceso clave en la IE. Además, ambas definiciones hacen hincapié en el manejo de emociones para el afrontamiento de situaciones estresantes y tener adecuadas relaciones interpersonales.

En este sentido, es necesario revisar los niveles de IE que tienen los estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología en la universidad popular del Cesar, puesto que al tener una apropiada percepción, claridad o reparación de sus emociones y las de los demás, sabrán cómo enfrentar las dificultades que se surjan en el contexto universitario y en las demás áreas de su vida (Mattehevs et al, 2002; Salovey et al.1999; Zeidner et.al. 2006, citado en Anchondo, 2011).

### **Sistema de Variables**

Salovey y Mayer (2001) afirman que la IE es la habilidad para comprender apropiadamente los sentimientos que expresan las personas que nos rodean, reconocer y entender la razón de lo manifestado y darle un sentido oportuno que se moldee a la realidad. Esto conduce a percibir la relevancia que tiene el control de los sentimientos con el contexto social y una idónea gestión de los estímulos para convivir en paz.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **Enfoque de la investigación**

El enfoque metodológico del presente estudio es de tipo cuantitativo, el cual según Sampieri, Fernández & Baptista (2014) es un proceso ordenado y justificativo. Cada fase da paso a la próxima y no es posible “saltar” estadios.

Es el enfoque adecuado para esta investigación, debido a que se originó de una idea que fue delimitándose y, una vez demarcada, se realizaron los objetivos y preguntas de investigación, del interrogante se determinó la variable a investigar, se revisó la bibliografía y se elaboró un apartado teórico. Por último, se midió la variable en un determinado contexto; se presentaron los resultados y se planteó una serie de conclusiones.

#### **Tipo de investigación**

Se utilizó un tipo de estudio descriptivo, el cual según Mario Tamayo y Tamayo (1994) serían esos registros, revisión e interpretación de la composición de procesos o fenómenos.

Se piensa que esta es la más adecuada debido a que relata información verídica y eficaz sobre el tema estudiado. Además, el elemento clave se basa en descubrir las cualidades elementales de las muestras en análisis de forma estructurada (A través de entrevistas, aplicación de pruebas) para identificar la conducta, consiguiendo los resultados que caracterizan la temática.

### **Diseño de investigación**

El diseño es no experimental, según Torres (2019) es la indagación que se lleva a cabo sin alterar las variables, es decir, son investigaciones en las que no se altera de manera intencionada las variables independientes para observar su impacto sobre otras. Lo que se realiza es examinar o medir sucesos y variables tal como se desenvuelven en su entorno natural, para revisarlas.

Este diseño es el más idóneo para esta investigación, puesto que lo que se realizó fue una evaluación de la variable sin necesidad de alterar los resultados.

### **Corte**

La investigación es de corte transversal, según Torres (2019) se trata de recolectar información en un único momento. Su objetivo es especificar acerca de las variables en un conjunto de hechos, o bien, establecer cuál sería el nivel o forma de las variables en un determinado tiempo.

### **Población**

Tamayo (2012) indica que la población es el número total de un evento en investigación, que debe calcularse para un estudio establecido constituyendo un conjunto N de individuos que forman parte de una característica dada. La población es un conjunto de personas con características comunes que conforman la investigación.

La población se encuentra constituida por 50 alumnos de primer y segundo semestre del programa de psicología en la Universidad Popular del Cesar.

### **Criterios de inclusión.**

Estudiantes universitarios de primer y segundo semestre de psicología de la Universidad

Popular del Cesar.

Mayores de 18 años.

### **Criterios de exclusión.**

Alumnos universitarios que no se encuentran en primer y segundo semestre de psicología en la Universidad Popular del Cesar.

Menores de 18 años.

### **Muestra**

Arias (2008) define la muestra como un subgrupo característico y limitado que se sustrae de la población seleccionada. La población es de 50 sujetos que cursan el primer y segundo semestre de la carrera de psicología. Se procedió a calcular una muestra probabilística para poder cumplir con el proceso de generalización de los resultados.

Para conseguir la muestra se empleó la siguiente fórmula:

Muestra Aleatoria Simple (M.A.S)

N: Número total de alumnos = 50 estudiantes.

n: Totalidad de estudiantes con los que se ejecutará el estudio= 44 estudiantes.

e: Margen de error en el estudio = 5 (0,05).

$\alpha$ : Grado de confianza = 95% (1,96).

$$n = \frac{N}{1 + \frac{4(e)^2(N-1)}{Za^2}}$$

$$n = \frac{50}{1 + \frac{4(0,0025)(49)}{3,8416}}$$

$$n = \frac{50}{1 + \frac{(0,49)}{3,8416}}$$

$$n = \frac{50}{1 + 0,1275}$$

$$n = \frac{50}{1,1275}$$

$$n = 44$$

La muestra utilizada para esta investigación fue de 44 estudiantes.

### **Muestreo**

Arias (2006) afirma que es un proceso en el que se identifica la probabilidad que tiene cada componente de formar parte de la muestra.

Para la presente investigación se utilizó el muestreo aleatorio simple. Según López (2010) consiste en seleccionar la muestra en una sola etapa, directo y sin reemplazos. Es decir, se tuvieron en cuenta los criterios mencionados anteriormente para la participación de la población.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Sampieri (2018) explica que un instrumento es un medio utilizado por el investigador con el objetivo de recolectar información relacionado con las variables a evaluar.

*Trait Meta Mood Scale – TMMS – 24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale).*

Es una adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) a la escala Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai

(1995). Dicha escala permite medir la IE percibida, está compuesta por 24 ítems, 8 ítems por dimensión, se deben puntuar con una 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).

Las dimensiones a evaluar son: Percepción emocional, esta se refiere a la atención de los propios sentimientos, es decir, a la habilidad que tienen las personas para percibir y transmitir las emociones de manera apropiada; comprensión emocional, que apunta al entendimiento de los propios estados emocionales; y regulación emocional, es la destreza para reparar idóneamente las propias sensaciones.

En relación a la baremación, en la atención emocional, si los hombres tienen una puntuación de 21 o menos y las mujeres de 24 o menos significa que poseen poca atención, si los hombres tienen una puntuación de 22 a 32 y las mujeres de 25 a 35 es adecuada, y si los hombres puntúan de 33 en adelante y las mujeres de 36 en adelante quiere decir que atienden excesivamente sus emociones.

En la categoría de claridad emocional, si los hombres tienen una puntuación menor a 25 y las mujeres menos de 23 deben mejorar, si los hombres puntúan de 26 a 35 y las mujeres de 24 a 34 es adecuada y si los hombres presentan una puntuación mayor a 36 y las mujeres mayor a 35 quiere decir que poseen una gran claridad emocional. Finalmente, en la dimensión de reparación, si los hombres y mujeres tienen una puntuación de 23 o menos deben mejorar, si los hombres puntúan de 24 a 35 y las mujeres 24 a 34 es adecuada y si los hombres presentan una puntuación de 36 o más y las mujeres de 35 o más quiere decir que poseen una excelente reparación emocional.

Uribe y Gómez (2008) adaptaron el TMMS-24 para su utilización en Colombia, según el coeficiente de Cronbach la prueba TMMS-24 tiene un nivel de confiabilidad de 0,95 y sus subescalas presentan: Percepción ( $\alpha = 0,90$ ); Comprensión ( $\alpha = 0,90$ ) y Regulación ( $\alpha = 0,86$ ).

**Tabla 1.**

*Operacionalización de Variables*

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADOR	ITEM	VALORACIÓN	
<b>Inteligencia Emocional</b>	Atención Emocional	Frecuencia	(1) Presto mucha atención a los sentimientos.	Escala Likert de 1 a 5:	
			(2) Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.		1. Nada de acuerdo.
			(3) Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.		2. Algo de acuerdo.
			(4) Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.		3. Bastante de acuerdo.
				4. Muy de acuerdo.	
				5. Totalmente de acuerdo.	

---

(5) Dejo que mis  
sentimientos afecten  
a mis pensamientos.

(6) Pienso en mi  
estado de ánimo  
constantemente.

(7) A menudo  
pienso en mis  
sentimientos.

(8) Presto mucha  
atención a cómo me  
siento.

---

(9) Tengo claros mis  
sentimientos.

(10) Frecuentemente  
puedo definir mis  
sentimientos.

(11) Casi siempre sé  
cómo me siento.

(12) Normalmente  
conozco mis

---

Claridad  
Emocional

Precisión

---

sentimientos sobre  
las personas.

(13) A menudo me  
doy cuenta de mis  
sentimientos en  
diferentes  
situaciones.

(14) Siempre puedo  
decir cómo me  
siento.

(15) A veces puedo  
decir cuáles son mis  
emociones.

(16) Puedo llegar a  
comprender mis  
sentimientos.

---

Reparación  
Emocional

Frecuencia

(17) Aunque a veces  
me siento triste,  
suelo tener una  
visión optimista.

---

---

(18) Aunque me  
sienta mal, procuro  
pensar en cosas  
agradables.

(19) Cuando estoy  
triste, pienso en  
todos los placeres de  
la vida.

(20) Intento tener  
pensamientos  
positivos, aunque  
me sienta mal.

(21) Si doy  
demasiadas vueltas  
a las cosas,  
complicándolas,  
trato de calmarme.

(22) Me esfuerzo  
por tener un buen  
estado de ánimo.

(23) Tengo mucha  
energía cuando me  
siento feliz.

---

---

(24) Cuando estoy  
enfadado intento  
que se me pase.

---

**Fuente:** *Elaboración propia (2022)*

### **Técnicas de análisis de datos**

Según Vidal (2009) se define como la elección de ciertos elementos específicos teniendo como referencia herramientas como el tipo de valoración de las variables usadas, cualitativas y cuantitativas.

La información recogida a través del instrumento fue procesada y analizada utilizando estadísticas descriptivas, concretamente en porcentajes presentados en tablas y gráficos.

### **Consideraciones éticas**

La ley 1090 de 2006, legaliza el accionar del psicólogo, se expone el Código Deontológico y Bioético y otros preceptos. Dentro del artículo dos, los profesionales en psicología que desempeñen su profesión en Colombia se guiarán por los estamentos universales como confidencialidad y el cuidado a la hora de los estudios en los que forman parte las personas, donde se busca prevalecer su dignidad y el bienestar de ellas con el previo conocimiento de las normas y el proceso que se llevara a cabo.

Previamente a la aplicación del instrumento, se compartió un consentimiento informado en el cual se detalla la información necesaria para corroborar la libre participación en la investigación. También, en caso de que algún sujeto hubiese decidido cambiar de parecer durante

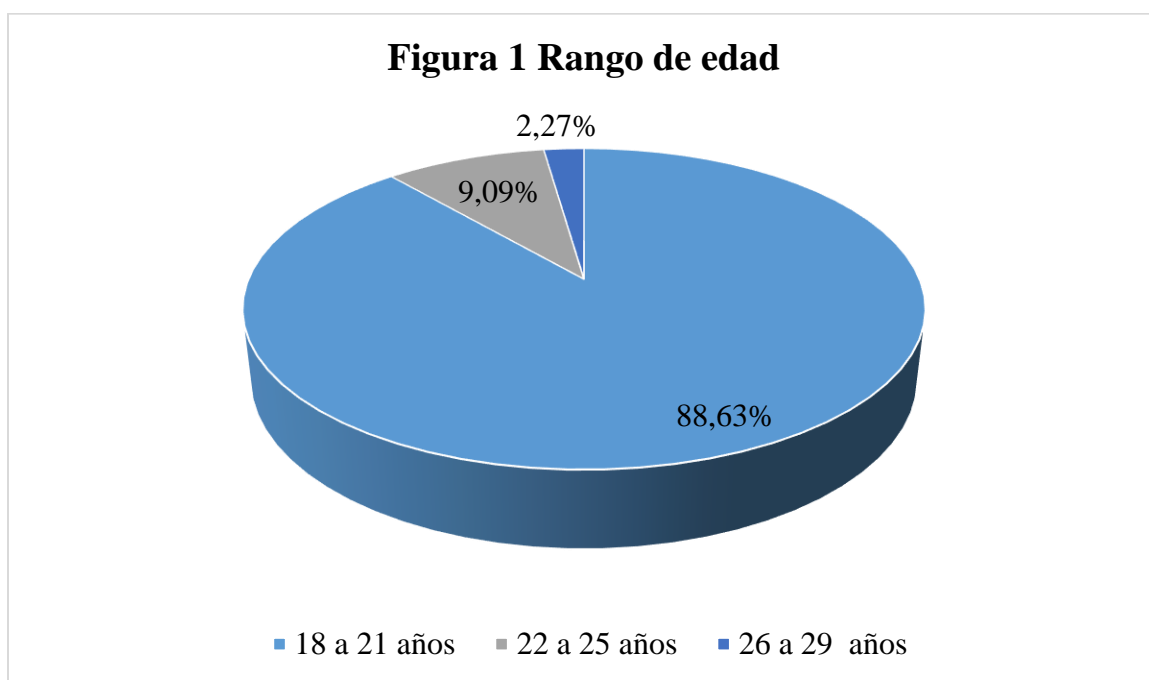
el transcurso del estudio, se respetó la posibilidad de que abandonara en cualquier momento. Por otro lado, se preservó la confidencialidad de la información personal de los participantes.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

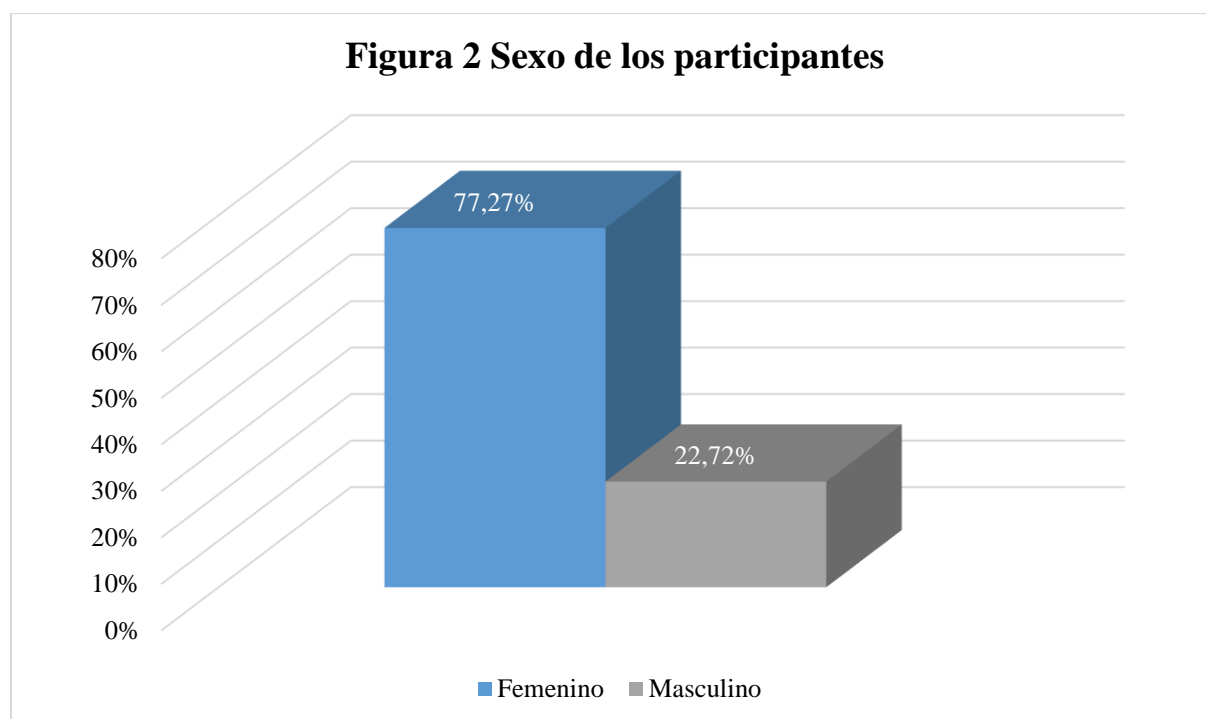
#### Análisis de datos

En esta sección se pueden observar los resultados obtenidos en función de la aplicación del instrumento y de los datos recopilados. Estos productos se presentan en gráficos y tablas para una mejor comprensión. Teniendo en cuenta los factores antes mencionados, en las características sociodemográficas de los participantes se encontró lo siguiente:



**Fuente:** *Elaboración propia (2022)*

La figura 1 contiene el rango de edad de los participantes de la investigación, mostrando que el 88,63% de la población se encontraba entre los 18 a 21 años, seguido del 9,09% entre los 22 y 25 años de edad y, finalmente, el 2,27% indicó que tenía entre 26 a 29 años.



**Fuente:** *Elaboración propia (2022)*

De igual manera, en cuanto al sexo de la población de estudio, se puede contemplar en la figura 2 que el 77,27% corresponde al género femenino y el 22,72% se ubica dentro del masculino.

Respecto a la descripción de la atención, claridad y reparación emocional de los estudiantes de la Universidad pertenecientes a la población estudio, se muestran los hallazgos en las siguientes tablas, las cuales permiten tener una perspectiva de manera descriptiva y detallada de los resultados encontrados por medio de la aplicación del TMMS-24 a los encuestados.

**Tabla 2.***Dimensión de atención emocional en mujeres*

<b>Atención emocional</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Media de la dimensión</b>
<b>1= Debe mejorar su atención: presta poca atención (&lt;24)</b>	10	29.4%	
<b>2= Adecuada atención (25 – 35)</b>	24	70,6%	27,2
<b>3= Debe mejorar su atención: presta demasiada atención (&gt;36)</b>	0	0%	
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>	

**Fuente:** *Elaboración propia (2022)*

En la tabla 2, se visualiza la dimensión atencional en mujeres, donde el 29.4% de las participantes presenta poca percepción emocional, el 70.6% presta suficiente atención a sus emociones, y, finalmente, en el ítem de prestar demasiada atención no se obtuvo respuesta.

**Tabla 3.***Dimensión de atención emocional en hombres*

<b>Atención emocional</b>	<b>Hombres</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Media de la dimensión</b>
<b>1= Debe mejorar su atención: presta poca atención (&lt;21)</b>	1	10%	
<b>2= Adecuada atención (22 – 32)</b>	5	50%	29,2
<b>3= Debe mejorar su atención: presta demasiada atención (&gt;33)</b>	4	40%	
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	

**Fuente:** *Elaboración propia (2022)*

Respecto a la atención en hombres, la tabla 3 muestra que el 10% debe mejorarla porque atienden muy poco a las emociones que manifiestan, el 50% tiene una apropiada atención emocional y finalmente, el 40% presta demasiada atención a sus sentimientos.

Para el análisis de los resultados, según la escala TMMS-24 las puntuaciones de 25 a 35 y de 22 a 32 indican un rango apropiado de percepción emocional para mujeres y hombres, respectivamente. Los hallazgos de este estudio revelan que tanto los estudiantes femeninos como

masculinos mostraron suficiente percepción emocional, lo que indica que son capaces de identificar sus emociones con facilidad y eficacia.

**Tabla 4.**

*Dimensión de claridad emocional en mujeres*

Claridad emocional	Mujeres	Porcentaje	Media de la dimensión
1= Debe mejorar su claridad (<23)	19	55,88%	23,4
2= Adecuada claridad (24 – 34)	14	41,17%	
3= Excelente claridad (>35)	1	2,94%	
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>	

**Fuente:** *Elaboración propia (2022)*

Tomando como referencia la Tabla 4 para la dimensión claridad emocional de las mujeres, se puede evidenciar que el 55,88% de las encuestadas deberían optimizar, el 41,17% tienen una adecuada comprensión de sus sentimientos y el 2,94% cuentan con una excelente claridad.

**Tabla 5.***Dimensión de claridad emocional en hombres*

<b>Claridad emocional</b>	<b>Hombres</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Media de la dimensión</b>
<b>1= Debe mejorar su claridad (&lt;25)</b>	3	30%	29,8
<b>2= Adecuada claridad (26 – 35)</b>	5	50%	
<b>3= Excelente claridad (&gt;36)</b>	2	20%	
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	

**Fuente:** *Elaboración propia (2022)*

Partiendo de lo expuesto en la tabla 5 relacionado con la claridad emocional en hombres, se observó que el 30% debe mejorar la comprensión de sus emociones, el 50% cuenta con una adecuada claridad de sus sentimientos y, por último, el 20% presenta una sobresaliente claridad.

Para esta dimensión, una puntuación de 23 o menos refleja poca claridad, mientras que las puntuaciones de 24-34 y 26-35 indican niveles adecuados en mujeres y hombres respectivamente, sin llegar a alcanzar un nivel óptimo. En los resultados de las Tablas 4 y 5, se puede indicar que el género femenino no es muy consciente de sus emociones, mientras que el masculino tiene una adecuada claridad emocional, lo que sugiere que las mujeres necesitan

mejorar la manera en que comprenden sus emociones y los hombres pueden identificar claramente cuando están experimentando una emoción.

**Tabla 6.**

*Dimensión de reparación emocional en mujeres*

<b>Reparación emocional</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Media de la dimensión</b>
<b>1= Debe mejorar su reparación (&lt;23)</b>	9	26,47%	27,5
<b>2= Adecuada reparación (24 – 34)</b>	20	58,82%	
<b>3= Excelente reparación (&gt;35)</b>	5	14,7%	
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>	

**Fuente:** *Elaboración propia (2022)*

En la tabla 6 se muestra la dimensión de reparación en las mujeres, en la cual se evidenció que el 26,47% de ellas necesitan fortalecer su regulación emocional, el 58,82% de ellas tiene adecuada reparación de sus sentimientos y, finalmente el 14,7% de ellas tienen una excelente reparación.

**Tabla 7.***Dimensión de reparación emocional en hombres*

<b>Reparación emocional</b>	<b>Hombres</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Media de la dimensión</b>
<b>1= Debe mejorar su reparación (&lt;23)</b>	2	20%	29,2
<b>2= Adecuada reparación (24 – 35)</b>	7	70%	
<b>3= Excelente reparación (&gt;36)</b>	1	10%	
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	

**Fuente:** *Elaboración propia (2022)*

Al observar la Tabla 7, que muestra la dimensión de reparación emocional de los hombres, se evidenció que el 20 % de ellos debe mejorar la regulación de sus emociones, el 70 % mostró una reparación emocional adecuada y el 10 % tienen una excelente regulación de sus sentimientos.

Finalmente se observa la dimensión de reparación emocional, los puntajes comprendidos entre 24 – 34 y 24 – 35 evidencian una adecuada reparación emocional en mujeres y hombres respectivamente. Los hallazgos exhibidos en las tablas 6 y 7 revelan que los participantes de la investigación se ubican en un nivel adecuado de reparación, esto sugiere que luego de identificar

y comprender claramente sus emociones, son capaces de regularlas adecuadamente y al igual que en la dimensión anterior, esta también puede mejorar.

## **DISCUSIÓN**

Para lograr el primer objetivo planteado, inicialmente se realizó una caracterización de la muestra objeto de estudio en función de las variables edad y sexo. Los participantes fueron estudiantes universitarios de primer y segundo semestre que hayan alcanzado la mayoría de edad, es decir, con una edad comprendida entre los 18 y 29 años, puesto que, Levinson (1986, citado en Martínez 2007), explicaba que esta es la edad de transición del adulto temprano, la etapa del ciclo vital en el que finaliza la pubertad e inicia la fase de la adultez temprana. Este cambio es un nuevo paso de "individuación" que modifica los vínculos familiares y otros elementos del mundo pre-adulto.

Teniendo en cuenta la información recolectada después de la aplicación de instrumentos, se procede a realizar la contrastación con los hallazgos de investigaciones anteriores. En el mismo orden de ideas, respecto a la edad se pudo evidenciar cierta similitud con el estudio hecho por Coll (2022), en el cual su población de estudio estuvo conformada por estudiantes con edades comprendidas entre los 17 y 27, evidenciando una media de 18,99, mientras que en la presente investigación fue de 18 a 29 años con una media de 19,09. En consecuencia, se puede afirmar que existe gran semejanza en la variable de edad.

En cuanto al sexo, se encontró correlación con un estudio de Arias et al. (2021), cuya población de estudio incluyó a 64 mujeres (83%) y 13 hombres (17%), mientras que en esta investigación participaron 34 mujeres (77,27%) y 10 hombres (22,72%). Se puede afirmar que,

en ambos estudios, el género femenino fue definitivamente más dominante que el género masculino.

En relación a la dimensión atención emocional, tanto las mujeres (27,2) como los hombres (29,2), se sitúan en un nivel apropiado. De acuerdo a la investigación de Arias et al., (2021) se evidencia una similitud, debido a que en sus resultados tanto las mujeres como hombres (25,4 y 25,8) respectivamente, también están en un nivel adecuado.

En la categoría de claridad emocional, el sexo femenino se ubica en un nivel bajo, puesto que presenta una media de 23,4 y el sexo masculino se ubica en un nivel adecuado, puesto que presenta una media de 29,8. En conformidad con la investigación de Arias et al., (2021), los resultados de las mujeres no tienen similitud debido a que obtuvieron un 25,7 que se sitúa en un rango adecuado y los resultados de los hombres se asemejan significativamente porque obtuvieron un 28, lo que supone que se encuentran en un nivel apropiado. Según Angarita et al., (2020) un puntaje elevado y apropiado en esta dimensión pueden estar asociados con menores niveles de exaltación y la ausencia de sintomatología relacionada con la depresión y ansiedad, favoreciendo de esta forma a la imaginación constructiva, la solución de problemáticas y el razonamiento lógico.

Finalmente, la reparación también es adecuada, debido a que el valor correspondiente para mujeres es de 27,5 y el de los hombres es de 29,2. En relación a la investigación de Martínez (2021), los resultados son similares, puesto que, ambos géneros están en un nivel adecuado, con una puntuación de 33 para mujeres y 30 para hombres respectivamente. Ros y Cols (2018) afirman que la regulación y reparación emocional implica un mayor bienestar, un

impacto positivo y un estado de ánimo más saludable, que trae consigo un ajuste psicológico apropiado para las personas.

En referencia a los resultados expuestos anteriormente, se puede decir que los niveles de atención y reparación emocional en los estudiantes, tanto los del sexo femenino como el masculino son apropiados, sin alcanzar un nivel óptimo, mientras que, para la dimensión de claridad, las mujeres deben perfeccionar la forma en que comprenden sus emociones y los hombres optimizarla, puesto que consiguieron resultados de poca y apropiada respectivamente. Un buen manejo de esta habilidad es de gran ayuda para los estudiantes de primeros semestres puesto que Extremera y Fernández-Berrocal (2010) encontraron que en dicha población la IE es un factor relevante para el buen desempeño de las actividades y en el estado de la salud mental, por el motivo que ellos se encuentran en diferentes actividades donde interfieren su estado de ánimo y esto puede influir en sus labores asignadas.

De igual manera Suárez et al., (2016) expresa que, de acuerdo a las investigaciones realizadas, se ha demostrado que el manejo inteligente de los sentimientos, es beneficioso al momento de resolver conflictos, la toma de decisiones, el control de las conductas propias, la autorregulación, la consecución de metas individuales y colectivas y estados emocionales de regocijo ante la vida. En particular se ha establecido un vínculo entre las características de la I.E con la salud mental y física. Asimismo, las mujeres deben mejorar la dimensión de claridad emocional, pues difícilmente entienden sus sentimientos. Por lo tanto, es válido señalar que la reparación emocional también se puede perfeccionar en ambos géneros. Finalmente, se puede afirmar que los estudiantes de primer y segundo semestre de psicología cuentan con un nivel ideal de IE.

## Conclusiones

Después de revisar los resultados del estudio, se extrajeron las siguientes conclusiones:

- Para el primer objetivo específico, se identificó que, en la variable sociodemográfica de sexo, el 77,27% forma parte del sexo femenino y el 22,72% al masculino; en cuanto a las edades, estas oscilan entre 18 y 29 años, siendo más recurrente de 18 a 21 con un 88,63%
- En cuanto al segundo objetivo específico, se identificó que, en la dimensión de atención, el género femenino obtuvo una media de 27 y el masculino 29. En el mismo orden de ideas, si las mujeres obtienen un resultado de 24 a 34 y los hombres de 22 a 32 significa que tienen una adecuada atención emocional. Lo anterior señala que han iniciado a tener conciencia sobre sus sentimientos y ya distinguen el sentido de los diversos eventos que se presentan en su vida diaria.

En la claridad emocional, el sexo femenino presentó una media de 23 y el masculino 29.

En ese mismo sentido, una puntuación de 24 a 34 en mujeres y de 26 a 35 en hombres indica que ambos se encuentran en un nivel apropiado. Las mujeres se sitúan en un rango bajo por lo que deben trabajar la manera de comprender sus sentimientos, puesto que podrían presentar dificultades relacionadas con la percepción de sus emociones. En cuanto a los hombres, si bien presentan una adecuada comprensión, pueden continuar mejorando la manera en que manifiestan un propicio entendimiento de los propios estados emocionales y los de las demás personas.

En relación a la reparación, el género femenino obtuvo una media de 27 y los hombres 29. En relación a lo anterior, si las mujeres puntúan de 24 a 34 y los hombres de 24 a 35 refleja una idónea regulación emocional. Al igual que en la dimensión anterior, cuentan

con niveles apropiados, pero pueden incrementar la habilidad de regular satisfactoriamente sus estados emocionales.

- Referente al tercer objetivo, se puede afirmar que la mayor parte de las dimensiones de la inteligencia emocional que fueron evaluadas, se encuentran en un nivel apropiado, tanto para el género masculino como para el femenino, aun así, las mujeres presentan un rango bajo en la claridad emocional, debido a esto, deben reforzar la manera de comprender sus emociones y ambos sexos pueden perfeccionar cada una de las dimensiones.

En base al objetivo general se determinó que, en las dimensiones de atención y regulación de las emociones, los estudiantes de primer y segundo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar, tanto hombres como mujeres se encuentran en un rango adecuado, mas no óptimo. Respecto a la claridad emocional, el género femenino presenta poca comprensión de sus sentimientos, mientras que los hombres tienen una apropiada claridad. Cabe destacar que las mujeres deben trabajar para gestionar de mejor manera esta habilidad, puesto que no comprenden lo necesario sus estados emocionales.

## Recomendaciones

Después de culminar la investigación, se plantean las siguientes recomendaciones:

- Para el programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar, se sugiere utilizar el instrumento TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale) para ser utilizado en próximos estudios relacionados con esta temática, al principio, mitad y finalizando la formación profesional, con el objetivo de conocer los cambios que se dan en los estudiantes con respecto a su IE y su incidencia en el contexto educativo.
- Para los alumnos de psicología es fundamental un buen control de las emociones y sentimientos dentro de la práctica laboral; debido a esto, se propone que desde el inicio del proceso de formación profesional se desarrollen estas habilidades emocionales, realizando ejercicios de reflexión y autoconocimiento dentro de las clases, para demostrar la importancia de reconocer las emociones y cómo regularlas cuando se presenten situaciones complicadas.
- Para el área de bienestar del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar, se recomienda promover programas a través de charlas psicoeducativas, actividades o talleres con el objetivo de fortalecer la inteligencia emocional cada semestre.

## Referencias

- Alviárez, L., & Pérez, M. (2009). Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario. *Laurus*, 15(30), 94-117.
- Amaro, F., & Tomas, J. (2009). Aproximaciones cognitivo-conductuales. *Centre Londres*, 94.
- Angarita-Ortiz, M. F., Calderón-Suescún, D. P., Carrillo-Sierra, S. M., Rivera-Porras, D., Cáceres-Delgado, M., & Rodríguez-González, D. (2021). Factores de protección de la salud mental en Universitarios: Actividad física e inteligencia emocional. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 39(6).
- Arias, K., Gómez, N. & Jara, A. (2021). *Inteligencia emocional y procrastinación académica en modalidad de educación virtual durante la coyuntura de covid-19 con estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca extensión Facatativá*.
- Barrera, R., Solano, C., Arias, J., Jaramillo, O. & Jiménez, R. (2019). *La inteligencia emocional en estudiantes universitarios*. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 7(14), 50-55.
- Bastidas, L. (2020). *Adicción al internet e inteligencia emocional en adolescentes: Unidad Educativa Juan Pablo II* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Castaño, S. & Baena, B. (2021). *Asociación entre inteligencia emocional, riesgo de depresión y condiciones sociodemográficas en estudiantes de psicología*. *Psicoespacios*, 15(26), 1-16.
- Coll, R. & Torres, V. (2022). *Relación entre inteligencia emocional, propensión al abandono de los estudios y percepción del rendimiento académico en estudiantes de segundo, tercero y cuarto semestre medicina de la Universidad Metropolitana de Barranquilla, Colombia*.

- Coyocuse, M. (2019). *Inteligencia emocional en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018.*
- Cruz, I., Fonseca, R., Ochoa, L., Rodríguez, J., Sánchez, R (2019). *Niveles de inteligencia emocional según género de estudiantes en la educación superior.* Revista espacios, Vol 40 (N31).
- Duarte, F. (2018). *Inteligencia emocional asociada a salud mental en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.* Innovare: Revista de ciencia y tecnología, 7(1), 58-73.
- Fernández, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
- Hidalgo, P., & Quispe, E. (2019). *Inteligencia emocional en estudiantes de psicología de universidades públicas y privadas de Lima metropolitana.* Universidad San Ignacio de Loyola.
- Martínez, A. (2021). *Relación entre inteligencia emocional y la salud mental en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla* (Master's thesis, Corporación Universidad de la Costa).
- Izquierdo Martínez, A., (2007). Psicología del desarrollo de la edad adulta: teorías y contextos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 67-86
- Morillo, I. (2022). *Inteligencia emocional y rendimiento académico: Un enfoque correlacional.* RECIE. Revista Caribeña De Investigación Educativa, 6(1), 73-90.
- Páez Cala, M. L., & Castaño Castrillón, J. J. (2015). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios.* *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 268-285.

- Romero, N. & Ovalle, D. (2021). *La inteligencia emocional y la orientación sexual de los universitarios entre los 18 y 25 años*. *Poliantea*, 16(29), 20-26.
- Saavedra, P. (2022). *Perfil de inteligencia emocional en estudiantes de ingeniería ambiental de la región Lambayeque, 2021* (Tesis de licenciatura). Universidad católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Saldaña, M. (2021). *Inteligencia emocional en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo*.
- Sampieri, R. H. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampieri, Metodología de la Investigación*.
- Suárez, Y. P., Restrepo, D. E., & Caballero, C. C. (2016). Ideación suicida y su relación con la inteligencia emocional en universitarios colombianos. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(4), 470-478.
- Trujillo, M. & Rivas, L. (2005). Origines, évolution et Modèles d´intelligence émotionnelle. *Innovar*, 15(25), 9-24.
- Vilca, V (2021) *Influencia de la inteligencia emocional en la satisfacción de vida en estudiantes universitarios de una universidad privada arequipe*. [Tesis de doctorado]. Universidad Nacional de San Agustín.

## ANEXOS

### ANEXO A. *Entrevista semiestructurada*

1. ¿Qué piensas de la etapa universitaria?
2. ¿Te ha parecido difícil o compleja la vida universitaria?
3. ¿Has experimentado estrés durante esta etapa?
4. ¿Sabes o has escuchado acerca de la inteligencia emocional?
5. ¿Se te hace fácil reconocer tus emociones?
6. ¿Le das importancia o le prestas atención a tus emociones?
7. ¿Consideras que manejas o controlas tus emociones?

**ANEXO B. Consentimiento informado**

Valledupar, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

Cordial saludo

Usted es cordialmente invitado a participar en la investigación:

**INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER Y SEGUNDO SEMESTRE DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR**

El objetivo de la investigación consiste en:

**Determinar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes de primer y segundo semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar.**

A continuación, se describen las condiciones de participación en la investigación:

1. La participación es libre y voluntaria. Luego de iniciada la investigación, usted puede decidir retirarse y disentir cuando lo deseen.
2. Sus datos y resultados individuales serán usados únicamente con fines académicos, descartando cualquier uso económico, laboral o cualquier otro. En caso de tener dudas o reclamos al respecto, podrá comunicarse con el investigador (datos de contacto más adelante) 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; de igual manera, al tratarse de participantes menores de edad, recuerde que su representado es protegido por el Código de Infancia y Adolescencia, Ley 1098 de 2006.
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 se puede acceder a la propia información, previa solicitud escrita firmada por usted.
4. Los investigadores tienen el derecho de realizar 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. Datos de contacto del Docente de Psicología de la UPC (tome nota de éstos)

Luis Daniel Mier Rodríguez – Lesli Alejandra Sanjuan Díaz  
Estudiantes de Psicología de la Universidad Popular del Cesar  
Mail: [ldmier@unicesar.edu.co](mailto:ldmier@unicesar.edu.co) - [lalejandrasanjuan@unicesar.edu.co](mailto:lalejandrasanjuan@unicesar.edu.co)

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

Yo \_\_\_\_\_ identificado con tipo y número de documento (CC) (TI) (RC) \_\_\_\_\_ , de edad en años \_\_\_\_\_ , certifico que me fue socializado el objetivo y fines de la investigación, así como de uso de los datos e información individual, y los riesgos asociados; de igual manera, certifico que mi participación sucede de manera libre y voluntaria, y estoy de acuerdo con ésta.

\_\_\_\_\_  
Firma

ANEXO C. Instrumento (*trait meta mood scale – tmms – 24*)

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