

**INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES CON DIFICULTADES
DISCIPLINARIAS DE UN COLEGIO PÚBLICO EN LA CIUDAD DE CÚCUTA**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

SANDRA MILENA CARILLO

ASESOR

INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA III

LEYDI JOHANNA CARRASCAL YARURO

BELKYS XIOMARA PARRADO RINCÓN

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR, EXTENSIÓN CÚCUTA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Cúcuta

Junio- 2018

Tabla de contenido

TABLA DE CONTENIDO	2
INTRODUCCIÓN	4
PROBLEMA	5
<i>Planteamiento del Problema</i>	5
<i>Formulación del Problema</i>	9
<i>Justificación</i>	9
OBJETIVOS	12
<i>Objetivo General</i>	12
<i>Objetivos Específicos</i>	12
MARCO REFERENCIAL	13
<i>Antecedentes o Estado del Arte</i>	13
<i>Marco Teórico</i>	21
<i>Marco conceptual</i>	28
<i>Marco contextual</i>	31
<i>Marco legal</i>	32
DISEÑO METODOLÓGICO	37
<i>Diseño investigativo</i>	37
<i>Población y muestra</i>	39
<i>Instrumento y Técnica</i>	39
ANÁLISIS DE RESULTADOS	41
DISCUSIÓN	47

	3
CONCLUSIONES	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
APÉNDICE	56
<i>Apéndice A</i>	<i>57</i>

INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda el concepto de inteligencia emocional, ya que según lo propuesto por Goleman, resalta que el aprendizaje emocional debería integrarse en la escuela de forma natural pero temprana, ya que el niño desde muy pequeño dispone de herramientas para reconocer y tratar con sus propias emociones. Este aprendizaje podría hacerse de forma transversal a lo largo de todo el currículum escolar o de maneras específicas en una o varias asignaturas, pero sin duda debería de hacerse cuanto antes.

Es por ello que esta investigación se justifica, debido a que brinda aportes teóricos que permiten no solo describir la inteligencia emocional, de los adolescentes escolarizados en edades de 13 a 17 años con dificultades disciplinarias de la ciudad de Cúcuta; conllevará a proponer alternativas de mejoramiento en relación a la inteligencia emocional en dicha población, determinando así un aporte práctico, asegurando el desarrollo de habilidades de conciencia y facilidad social generando mayor probabilidad de éxito en las relaciones interpersonales.

Esta Investigación brinda aportes metodológicos, considerando la utilización de instrumentos diseñados acorde a las necesidades: Identificar el nivel de percepción y regulación emocional de los adolescentes con dificultades disciplinarias por medio del test TMMS-24. Conocer el nivel de comprensión emocional de los adolescentes con dificultades disciplinarias a través de la interpretación de instrumento. Determinar inteligencia emocional según niveles

(alto, medio, bajo,) en los adolescentes con dificultades disciplinarias en apoyo a los planes de mejoramiento.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES CON DIFICULTADES DISCIPLINARIAS DE UN COLEGIO PÚBLICO EN LA CIUDAD DE CÚCUTA

PROBLEMA

Planteamiento del Problema

Los escenarios educativos se consideran espacios propicios para que tanto niños, niñas y adolescentes puedan desarrollarse de manera plena y armónica, adquieran conocimientos, habilidades y destrezas; y después de la familia, es el espacio socializador para que ellos establezcan las primeras relaciones interpersonales, que les servirán de referente para sus próximas relaciones futuras. Es así como el marco estratégico del Ministerio de Educación para el período 2015-2025, plantea como misión: “Lograr una educación de calidad, que forme mejores seres humanos, ciudadanos con valores éticos, competentes, respetuosos de lo público, que ejercen los derechos humanos, cumplen con sus deberes y conviven en paz.”

Sin embargo, tal ideal se ha visto empañado por diferentes situaciones negativas vivenciadas en los planteles educativos del país, tales como: como agresiones físicas y verbales, el aumento en las cifras de bullying, el consumo de sustancias psicoactivas, la discriminación, jóvenes involucrados en pandillas, entre otras; que pueden llegar a convertirse en un limitante

para que los adolescentes continúen con sus estudios y su proyecto de vida en general. Cabe mencionar lo que demostró el más reciente estudio de la Universidad de los Andes, donde se evaluó la respuesta de alrededor de 55 mil estudiantes en 589 municipios del país, en las Pruebas Saber de los grados quinto y noveno, se encontró que el 29% de los estudiantes de 5° y el 15% de 9° manifestaban haber sufrido algún tipo de agresión física o verbal de parte de algún compañero.

En cuanto al consumo de sustancias psicoactivas (SPA), el panorama no es muy alentador respecto a los adolescentes, ya que teniendo en cuenta el informe final sobre el estudio Nacional de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia- 2013 del Ministerio de Salud y Protección Social, los resultados arrojaron que el mayor consumo de sustancias ilícitas en el último año se presenta en el grupo de 18 a 24 años, con una tasa del 8.7%, seguido por los adolescentes (12- 17 años) con una tasa del 4.8%, correspondiendo a 159.526 personas en este rango de edad.

Por lo que se refiere al suicidio en Colombia, las cifras generan preocupación, teniendo en cuenta lo publicado en El Espectador; conforme a cifras recientes del Instituto Colombiano de Medicina Legal y Ciencias Forenses, al 31 de marzo de 2017, se suicidaron 65 niños con edades comprendidas entre los 5 y 17 años, de los cuales 35 episodios correspondían a niños de 10 a 14 años y 29 eventos a adolescentes entre 15 y 17 años. Además afirma que el fracaso escolar, el maltrato psicológico o físico, el fallecimiento de un ser querido o la situación económica de la familia, son algunas de las razones por las que niños y adolescentes toman la fatal decisión de terminar con sus vidas.

Así mismo, otro dato muy relevante publicado por RCN la radio, corresponde a un informe del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), en el que se pudo establecer que en el país actualmente hay 11 mil 800 menores infractores. Por su parte, Juliana Cortés, quien es subdirectora de responsabilidad penal para adolescentes del ICBF, señaló que los delitos más comunes por lo que la mayoría de estos jóvenes se encuentran detenidos son el hurto, el tráfico de estupefacientes y las lesiones personales. A su vez, Hugo Acero, experto en temas de seguridad, reconoce que lo preocupante frente a la situación judicial de los menores, es que ellos se están convirtiendo en instrumentos de las bandas y organizaciones que lideran los adultos.

Por lo mencionado anteriormente, en la actualidad los adolescentes se encuentran en cierta vulnerabilidad, llegando a cambiar el horizonte de sus vidas al involucrarse en situaciones negativas y al no contar con las herramientas necesarias para afrontar los diversos cambios a nivel tanto físico, psicológico y social que implica esta etapa del desarrollo evolutivo del ser humano. “Muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual (consumo de drogas, violencia, prejuicios étnicos, etc.) tienen un fondo emocional. Se requieren cambios en la respuesta emocional que damos a los acontecimientos para prevenir ciertos comportamientos de riesgo” (Bisquerra, 2003, p.12).

Dicho lo anterior se considera relevante que los adolescentes adquieran e interioricen habilidades emocionales, las cuales puedan emplear a nivel familiar, escolar y social; logrando un equilibrio entre lo cognitivo y emocional. Por lo tanto la escuela no solo debe focalizar y centrar sus esfuerzos en el rendimiento académico de niño y adolescentes, sino facilitar espacios para que estos adquieran las llamadas habilidades para la vida, muy relacionadas con la

“inteligencia emocional”; tales como habilidades para comunicarse, para la toma de decisiones, para la resolución de conflictos, desarrollo del pensamiento crítico, entre otras (Aristizábal, 2015, p. 172). Por su parte Goleman (1995) afirma: “la contribución más importante que puede hacer la educación al desarrollo del niño es ayudarlo a acceder a un campo en el que sus talentos se desarrollen más plenamente, donde se sienta satisfecho y capaz.” (p. 58)

De acuerdo a Extremera y Fernández-Berrocal (2013), quienes señalan que las diferentes investigaciones en este campo han constatado que los adolescentes emocionalmente inteligentes gozan de una mejor salud física y ajuste psicológico; asimismo, la IE se convierte en un factor protector ante el consumo de drogas, permite que los adolescentes establezcan y mantengan buenas relaciones sociales con las personas de su entorno y logren un adecuado rendimiento académico. Por lo tanto el propósito de la presente investigación es describir la Inteligencia Emocional en adolescentes con dificultades disciplinarias de una institución pública, identificando sus niveles de percepción, comprensión y regulación emocional; en apoyo a los planes de mejoramiento de convivencia escolar.

Según Goleman (1996) no hay un único camino que conduzca a la delincuencia y a la violencia, puesto que los anteriores problemas sociales pueden estar determinados por la interacción de factores de riesgo de carácter familiar, entorno social, contextuales, entre otros; aunque reconoce que las fuerzas psicológicas internas que mueven al niño indisciplinado desempeñan un papel determinante a la hora de aumentar las probabilidades de que emprenda el camino que conduce a la delincuencia, es por eso que para la presente investigación se tendrán en cuenta los adolescentes que presenten dificultades o problemas disciplinarios, para el análisis

de su inteligencia emocional, ya que esta se convierte en un factor protector ante ciertas conductas de riesgo.

Formulación del Problema

¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional en adolescentes con dificultad disciplinaria en un colegio público de la ciudad de Cúcuta?

Justificación

Se considera que la infancia es una etapa decisiva en la vida de cualquier ser humano, ya que durante ésta, se sientan las bases para las demandas que se deben enfrentar en la adolescencia; en esta etapa se adquiere mayor independencia y se requiere de adaptación social. Por lo tanto, así como es necesario adquirir conocimientos desde las diferentes materias que se imparten en las escuelas; también es de suma relevancia la formación en habilidades emocionales y sociales, logrando niños con capacidades para la resolución de problemas, siendo empáticos y autorregulados; ósea seres humanos con un equilibrio entre lo cognitivo y lo emocional.

Seres humanos que al estar en la adolescencia experimentando y compartiendo con sus pares, tengan la facilidad de autorregulase construyendo su propia identidad. Según Erikson: “La adolescencia es una crisis normativa, es decir, una fase normal de incremento de conflictos, donde la tarea más importante es construir una identidad coherente y evitar la confusión de papeles” Figueroa, R. (2010). Mediante los procesos de formación ya aprendidos en la niñez, sin

dejar a un lado las normas establecidas en el hogar y la escuela, pues es muy importante seguir un control un poco más flexible pero responsable.

Se debe ejercer un control fundamental con base a los valores, pues la carencia de estos es una de las “causas del aumento de la conflictividad y la violencia entre los jóvenes, tanto a nivel social como escolar, donde los niveles de convivencia se van deteriorando progresivamente en los últimos tiempos. Esta situación preocupa gravemente a los profesores, especialmente a los de Educación Secundaria, ya que es en esta etapa en la que se concentran la mayor parte de las conductas disruptivas o antisociales de los alumnos”. Pérez, C. (1999).

Según James R. Flynn, un académico en filosofía política de la Universidad de Otago, Nueva Zelanda, el Coeficiente Intelectual (CI) ha aumentado veinte puntos desde que fue medido por primera vez a principios de este siglo, pero de manera contradictoria mientras que cada generación de niños parece volverse más inteligentes, sus capacidades tanto sociales como emocionales parece que van en descenso; es así como es común ver involucrados a niños y adolescentes en situaciones de delincuencia, drogadicción, porte ilegal de armas y en los peores casos llegar al suicidio; lo cual detiene su óptimo desarrollo y obstaculiza sus proyectos de vida. Jiménez, M., & López, E. (2009).

Partiendo de lo anterior, la inteligencia no es el simple hecho de aprender de los libros, sino también de la destreza para resolver conflictos y saber qué hacer cuando se encuentre en medio de una situación problema. Extremera, N. y Fernández, P. Afirman en su investigación los beneficios de la IE en ámbitos tan importantes como la salud física y mental, el consumo de

drogas, las relaciones interpersonales y la conducta agresiva o el rendimiento académico de los adolescentes. Estos estudios han mostrado que la falta de estas habilidades emocionales afectan a los adolescentes tanto en su vida cotidiana como en el contexto escolar. Extremera, N. y Fernández, P. (2013)

Es por ello que esta investigación se justifica, debido a que brinda aportes teóricos que permiten no solo describir la inteligencia emocional, de los adolescentes escolarizados en edades de 13 a 17 años con dificultades disciplinarias de la ciudad de Cúcuta; sino que conllevará a proponer alternativas de mejoramiento en relación a la inteligencia emocional en dicha población, determinando así un aporte práctico, asegurando el desarrollo de habilidades de conciencia y facilidad social generando mayor probabilidad de éxito en las relaciones interpersonales.

Además que estos referentes teóricos son propicios para apoyar a otras investigaciones y universidades con programas académicos relacionados con las ciencias socio humanas o profesiones interesadas en el fortalecimiento de la inteligencia emocional en adolescentes; de igual forma posee un aporte social considerando que los bajos niveles de inteligencia emocional pueden causar una gran cantidad de conflictos en los diferentes ámbitos en que se desarrolla el ser humano y que puede desencadenar, conductas agresivas, bajo autocontrol, dificultad para establecer relaciones interpersonales gratificantes, falta de empatía, entre otras. Por tanto el impacto colectivo será significativo en relación al objeto y sujetos de estudio en la sociedad.

En esta misma perspectiva la investigación brinda aportes metodológicos, considerando la utilización de instrumentos diseñados acorde a las necesidades de la investigación y con los principios del método científico, que permiten verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos para el presente estudio; el cual está ubicada en la línea de investigación familia, educación y cultura de la Universidad Simón Bolívar.

OBJETIVOS

Objetivo General

Describir la Inteligencia Emocional en adolescentes con dificultades disciplinarias de una institución pública en apoyo a los planes de mejoramiento escolar.

Objetivos Específicos

Identificar el nivel de percepción emocional en adolescentes con dificultades disciplinarias por medio del test TMMS-24.

Conocer el nivel de comprensión y regulación emocional de los adolescentes con dificultades disciplinarias a través de la interpretación de instrumento.

Comparar las dimensiones de inteligencia emocional por género de los adolescentes.

MARCO REFERENCIAL

Antecedentes o Estado del Arte

Con el fin de consolidar información necesaria para la validez de la investigación, se presentarán a continuación un marco de antecedentes que sustentaran la necesidad planteada.

Antecedentes Internacionales.

Inglés, Torregrosa, García- Fernández, Martínez-Monteagudo, Estévez y Delgado (2014) analizaron la relación entre inteligencia emocional rasgo y los componentes motor (agresividad física y agresividad verbal), cognitivo (hostilidad) y afectivo/emocional (ira) de la conducta agresiva, a una muestra de 314 adolescentes españoles de la ciudad de Elche en edades comprendidas entre 12 y 17 años; mediante un diseño transversal. Los instrumentos utilizados fueron El Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Adolescents Short Form (TEIQue-ASF) y el Aggression Questionnaire Short version (AQ-S). En resumen, a través de este estudio encontraron que los adolescentes españoles con altas puntuaciones en agresión física, agresión verbal, hostilidad e ira muestran niveles significativamente más bajos de inteligencia emocional que sus iguales con bajos niveles de agresión física, agresión verbal, hostilidad e ira. Así mismo, el estudio develó que en el caso de la conducta agresiva de tipo verbal, las diferencias de mayor magnitud en inteligencia emocional se asocian al sexo femenino, por lo que acciones como amenazar o insultar a otras personas está especialmente vinculado con una gestión ineficiente de las emociones para el caso de las mujeres. Lo anterior resulta importante porque nos permite

entender como el fomentar y fortalecer la educación emocional resultaría un factor protector para mejorar la convivencia escolar en las instituciones educativas, disminuyendo los índices de estudiantes con dificultades disciplinarias.

Veytia, Fajardo, Guadarrama, y Escutia (2016) identificaron la relación de la inteligencia emocional con los síntomas de depresión, a través de un estudio no experimental correlacional transversal, la muestra fue probabilística de tipo estratificada por semestre constituida por 419 adolescentes (15-19 años) estudiantes inscritos en el nivel medio superior (bachillerato) de la Universidad del Estado de México, México; con la utilización de los instrumentos CES-D y TMMS-24. En esta investigación se encontró que el 16.7% presentan síntomas de depresión, con predominio en las mujeres. Para el grupo de depresión, respecto a las dimensiones de la IE, los hombres puntuaron con altos índices de atención emocional, mientras que para las mujeres su puntuación promedio las ubica en prestar poca atención; para los factores claridad y reparación ambos sexos tienen bajas puntuaciones. De acuerdo con lo anterior, estudiar la IE a partir de sus factores nos brinda un punto de vista más específico sobre el comportamiento de ésta variable con la depresión.

Ruiz, Vegas y Carraza (2016) compararon el nivel de Inteligencia Emocional de niños en abandono y niños con un hogar estructurado en las familias de Tarapoto y Yurimaguas. Muestra: 60 niños de ambos sexos, entre 8 y 12 años. Mediante un diseño no experimental de tipo descriptivo comparativo, para lo cual hicieron uso del Cuestionario de Inteligencia emocional creado por Chiriboga y Franco (2003). Los resultados evidencian que existen diferencias altamente significativas entre la Inteligencia Emocional de niños con un hogar estructurado y en

Estado de Abandono ($t=4743$, $gl=62$, $p < 0.00$), indicando que los niños que viven en un hogar estructurado presentan mejores nivel de inteligencia emocional. La presente investigación revela la importancia que tiene la familia y los padres en sentar las bases de una adecuada inteligencia emocional, siendo el hogar el primer escenario donde los niños empiezan a adquirir habilidades y aptitudes para la adaptación social, la vida en comunidad y el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias.

Pulido y Herrera (2015), analizaron los niveles y relaciones de miedo e Inteligencia Emocional (IE), en el alumnado de la ciudad de Ceuta; los participantes se seleccionaron por el método de muestreo incidental o casual, la muestra estuvo integrada por 1186 participantes de 9 centros educativos, donde el 58.9% de la muestra pertenecían a la cultura/religión musulmana y el 41.1% a cultura-religión cristiana. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Miedos para Niños (FSSC-II) y para la muestra adulta se empleó la adaptación del FSS de Matesanz y para la IE el MSCEIT. A partir de lo anterior encontraron que a medida en que las personas se van desarrollando emocionalmente sus manifestaciones de miedo van descendiendo, es así como en la muestra total, es la población infantil quienes presentaron los niveles más altos de miedo, seguido por los adolescentes y finalmente los adultos. Además el factor cultural presenta gran influencia en el miedo, siendo los musulmanes quienes presentaron los niveles más altos. En cuanto a la interacción entre miedo e IE, se halló un descenso en las puntuaciones de IE a medida que aumentan los niveles de miedo. Así que resulta significativo el desarrollo de la IE como herramienta para mitigar los miedos que invaden a las personas, que en muchos casos impide que se desarrollen plenamente e interfiere en las interacciones con otros.

Azpiazu, Esnaola y Sarasa (2015), analizaron la relación entre el apoyo social (familiar, amistades y profesorado) y la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación) de adolescentes; mediante un diseño transversal, en el que se utilizó una muestra por conveniencia formada por 1543 alumnos, 728 (47.18%) chicos y 815 (52.81%) chicas, entre los 11 y los 18 años. Para lo cual utilizaron los siguientes instrumentos: El Teacher and Classmate Support Scale del Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (Torsheim, Wold, y Samdal, 2000), Cuestionario de Apoyo Familiar y de los Amigos (AFA), de González y Landero (2008) y La escala de inteligencia emocional Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24). De donde resulta que los participantes que perciben mayor apoyo social también reportan mayores puntuaciones en las dimensiones de la IE, además estos resultados confirman la importancia, sobre todo de los iguales y la familia, en el desarrollo adolescente. Este estudio se considera significativo puesto que ante los cambios, exigencias y riesgos que vivencian los adolescentes, es de gran importancia el acompañamiento familiar y su respectiva orientación ante la toma de decisiones, ya que ante la ausencia de lo anterior los adolescentes pueden ser fácilmente influenciados por sus pares, quienes no cuentan con la experiencia de un adulto.

Antecedentes Nacionales.

Caballero, Suárez y Bruges (2015), analizaron y compararon las características de inteligencia emocional en un grupo de universitarios con y sin ideación suicida (IS), a través de un diseño de tipo descriptivo comparativo de corte trasversal; la muestra fue seleccionada por conveniencia estando conformada por 22 sujetos que presentaban ideación suicida y 22 sujetos sin ideas suicidas de los programas de Psicología y Administración de empresas de una

universidad pública del Departamento de Magdalena, Colombia. Para lo cual utilizaron el Traid Meta Mood Scale-TMMS 24 y el Inventario de ideación suicida de Beck. Como resultado esta investigación arrojó que el grupo sin IS presenta mejores habilidades para comprender y reparar las emociones negativas generando emociones positivas, mientras que el grupo con IS demostró significativamente demasiada atención a sus emociones, lo que evidencia una excesiva valorización especialmente de las emociones negativas. Ahora bien, lo anterior resulta relevante pues concibe la inteligencia emocional como un factor protector ante el intento o ideación suicida.

Páez y Castaño (2015), describieron la inteligencia emocional y determinaron su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios, mediante un diseño analítico de corte transversal, con una población de 3209 estudiantes de todos los programas diurnos de pregrado de la Universidad de Manizales, matriculados en el 2° semestre. Asimismo se utilizó el Cuestionario de BarOn para medir IE. Como resultados se encontró un cociente de inteligencia emocional 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.

Isaza-Zapata y Calle-Piedrahíta (2016) analizaron el perfil de inteligencia emocional y social de una muestra de 110 docentes de educación básica primaria, vinculados a diez instituciones educativas de la ciudad de Medellín, Colombia; mediante un diseño de tipo

descriptivo, no experimental, transeccional y correlacional, a su vez la técnica de recolección de datos fue el Inventario de Inteligencia Emocional (Iiess) de Sojo y Guarino (2006), el cual fue adaptado para esta investigación. Ante lo que encontraron que el perfil de un docente de básica primaria, con una inteligencia emocional alta, presenta en una jerarquía de la más alta a la más baja, las siguientes características: empatía, seguida de la automotivación, juzgarse a sí mismo y por último la autorregulación que es transversal y produce en los docentes momentos de confrontación entre sus acciones y cómo son validadas en la comunidad. Lo anterior resulta significativo ya que son necesario docentes con habilidades emocionales que puedan ser ejemplo para los estudiantes que tienen a cargo, así mismo que cuenten con la capacidad de comprender las emociones de otros y que puedan educar de manera integral, en lo cognitivo, emocional y social.

Rodríguez y Suárez (2012) identificaron la relación entre la Inteligencia Emocional Percibida (IE), depresión y rendimiento académico en estudiantes entre segundo y noveno semestre de Psicología de Santa Marta (Colombia), mediante un diseño no experimental de tipo descriptivo-correlacional. El tipo de muestreo fue estratificado por semestres y género, con un total de 76 participantes, a su vez hicieron uso del TMMS- 24, la Escala para la depresión de Beck y se tuvieron en cuenta los promedios académico. De donde se infiere que entre mayor sea la habilidad que posean estos estudiantes para tener claridad y reparación emocional menor serán los niveles de depresión. Asimismo en esta muestra, el rendimiento académico no se relaciona con ninguna habilidad emocional, no obstante los estudiantes con promedios bajos presentan mayores niveles de depresión.

Cerón, Pérez-Olmos e Ibáñez (2011), determinaron las diferencias en el grado de desarrollo de la IE asociadas con sexo, edad y escolaridad en población adolescente (12–17 años) de dos colegios de Bogotá; uno en colegio femenino y el otro en colegio masculino, de sexto a once grado, la muestra total del estudio fue de 451 estudiantes entre los dos colegios.; mediante un diseño observacional de corte transversal sin intervención, comparativo. El instrumento utilizado fue el TMMS- 24. Como resultados encontraron: respecto al género femenino por grado de escolaridad, las tres subescalas mostraron mayor frecuencia en la calificación adecuada, sin embargo en la dimensión Regulación, en la cual fue mayor la puntuación excelente en los primeros grados (sexto y séptimo) y en el último grado. En el género masculino por edad también se obtuvo mayor frecuencia de calificación adecuada en las tres subescalas, con porcentajes entre el 51,3% y el 84,8%.

Antecedentes regionales.

Contreras, Garzón y Suarez (2015) Analizaron la Inteligencia Emocional en los niños de 9 y 10 años de edad del Colegio Técnico Guaimaral de Cúcuta mediante un estudio de alcance descriptivo, enfoque cuantitativo, de tipo transversal. Para lo cual hicieron uso del Test de Inteligencia Emocional en niños de 10 años de edad, realizado por los doctores Rubén Darío Chiriboga Zambrano y Yenny Franco Muñoz, de Quito Ecuador, el cual consta de cinco componentes desde la teoría de Goleman los cuales son: Autoconciencia, Autocontrol, Aprovechamiento emocional Empatía y Habilidades sociales. Como resultados obtenidos se pudo identificar que la mayor puntuación la tiene el género femenino, el cual se puede deducir que tiene mejor habilidad en el manejo de los componentes de la inteligencia emocional.

Galindo y Rivera (2015) analizaron la Inteligencia Emocional percibida en policías con diagnóstico de estrés postraumático del comando san mateo de la ciudad de Cúcuta, mediante un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, exploratorio y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron: Trait meta-Mood Scale: tmms-12 y la escala de trauma de Davidson, aplicado a 32 policías con diagnósticos de estrés postraumático, con el fin de determinar si existe relación entre las variables de acuerdo con la interpretación de los datos. Como resultado identificaron que las personas con mejor reparación emocional se encuentran asociadas a hechos victimizantes de secuestro, tortura y lesiones personales y psicológicas, mientras que las personas con mejor claridad emocional se encuentran asociados a delitos contra la libertad y la integridad sexual y homicidios; y por ultimo las personas con mejor atención emocional se encuentran asociadas a hechos victimizantes relacionadas con actos terroristas, atentados, combates, amenazas y minas antipersona.

Por su parte Pinillos, Toscano y Vásquez (2014) analizaron los niveles de inteligencia emocional de los psicólogos en formación de la universidad Simón Bolívar, en la cual el total de la muestra estuvo formada por 170 estudiantes, de los cuales 104 correspondían a estudiantes de primer semestre y 66 personas eran de decimo semestre, donde el 75% de la población son mujeres y 25% hombres. Mediante un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y corte transversal, para lo cual hicieron uso del instrumento TMMS- 24. Cabe mencionar como resultados obtenidos que los estudiantes de psicología de decimo semestre puntuaron en las dos subcategorías de atención y claridad, mientras que los estudiantes de primer semestre puntuaron en reparación. Asimismo se demostró que no existe evidencia significativa que determine la

relación de los niveles de inteligencia emocional y el grupo al que pertenecen los estudiantes; sin embargo, se encontraron algunas diferencias significativas con relación a la edad y al género.

Marco Teórico

Antes de iniciar a definir la **inteligencia emocional** (IE) como tal, se pretende hacer un recorrido sobre algunos acercamientos al actual constructo que ha tomado gran fuerza y auge en los últimos años; aunque resaltando que históricamente inteligencia y emoción son términos que fueron evolucionando por separado. Entre sus precedentes, se encuentran los psicólogos clásicos Binet y Simon (1908), (cit. por Mestre, 2003); quienes estipularon que había dos tipos de inteligencia: la ideativa, similar a las teorías clásicas psicometricistas, y la instintiva, que operaba por medio de los sentimientos y que está más relacionada con la intuición que con la aptitud mental; la cual se manifiesta a través de las emociones pero no se relaciona en forma directa con los procesos cognitivos.

Otro precedente a tener en cuenta es Thorndike, quien en 1920 publica un artículo denominado: “La inteligencia y sus usos”, en el cual señala la existencia de tres tipos de inteligencia, tales como: inteligencia abstracta, inteligencia mecánica e inteligencia social.

Por inteligencia abstracta entiende Thorndike la habilidad para manejar ideas y símbolos tales como palabras, números, fórmulas químicas y físicas, decisiones legales, leyes, etc. Por inteligencia mecánica la habilidad para entender y manejar objetos y utensilios tales como armas y barcos. Finalmente Thorndike define la inteligencia social

como la habilidad de entender y manejar a hombres y mujeres; en otras palabras de actuar sabiamente en las relaciones humanas.

Es así, como desde este autor se le da gran importancia a la interacción social y al contacto constante con los demás en nuestra cotidianidad; dirigiendo nuestra conducta de manera adecuada.

Es importante resaltar que la primera vez en que se hace referencia al término, ocurre en 1966 cuando Barbara Leuner publica un artículo en alemán cuya traducción sería «Inteligencia emocional y emancipación» (cit. por Mayer, Salovey y Caruso, 2000). En él se plantea el tema de como muchas mujeres rechazan un rol social a causa de su baja inteligencia emocional.

Otra ocasión en que existe constancia de su uso es en una disertación no publicada de Wayne Leon Payne en el año 1986, llamada “Un estudio de la emoción: desarrollando la inteligencia emocional, la autointegración; relacionado con el miedo, dolor y deseo”. En esta disertación Payne (1986) utiliza e introduce el termino de inteligencia emocional de una manera poco convencional (en vez de un artículo como lo hicieron Salovey y Mayer). Su disertación aclara que puede ser una guía para desarrollar la IE de tres maneras, en primer lugar aumentando la importancia de las cuestiones relacionadas con la emoción; en segundo lugar proporcionando una estructura y lenguaje que permita examinarlas y hablar sobre ellas y en tercer lugar procurando conceptos, métodos y herramientas para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Otro autor significativo es Howard Gardner con su teoría de las inteligencias múltiples, “*cada persona está dotada de una inteligencia formada a su vez, por una combinación de*

inteligencias múltiples que varían en grado y profundidad, todas ellas pueden ser aumentadas con la práctica y el entrenamiento” (Gardner, 1993, citado por Carrillo & López, 2014). Este autor propone ocho tipos de inteligencia, entre ellas la inteligencia interpersonal, la cual es de nuestro interés; que se relaciona con la habilidad para identificar las emociones y sentimientos que surgen de las relaciones entre las personas y sus grupos. La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimos, temperamentos, motivaciones e intenciones (Gardner, 1983).

Otro autor a considerar es a Sternberg con la Teoría de la inteligencia exitosa (Sternberg, 1997, 1999), en la cual plantea que las personas tienen inteligencia exitosa al tener la capacidad de reconocer sus fortalezas, habilidades o aquello que más se les facilite y así mismo logren potenciarlo; pero además puedan identificar sus debilidades con el fin de modificarlas, para de esta manera lograr una mayor adaptación a las exigencias del entorno. Para lograr dicho éxito es necesario un equilibrio entre las habilidades analíticas, creativas y prácticas. *“El pensamiento creativo permite generar ideas, que son evaluadas como mejores o peores por el pensamiento analítico y son utilizadas en el contexto natural por el pensamiento práctico”* (Hernández, Sainz, Llor, Ferrando, & Bermejo, 2009).

También es relevante el aporte sobre optimismo inteligente (Avia y Vázquez, 1998), quienes plantean que las personas tienen la capacidad de incluso encontrar oportunidades de mejora en medio de las crisis o adversidades; así como mantener una visión esperanzadora hacia el futuro a pesar de las tristezas, frustraciones o pérdidas inherentes a la condición humana. *“El*

optimista inteligente es aquel que, sin habérselo propuesto explícitamente, trabaja para su propio beneficio, anticipando que el futuro le depara más posibilidades de las que en principio podría parecer que tiene y revelando una visión benéfica de la vida” (Avia, 2009, pág. 78).

Para el año 1990 se presentó formalmente el constructo sobre inteligencia emocional, siendo definida 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 (afectiva) para guiar el pensamiento y las acciones de uno (Salovey y Mayer, 1990).

Al principio, el concepto de inteligencia emocional surgió partiendo de la idea de que la emoción puede ser entendida como una respuesta organizada que puede facilitar de forma adaptativa la actividad cognitiva; en contraposición a la influyente tradición filosófica occidental que considera la emoción como una respuesta desorganizada y visceral que desemboca en una falta de ajuste cognitivo (Salovey y Mayer, 1990). Ellos ven las emociones como respuestas organizadas a través de los límites de los subsistemas psicológicos, incluyendo el sistema cognitivo, motivacional y fisiológico (Mayer y Salovey, 1990).

La IE se considera una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional (Mayer y Salovey, 1997). Es así como los autores Salovey y Mayer (1997), proponen su modelo de IE formado por cuatro habilidades, tratándose de un modelo jerárquico que recoge desde las habilidades más básicas a las más complejas, y se necesita de las habilidades iniciales

para llegar a las de mayor dificultad; siendo la regulación de las emociones el proceso más completo y complejo. Las cuales se describen a continuación:

Percepción, valoración y expresión de las emociones.

La percepción emocional implica la habilidad para reconocer e identificar sentimientos y emociones propias, así como en quienes se encuentran en nuestro alrededor. Esta habilidad se extiende a reconocer estados emocionales en bocetos, obras de arte, tono de voz, y expresiones no verbales como movimientos corporales, conducta y expresiones faciales. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás, es decir la sensibilidad para detectar las expresiones falsas o manipuladas.

Facilitación emocional del pensamiento.

Esta habilidad hace referencia a cómo las emociones actúan sobre nuestro pensamiento y nuestra forma de procesar la información. Las emociones van a determinar y mejorar el pensamiento porque dirigen la atención de los individuos hacia la información importante. Además las variaciones emocionales permitirán adoptar diferentes puntos de vista o perspectivas que pueden ir desde el optimismo hasta el pesimismo; al momento de afrontar los problemas de la cotidianidad. Es así como la felicidad, por ejemplo facilita el razonamiento inductivo y la creatividad.

Comprender y analizar las emociones: empleando el conocimiento emocional.

Es una habilidad que empieza a ser adquirida desde la infancia cuando los niños después de reconocer las emociones empiezan a otorgarles sus respectivos nombres, es decir a etiquetarlas y a percibir las relaciones entre estas etiquetas; para que tal proceso pueda logarse es necesario la intervención de los padres o cuidadores, al enseñar a las niños el razonamiento emocional relacionando emociones y situaciones. A medida que la persona va avanzando en su desarrollo va progresando en la comprensión del léxico emocional y del modo en que las emociones se combinan, progresan y evolucionan de una a otra.

Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional.

Esta cuarta dimensión de la IE, la cual constituye el proceso emocional de mayor complejidad, hace referencia a la habilidad para regular los estados de ánimo y las emociones propias y las de los demás. Implica la habilidad para mitigar las emociones negativas e intensificar las placenteras, sin reprimir o exagerar la información que transmiten; además de estar abiertos a los sentimientos, tanto placenteros como displacenteros.

Para Salovey, Woolery y Mayer (2001), el proceso de **la regulación de la emoción** implica varios pasos:

Los individuos deben creer que ellos pueden regular su emoción, es decir deben tener una autoeficacia de la regulación emocional.

Deben manejar los estados emocionales con precisión.

Deben identificar y diferenciar aquellos estados que requieran ser regulados.

Deben emplear estrategias que alivien los estados negativos y que mantenga los positivos.

Deben evaluar la efectividad de estas estrategias.

Partiendo desde el equilibrio emocional que conlleva a la personalización de cada ser humano , se describen diferentes reacciones y emociones ante cualquier eventualidad, donde se despliegan pensamientos y acciones de accionamiento veloz, donde no predomina la razón, si no la acción, pues cada que nos relacionamos con nuestros pares, identificamos semejanzas y diferencias que nos hacen comportar de manera distinta y emplea experiencias significativas o erróneas que poco a poco van estructurando mi cotidianidad y la forma en que me preparo para afrontar los sucesos.

Todo parte de unas bases fundamentales, como lo son los valores y principios aprendidos en la familia, para el uso de ellos ante la sociedad y la formación de nuestra vida personal. Si bien el niño o niña que ha tenido un acompañamiento familiar ejemplar, no certifica que sea una excelente persona, y que su comportamiento con los demás sea la más ideal, pero si un gran paso a ser mejor que otro que no tiene la oportunidad de ser guiado y consolidado con las enseñanzas de hábitos para el bien común.

Al emplear la palabra educar se tiene un concepto erróneo si se logra relacionar con institución, que originalmente es la enseñanza de conceptos teóricos desde los procesos de memoria y disciplina. Pero también es resaltar que educar relaciona tanto el ámbito familiar, social, y educativo, ya que son las tres áreas de campo donde se integra el ser humano.

La educación emocional es el reconocimiento de las competencias emocionales y el saber emplear las estrategias de manera correcta que facilitan a una convivencia saludable; teniendo en cuenta que la educación de los niños no es solo asistir a clases en una jornada empleada, si no también dedicar tiempo y compartir sus vivencias diarias, donde se logre corregir las acciones negativas y reforzar las positivas, cada niño asiste a un colegio con el fin de obtener nuevos conocimientos, pero no son suficientes los horarios de clase para abarcar todos los conceptos que una persona necesita para los futuros acontecimientos, es responsabilidad de la sociedad también mostrar el mejor ejemplo de auto reconocimiento, de confianza y de responsabilidad y enfatizar en una sana convivencia aceptando las ideas y acciones diferentes a la otra persona que genera algún vínculo social.

Marco conceptual

Emoción.

Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bisquerra, 2003, p.12).

Por su parte Goleman (1995) utiliza el término emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar.

Inteligencia emocional (IE).

Mayer y Salovey (1997), la definen 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.

Goleman (1995) se refiere a la IE como al conjunto de habilidades para ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas.

Percepción emocional.

Corresponde a la habilidad para identificar la emoción en los estados físicos, sentimientos y pensamientos de uno; así como también la habilidad para identificar emociones en otros, en bocetos, en obras de arte, a través del lenguaje, sonido, apariencia y conducta (Mayer y Salovey, 1997).

Comprensión emocional.

Implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones (Extremera y Fernández, 2005).

Regulación emocional.

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. (Bisquerra, 2000)

Disciplina.

De acuerdo a Márquez, Díaz y Cazzato (2007) no sólo implica el conjunto de normas y la aplicación de sanciones cuando la regla es transgredida, sino que hace parte del mundo interno de la persona, un hábito en donde cada individuo logra su autodomínio para actuar libre y responsablemente sin perjudicar al otro.

Adolescencia.

Lillo (2004): “Es una fase de transición entre un estadio, el infantil, para culminar en el adulto. Se trata de una etapa de elaboración de la identidad definitiva de cada sujeto que se plasmará en su individuación adulta.” (p. 58)

Marco contextual

La institución educativa Pablo Correa León, en la cual se llevará a cabo la presente investigación se encuentra ubicada en la Avenida 16 N° 11-10 del Barrio La Libertad, Cúcuta - Norte De Santander. Quien tiene como rector al Doctor Julio Cesar Delgado Hernández. Es un centro educativo público, de carácter mixto y cuenta con jornadas de mañana, tarde, nocturna y fin de semana. Actualmente cuenta con 3 sedes: la escuela María Auxiliadora N° 72 ubicada en la calle 10B # 12B-42 barrio Aniversario, la escuela Guillermo León Valencia N° 76 ubicada en la calle 25 avenida 19 barrio Aguas Calientes, y la escuela Club de Leones Valle Esther N° 63 ubicada en la avenida 18 # 14-89 barrio Valle Esther.

Misión: La Institución Educativa Colegio Pablo Correa León, comprometida con el desarrollo de la ciudadela de la Libertad, en sus comunas 3 y 4, del municipio de san José de Cúcuta, es líder en los conocimientos humanísticos, técnicos y tecnológicos con la formación de los jóvenes competentes en la especialidad de desarrollo socio empresarial y Redes y Sistemas Teleinformáticos y Técnico Profesional en Mercadotecnia y Procesos Aduaneros en Convenio con la FESC, que le permita a los estudiantes ingresar al mercado laboral y continuar os

estudios; por tanto se hace responsable de: formar personas con liderazgo, excelencia ciudadana, capaces de generar y crear empresas como gestores del desarrollo socio económico, político y democrático del municipio y del departamento, mejorando su calidad de vida y respetando los valores y derechos fundamentales del ser humano.

Visión: liderar el progreso y desarrollo de la ciudadela la libertad, mediante una formación integral con identidad propia en la constitución del proyecto de vida de sus estudiantes en generación y creación de empresas, ofreciendo un servicio educativo de calidad, que abarca preescolar, básica, media técnica, a través de convenios de cooperación y articulación con entidades técnicas, tecnológicas y de estudios superiores que permitan una formación laboral y humanística para ingresar exitosamente al mercado laboral o continuar estudios superiores siendo excelentes ciudadanos.

Marco legal

Según Declaración Universal de los Derechos Humanos de Naciones Unidas de 1948 (Diciembre 10), en el artículo 26, señala que:

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

De acuerdo a la Constitución Política de Colombia, en el TÍTULO II, CAPÍTULO II de los Derechos Sociales, Económicos y Culturales; según lo establecido en el artículo 44, son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.

Según el Código de la infancia y la adolescencia, Ley 1098 de 2006, establece en su TÍTULO I, CAPÍTULO I, artículo 1º: que este Código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

En su CAPÍTULO II, el Código de la infancia y la adolescencia, en el artículo 17, establece que los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente.

La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral acorde con la dignidad de ser humano. Este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano.

En cuanto a la Ley 115 de Febrero 8 de 1994, por la cual se expide la ley general de educación, en el Título I, en su artículo 5o., respecto a los fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.

Asimismo, en el artículo 14., respecto a la enseñanza obligatoria, señala que en todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con: la educación para la justicia, la paz, la democracia, la solidaridad, la confraternidad, el cooperativismo y, en general, la formación en los valores humanos.

Respecto al artículo 92. Formación del educando, en el cual señala que la educación debe favorecer el pleno desarrollo de la personalidad del educando, dar acceso a la cultura, al logro del conocimiento científico y técnico y a la formación de valores éticos, estéticos, morales, ciudadanos y religiosos, que le faciliten la realización de una actividad útil para el desarrollo socioeconómico del país.

Desde nuestro proceso como psicólogos en formación; debemos tener muy presente las disposiciones legales establecidas en la Ley 1090 de 2006 (septiembre 06) del Código Deontológico y Bioético; relacionadas con la investigación científica. Según el TÍTULO VII, en su CAPÍTULO VII, en el artículo 49: los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

En el artículo 50, plantea que los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

En el artículo 51, es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones:

- a) Que el problema por investigar sea importante.
- b) Que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información.
- c) Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

DISEÑO METODOLÓGICO

Diseño investigativo

La presente investigación está orientada bajo un enfoque cuantitativo, puesto que busca la medición numérica y el análisis estadístico de las dimensiones de la Inteligencia Emocional en adolescentes con dificultades disciplinarias. De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014): “En el enfoque cuantitativo se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis.” (p. 4). En cuanto al diseño investigativo, es no experimental, teniendo en cuenta a lo planteado por Hernández, Fernández y Baptista (2014): corresponden a “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir en ellas.” (p. 152). Asimismo es transversal (transeccional), ya que se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único.

Además la presente investigación posee un alcance descriptivo, puesto que busca identificar los niveles de atención, claridad y reparación emocional en adolescentes, teniendo en cuenta otras variables como género, edad, nivel educativo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014): los estudios de alcance descriptivo “buscan especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población.” (p. 92)

A continuación se presenta la operacionalización de la variable inteligencia emocional, con base en el modelo de IE planteado por Salovey y Mayer en 1997.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE				
VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICADORES (Según el TMMS-24)
Inteligencia emocional en adolescentes escolarizados con dificultades disciplinarias	Para Mayer y Salovey (1997) la inteligencia emocional es: “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 proviniendo un crecimiento emocional e intelectual”.	Percepción, valoración y expresión de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> -Habilidad para identificar nuestras propias emociones. -Habilidad para identificar emociones en otros, en bocetos, en obras de arte, a través del lenguaje, sonido, apariencia y conducta. -Habilidad para expresar correctamente nuestros sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos. -Habilidad para discriminar entre expresiones emocionales honestas y deshonestas 	(1-8) atención
		Comprensión y análisis de las emociones: Conocimiento emocional	<ul style="list-style-type: none"> -Habilidad para etiquetar emociones y reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones mismas. -Habilidad para entender las relaciones entre las emociones y las diferentes situaciones a las que obedecen. -Habilidad para comprender emociones complejas y/o Sentimientos simultáneos de amor y odio. -Habilidad para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros. 	(9-16) claridad
		Regulación reflexiva de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> -Habilidad para estar abiertos a los sentimientos, tanto los placenteros como los displacenteros. -Habilidad para atraer o distanciarse reflexivamente de una emoción dependiendo de su información o utilidad juzgada -Habilidad para monitorizar reflexivamente las emociones en relación a uno mismo y a otros, y reconocer su influencia. -Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros, mitigando las emociones negativas e intensificando las placenteras 	(17-24) reparación

Población y muestra

La muestra está formada por 40 adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y 17 años, los cuales presentan dificultades o seguimientos disciplinarios, tanto de la jornada de la mañana y tarde, de la institución educativa Pablo Correa León. De acuerdo a lo anterior corresponde a un tipo de Muestra no probabilística o dirigida, siendo “un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación.” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 176).

Cabe señalar que como criterio de inclusión se tuvieron en cuenta solo los casos de aquellos adolescentes que al momento de la aplicación del instrumento presentaban los formatos de consentimiento y asentimiento informado respectivamente. Dicho lo anterior se considera un tipo de muestro por conveniencia, ya que de acuerdo a Otzen y Manterola (2017): “Permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador” (p. 230).

Instrumento y Técnica

El instrumento a utilizar es la TMMS- 24, el cual corresponde a un cuestionario auto-diligenciable de 24 ítems con una escala Likert de 5 puntos (1=Nada de acuerdo, 2=Algo de acuerdo, 3=Bastante de acuerdo, 4=Muy de acuerdo y 5=Total mete de acuerdo). La TMMS-24

contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional (Ver apéndice A).

El cuestionario incluye baremos diferenciados por género clasificados en: debe mejorar, adecuado o excelente; y en el caso del componente de atención emocional la categorización es: poca, adecuada o demasiada, en la que los extremos indicarían que la persona debe mejorar en el desarrollo de tal habilidad.

Validez y confiabilidad del instrumento

De acuerdo a Cerón y Cols (2011), quienes utilizaron la TMMS-24 como instrumento de medición de la Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá, el cual arrojó un Alfa de Cronbach, tomando los tres componentes del instrumento en conjunto, de 0,816 para el género femenino, de 0,846 para el masculino y de 0,830 para la totalidad de la muestra. El Alfa de Cronbach por subescala para esta investigación fue: 0,802 en Percepción, 0,756 en Comprensión y 0,748 en Regulación.

En Campo, Cervantes, Fontalvo, García y Robles (2008), quienes hicieron uso de la TMMS-24 para describir la Inteligencia Emocional Percibida en los Grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales Armada República de Colombia “Barranquilla”, en el caso de este estudio,

el coeficiente de fiabilidad fue de 0.88; para el factor de percepción; para el factor de comprensión 0.98 y 0.95 para el factor de regulación.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de la investigación que tiene como objetivo Describir la Inteligencia Emocional en adolescentes con dificultades disciplinarias de una institución pública en apoyo a los planes de mejoramiento escolar; con una muestra de 40 estudiantes. Para lo cual se hizo uso del programa estadístico SPSS.

Tabla 1.

Género de los participantes expresados en porcentajes

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Femenino	11	27,5
	Masculino	29	72,5
	Total	40	100,0

En primer lugar se relaciona el total de los participantes, que fueron 40 lo que corresponde al 100% de la muestra; de los cuales 11 son mujeres que corresponden al 27,5% y 29 son hombres que corresponden al 72,5%, encontrándose en el rango de edad comprendido entre los 12 y 17 años; con una edad media de 14.6 años. Cabe aclarar que los menores voluntariamente

participaron y sus acudientes autorizaron por medio de consentimiento informado la aplicación de la prueba.

Tabla 2.

Jornada académica de los participantes

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mañana	16	40,0
	Tarde	24	60,0
	Total	40	100,0

De acuerdo a lo anterior se puede apreciar que del 100% de los participantes, un 40% pertenecen a la jornada de la mañana (16 estudiantes); mientras que el 60% de la muestra se encuentran inscritos a la jornada de la tarde (24 estudiantes).

Tabla 3.*Distribución de la población por Grado*

		Frecuencia	Porcentaje
	6	5	12,5
	7	3	7,5
	8	14	35,0
Válidos	9	6	15,0
	10	9	22,5
	11	3	7,5
	Total	40	100,0

Del 100% de la muestra, un 12,5% cursan grado sexto, lo cual corresponde a 5 adolescentes, un 7,5% cursa grado séptimo, que corresponde a 3 estudiantes; respecto al grado octavo un 35%, lo cual corresponde a 14 estudiantes, siendo el grado con el mayor número de adolescentes. Un 15% pertenece a grado noveno (6 estudiantes). Un 22,5% cursan grado décimo (9 adolescentes) y 7,5% cursan once grado (3 estudiantes).

Tabla 4.*Identificación del nivel de atención emocional*

		Atención	
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mejorar	19	47,5
	Adecuada	20	50,0
	Demasiada	1	2,5
	Total	40	100,0

A nivel general se evidencia en los resultados que un 47,5% de los adolescentes reflejan puntuación a mejorar, esto representa a 19 adolescentes, el 50% puntúan adecuado esto representa a 20 de los adolescente y el 2,5% puntúan demasiado, lo que representa a un estudiante en la dimensión de atención emocional.

Tabla 5.*Identificación del Nivel de Claridad emocional*

		Claridad	
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mejorar	16	40,0
	Adecuada	23	57,5
	Excelente	1	2,5
	Total	40	100,0

De acuerdo a lo anterior, se evidencia en los resultados que un 40% de los adolescentes reflejan puntuación a mejorar (16 adolescentes), el 57,5% puntúan adecuado esto representa a 23 de los adolescente, siendo el valor más significativo y el 2,5% puntúan excelente, lo anterior representa a un estudiante en la dimensión de Claridad emocional.

Tabla 6.

Identificación del Nivel de Reparación emocional

Reparación			
	Frecuencia	Porcentaje	
Válidos	Mejorar	11	27,5
	Adecuada	23	57,5
	Excelente	6	15,0
	Total	40	100,0

A nivel general se aprecia en los resultados que un 27,5% de los adolescentes reflejan puntuación a mejorar (11 adolescentes); el 57,5% puntúan adecuado (23 adolescentes) y el 15% puntúan excelente, lo anterior representa a 6 de los estudiantes en la dimensión de reparación emocional. Es decir que la Reparación emocional de los adolescentes de la institución promedia adecuada.

Tabla 7.*Comparación de dimensiones de inteligencia emocional por género*

	Variable sociodemográfica - N	Media	Desviación estándar
	Sexo		
Inteligencia emocional 1 -	Femenino	11	25.18
Atención	Masculino	29	23.07
Inteligencia emocional 2 -	Femenino	11	24.09
Claridad	Masculino	29	27.48
Inteligencia emocional 3 -	Femenino	11	28.91
Reparación	Masculino	29	27.86

Se puede apreciar en los resultados obtenidos, que el nivel de atención emocional en el género femenino es adecuado, donde la media es de 25.18, estando en el rango entre 25 a 35; igualmente el nivel de Atención en el género masculino es adecuado donde la media es 23,07 estando entre el rango de 22 a 32. Seguidamente en el nivel de Claridad en el género femenino, es adecuado donde la media es de 24,09, encontrándose entre el rango de 24 a 34, así mismo el género masculino evidencia un nivel de claridad adecuada, donde la media está en 27,48 encontrándose en el rango de 26 a 35. Finalmente el nivel de reparación en el género femenino es adecuado, donde la media es de 28,91, encontrándose entre el rango de 24 a 34; y para el género

masculino el nivel de reparación es adecuado donde la media es de 27,86 encontrándose entre el rango de 24 a 35.

DISCUSIÓN

La investigación tuvo como objetivo describir la inteligencia emocional de los adolescentes con dificultades disciplinarias en una institución educativa del municipio de Cúcuta a través del cuestionario TMMS-24. Puesto que de acuerdo a las evidencias se ha demostrado que niveles adecuados de inteligencia emocional favorecen el bienestar psicológico y adaptativo del individuo. La investigación ha analizado los beneficios de la IE en ámbitos tan importantes como la salud física y mental, el consumo de drogas, las relaciones interpersonales y la conducta agresiva o el rendimiento académico de los adolescentes (Extremera y Fernández-Berrocal, 2013).

Se encontró que en la totalidad de la muestra la puntuación adecuada fue mayoritaria en todos los componentes de la TMMS-24, lo cual coincide con los hallazgos evidenciados en Cerón y Cols (2011) y en Castañeda, Ramírez, Rivera y Merchán (2014). En cuanto a lo encontrado por Rivarola (2012), los componentes de la IE fueron en su mayoría adecuado, exceptuando en la dimensión Percepción, en la que los puntajes encontrados evidenciarían un nivel bajo en la identificación de los estados emocionales ($M=23,28$) en las universitarias (género femenino).

Respecto a la dimensión de regulación emocional se obtuvo que el 57,5% del total de la muestra (23 adolescentes) se encuentran en el nivel de adecuado, lo que implica según Pérez y Guerra (2014): “las personas con una adecuada regulación emocional, están más capacitadas para mantener un mayor compromiso social, para resolver problemas y comunicarse efectivamente. Por tanto, posibilita las relaciones sociales satisfactorias y un desarrollo socioemocional adecuado” (p.371). Sin embargo no hay que desconocer que el 27,5% de la muestra presenta regulación emocional a mejorar, lo cual puede relacionarse en que estos estudiantes evidencian conductas indisciplinadas y que transgreden las normas de convivencia escolar establecidas en la institución, según Figueroa (2009) la regulación emocional competente constituye tanto un signo como una explicación para el funcionamiento psicosocial adaptativo.

Teniendo en cuenta que el 47,5% de la muestra presenta atención emocional a mejorar, en lo que respecta a la claridad emocional el 40% de los adolescentes reflejan puntuación a mejorar y en la dimensión de reparación se aprecia a mejorar en el 27,5%; se considera pertinente implementar la educación emocional ya que de acuerdo a Bisquerra (2003) la educación emocional es un proceso que busca optimizar el desarrollo humano de manera integral. Constituye una forma de prevención primaria que pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a estados como estrés, depresión, impulsividad, agresividad o mitigar su ocurrencia.

En cuanto a la comparación de los componentes de IE y género no se encontraron diferencias muy significativas, ya que ambos sexos se encuentran dentro de la media esperada, siendo similar a los hallazgos encontrados en Suárez, Guzmán, Medina y Ceballos (2012), en el

que los resultados apuntan a que no existen diferencias significativas entre el estado de los componentes de IE y el género.

CONCLUSIONES

En la Inteligencia Emocional de los adolescentes con dificultades disciplinarias, presentan en atención emocional un porcentaje significativo a mejorar; así mismo, muchos de ellos carecen de claridad en sus emociones. También, se evidenció la prevalencia de un nivel adecuado en la dimensión de reparación emocional de los estudiantes evaluados, lo que constituye un factor protector, pues logran generar pensamientos positivos ante situaciones desfavorables o adversas. En cuanto a la IE y género no se apreciaron diferencias significativas.

De acuerdo a lo anterior, es pertinente fortalecer la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente; con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social de los estudiantes para una adecuada convivencia escolar.

Referencias bibliográficas

- Aristizábal, N. (2015). *Psicología cognitiva*. Bucaramanga, Colombia: Sic.
- Avia, M. (2009). Nueva mirada al Optimismo inteligente. *Revista universitaria de formación del profesorado*, 66 (23,3), 73-84.
- Azpiazu, L., Esnaola, I., y Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 8, (1) 23-29.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1) 7-43.
- Caballero, C., Suárez, Y., y Bruges, H. (2015). Características de inteligencia emocional en un grupo de universitarios con y sin ideación suicida. *Revista CES Psicología*, 8 (2), 138-155.

- Campo, L., Cervantes, G., Fontalvo, Z., García, M., y Robles, G. (2008). Inteligencia emocional percibida en los Grumetes de la escuela Naval de suboficiales A.R.C. "Barranquilla". *Psicogente, 11* (20), 145-151.
- Carrillo, M., & López, A. (2014). La teoría de las inteligencias múltiples en la enseñanza de las lenguas. *Contextos Educativos*.
- Castañeda, O., Ramírez, S., Rivera, B., y Merchán, V. (2014). La inteligencia emocional de los estudiantes del grado once de una Institución Educativa de Envigado. *Psicoespacios, 8* (13) 179-201.
- Cerón, D., Pérez-Olmos, I., e Ibáñez, M. (2011). Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Revista Colombiana de Psiquiatría, 40* (1) 49-64.
- Contreras, I., Garzón, I., y Suárez. (2015). Inteligencia Emocional en los niños de 9 y 10 años del colegio técnico Guaimaral de la ciudad de Cúcuta Norte de Santander (tesis de grado). Universidad Simón Bolívar, Cúcuta, Colombia.
- El Espectador (2017). "Este año se han suicidado 65 niños y adolescentes en todo el país": Usabana. [on line] <https://www.elespectador.com/noticias/salud/este-ano-se-han-suicidado-65-ninos-y-adolescentes-en-todo-el-pais-usabana-articulo-691659>

- Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia (2014). [on line]
https://www.unodc.org/documents/colombia/2014/Julio/Estudio_de_Consumo_UNODC.pdf
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y maestros*, 352, 34-39. [on line]
<http://revistas.upcomillas.es/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>
- Extremera, N, y Fernández, P. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.
- Figueroa, R. (2010). Conocimiento de la adolescencia. Recuperado de http://www.wadolescenciainfigueroa.blogspot.com.co/2010/11/autores-que-hablan-de-adolescencia_684.html.
- Galindo, C., y Rivera, D. (2015). Inteligencia emocional percibida en policías con diagnóstico de estrés postraumático del comando san mateo de la ciudad de Cúcuta (tesis de grado). Universidad Simón bolívar, Cúcuta, Colombia.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Vergara.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México: McGRAW-HILL Education.
- Hernández, D., Sainz, M., Llor, L., Ferrando, M., y Bermejo, R. (2009). Inteligencia exitosa: un nuevo modelo para el estudio, identificación y respuesta educativa de los alumnos de altas habilidades. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 119-126.
- Inglés, C., Torregrosa, M., García- Fernández, J., Martínez-Monteagudo, M., Estévez, E., y Delgado, B. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7 (1) 29-41.
- Isaza-Zapata, G., y Calle-Piedrahíta, J. (2016). Un Acercamiento a la comprensión del perfil de la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1) 331-345.
- Jiménez, M., & López, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión, 41(1), 69-79. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511492005>

- Lillo, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71. Recuperado en 23 de marzo de 2018, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005&lng=es&tlng=es.
- Márquez, J., Díaz, J., y Cazzato, S. (2007). La disciplina escolar: aportes de las teorías psicológicas. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 8 (18) 126-148.
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35 (1) 227-232.
- Páez, M., y Castaño, José. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32 (2) 268-285.
- Pérez. (1999). Educación para la convivencia como contenido curricular: propuestas de intervención en el aula. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07051999000100007
- Pérez, Y., y Guerra, V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86 (3) 368-375.

Pinillos, M., Toscano, M., y Vásquez, M. (2014). Niveles de inteligencia emocional de los psicólogos en formación de la universidad Simón Bolívar, extensión Cúcuta (tesis de grado). Universidad Simón Bolívar, Cúcuta, Colombia.

Pulido, F., y Herrera, F. (2015). Miedo e inteligencia emocional en el contexto pluricultural de Ceuta. *Anuario de Psicología*, 45 (2) 249-263.

RCN Radio (2015). En Colombia hay cerca de 12 mil menores infractores: ICBF. [on line] <https://www.rcnradio.com/podcast/en-colombia-hay-cerca-de-12-mil-menores-infractores-bienestar-familiar>.

Rivarola, M. (2012). El metaconocimiento de los estados emocionales en jóvenes universitarios. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Ruíz, G., Vegas, E., y Carranza, R. (2016). Inteligencia emocional: un estudio comparativo en niños en abandono y con un hogar estructurado de Tarapoto y Yurimaguas. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 1 (2) 26-33.

Suárez, Y., Guzmán, K., Medina, L. y Ceballos, G. (2012). Característica de Inteligencia Emocional y género en estudiantes de Psicología y Administración de empresas de una universidad pública de Santa Marta, Colombia: Un estudio piloto. *Duazary*, 9 (2) 132-139.

Veytia, M., Fajardo, R., Guadarrama, R., y Escutia, N. (2016). Inteligencia Emocional: factor positivo ante la depresión en adolescentes de bachillerato. *Informes Psicológicos*, 16 (1), 35- 50.

Apéndice

TMMS-24.**INSTRUCCIONES:**

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

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

Apéndice A