

# IDENTIFICACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL EN NIÑOS DE DIEZ A QUINCE AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL FRAY JOSÉ LEDO DEL MUNICIPIO DE CHAGUANÍ (CUNDINAMARCA) Y SU RELACIÓN CON LAS NEUROCIENCIAS EN LA FASE ESCOLAR\*

Fecha de recepción: 26 de febrero de 2018

Fecha de aceptación: 26 de marzo de 2018

Páginas: 118-126

Jairo Alexander Velásquez Beltrán\*\*

Jairo Fernando Orjuela Segura\*\*\*

\* Artículo de reflexión.

\*\* Licenciado en Biología. Mg. en Biotecnología. Profesor de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO.

Correo electrónico: jairo.velazquez@uniminuto.edu

jvelasque42@uniminuto.edu.co

\*\*\* Licenciado en Matemáticas. Mg. en Evaluación en Educación. Profesor de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO.

Correo electrónico: jorjuelaseg@uniminuto.edu

## Resumen

Se llevó a cabo una primera fase de investigación relacionada con la Inteligencia Emocional (IE) en estudiantes con edades entre los diez y quince años, del I.E.D. Fray José Ledo del municipio de Chaguaní-Cundinamarca. Para tal fin se aplicó la prueba piloto test TMMS (Trait Meta-Mood Scale) de Salovey y Meyer. Se obtuvo un análisis global de la IE diferenciado en tres dimensiones clave: la atención, la claridad y la reparación emocional.

De acuerdo con el resultado obtenido las dimensiones de atención y claridad muestran valores normales dentro del rango de clasificación del test, mientras que la dimensión de reparación emocional refleja una dificultad a nivel general. Se identificó que los estudiantes no tienen la misma capacidad para repararse emocionalmente, por tanto, surgen expectativas y propuestas para aplicar en la investigación de manera que permita identificar las causas y efectos de ese factor.

**Palabras clave:** Neurociencias, inteligencia emocional, claridad emocional, atención emocional, reparación emocional.

## IDENTIFYING THE EMOTIONAL STATE OF CHILDREN BETWEEN THE AGES OF TEN AND FIFTEEN AT THE FRAY JOSÉ LEDO DEPARTMENT SCHOOL IN THE MUNICIPALITY OF CHAGUANÍ (CUNDINAMARCA) AND ITS RELATIONSHIP WITH NEUROSCIENCES IN THE SCHOOL PHASE

### Abstract

A first phase of research was carried out related to Emotional Intelligence (EI) in students between the ages of ten and fifteen the Fray José Ledo Department School from the Municipality of Chaguaní-Cundinamarca. To that end, Salovey and Meyer's Trait Meta-Mood Scale pilot test was applied. The global analysis of the differentiated EI was obtained in three key dimensions: attention, clarity, and emotional repair. According to the results obtained, the attention and clarity dimensions show normal values in the range of classification of the test, while the emotional repair dimension shows a difficulty at a general level. It was identified that students do not have the same capacity for emotional repair, thus resulting in a number of expectations and proposals to be applied in the investigation in such a way that allows the identification of the causes and effects of that factor.

**Key words:** Neuroscience, emotional intelligence, emotional clarity, emotional attention, emotional repair.

## IDENTIFICAÇÃO DO ESTADO EMOCIONAL DE CRIANÇAS ENTRE DEZ E QUINZE ANOS DA INSTITUIÇÃO EDUCATIVA DEPARTAMENTAL FRAY JOSÉ LEDO DO MUNICÍPIO DE CHAGUANÍ (CUNDINAMARCA) E SUA RELAÇÃO COM AS NEUROCIÊNCIAS NA FASE ESCOLAR

### Resumo

Realizou-se uma primeira fase da pesquisa relacionada com a Inteligência Emocional (IE) em estudantes com idades entre os dez e quinze anos, do I.E.D. Fray José Ledo do município de Chaguaní-Cundinamarca. Para tal fim, aplicou-se a prova piloto, teste TMMS (Trait Meta-Mood Scale) de Salovey e Meyer. Obteve-se uma análise global da IE diferenciada em três dimensões chave: a atenção, a clareza e o reparação emocional.

De acordo com o resultado obtido, as dimensões de atenção e clareza mostram valores normais dentro da faixa de classificação do teste, enquanto que a dimensão de reparação emocional reflete uma dificuldade a nível geral. Identificou-se que os estudantes não têm a mesma capacidade para consertar-se emocionalmente e, portanto, surgem expectativas e propostas para a pesquisa com o fim de permitir identificar as causas e efeitos desse fator.

**Palavras-chave:** Neurociências, inteligência emocional, clareza emocional, atenção emocional, reparo emocional.

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio resalta la importancia que tienen las neurociencias y la inteligencia emocional (IE) en procesos educativos, los cuales están sujetos a eventos fisiológicos propios de los humanos y tan complejos como la actividad celular del sistema nervioso y conductas regidas por el medio ambiente y/o factores externos como la influencia conductual de otros individuos. Con base en lo anterior surge la necesidad de identificar cuál es el estado emocional actual de los niños de diez a quince años del municipio de Chaguaní en su proceso educativo, de esta manera tener una aproximación sobre la importancia que tiene la educación en las nuevas generaciones, y su fuerte influencia a nivel personal, familiar y social.

El propósito de la investigación fue identificar el estado emocional en estudiantes de diez a quince años de la institución Educativa Departamental Fray José Ledo del municipio de Chaguaní (Cundinamarca). Para su ejecución fue necesario aplicar el test TMMS, una vez realizado dicho test fue necesario relacionar la IE de los estudiantes con las neurociencias como principio básico en la formación académica.

### LAS NEUROCIENCIAS, LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS NEUROCIENCIAS

El cerebro, el comportamiento humano y los procesos de aprendizaje actualmente son motivo de estudio debido a su complejidad. El sistema nervioso es definido como una red compleja de estructuras especializadas (encéfalo, médula espinal y nervios) que tienen como misión controlar y regular el funcionamiento de los diversos órganos y sistemas, coordinando su interrelación y la relación del organismo con el medio externo (Moreno, 2012).

El sistema nervioso está organizado para detectar cambios en el medio interno y

externo, evaluar esta información y responder ocasionando cambios en músculos o glándulas. Por otra parte, las neurociencias se subdividen en otros campos relacionados entre sí, que se dedican a estudiar cada una de las funciones con las que se relacionan, tal es el caso de la educación y los procesos de aprendizaje. La capacidad de educabilidad propia de los seres humanos tiene su explicación sobre la base del aporte de distintas disciplinas científicas en donde el carácter biológico juega un papel trascendental. Algunas situaciones presentes en el acto cotidiano escolar encuentran su origen en la actividad neuronal humana (Francis-Salazar, 2005).

Gracias a los aportes obtenidos en neurociencias desde hace más de dos décadas, se ha obtenido mayor conocimiento sobre las funciones cerebrales superiores y complejas como lo son el lenguaje, la memoria o la atención las cuales pueden ser fortalecidas dentro del aula de clase, asimismo se relaciona con el proceso que se da en contexto a nivel general e independiente del modelo educativo, los cuales están vinculados a las capacidades de tipo cognitivo, social emocional, moral o físico de los aprendices. A su vez, la importancia de la labor docente radica en el conocimiento de las neurociencias y su comprensión en procesos de aprendizaje, registros, recuerdos y manejo adecuado de la información optimizando las propuestas y experiencias de aprendizaje de los estudiantes. (Campos, 2010).

### Inteligencias múltiples

Según Gardner (1994) la inteligencia se define como la existencia de muchas y distintas facultades intelectuales, o competencias, cada una de las cuales puede tener su propia historia de desarrollo. ¿La persona es inteligente? ¿Nace inteligente? ¿Se hace inteligente? Antiguamente la inteligencia se consideraba como algo inamovible que no se podía modificar, gracias a los estudios de Gardner se puede definir el concepto de la inteligencia como un conjunto de capacidades que permiten

que una persona resuelva problemas o forme productos que son de importancia en su vida.

### Inteligencia emocional

A continuación, se establece la relación entre las neurociencias como una disciplina que estudia el sistema nervioso regido por el cerebro como principal órgano del cuerpo humano y su complejo funcionamiento frente a las inteligencias múltiples de Gardner, para resumirlo en el concepto de inteligencia emocional. Según Arbocc de los Heros (2016), el hombre por naturaleza primero siente y luego piensa, es emocional antes que sabio, motivo por lo cual primero ríe, sueña, siente, llora, tiene miedo, siente alegría o dolor y luego irán apareciendo los procesos cognitivos superiores tales como el análisis, la deducción, la interpretación, la imaginación y la razón.

A partir de los estudios realizados en neurociencias se ha logrado comprobar que características anatómicas de nuestro cerebro influyen de una u otra forma en el comportamiento del ser humano. Se identificó que el cuerpo calloso (región que une ambos hemisferios cerebrales) es más grueso y más grande en las mujeres que en los hombres. Se descubrió que las mujeres emplean ambos hemisferios para casi todo y que el cerebro del hombre produce testosterona desde que está en el vientre de la madre, es decir, desde que es un feto. Además, el hipotálamo tiene casi el doble del tamaño en hombres que en mujeres. Siguiendo con estas tendencias, la emocionalidad y la organización suelen ser femeninas, mientras que la violencia y la corrupción son mayormente masculinas. Las mujeres tienen mejor memoria emocional, mientras que los hombres salen mejor en pruebas de razonamiento matemático y tareas mecánico-espaciales. El hombre está más capacitado para la concentración en una sola tarea a la vez; por su parte, la mujer puede realizar más tareas simultáneamente (Arbocc de los Heros, 2016).

Las investigaciones realizadas a nivel de IE van en un amplio margen de estudio que atraviesa

desde la IE analizada por las emociones y las expresiones en los rasgos faciales hasta las más complejas obtenidas a partir de la regulación emocional en situaciones de estrés (Trujillo & Rivas, 2005).

A continuación, se identifican algunas áreas de estudio en las cuales la IE es la protagonista. La primera es la percepción de emociones, que se basa en la percepción de colores, imágenes, expresiones faciales y llamativos diseños, entre otros. La segunda es la empatía que de acuerdo con el estudio (Berrocal, 2005) mostró que si las personas al realizar el test tenían un estado de ánimo negativo, su percepción tendía hacia el efecto negativo en los estímulos presentados. En consecuencia, los investigadores concluyeron que para entender los estados emocionales de las personas se requiere previamente identificar sus emociones (Trujillo & Rivas, 2005). La tercera consiste en la emoción como facilitadora del pensamiento; en tareas de razonamiento y lógica matemática, el estado emocional influye determinando cómo se entrega el informe final; asimismo, en la cuarta se afirma que, si la tarea es compleja y las emociones también, se genera un déficit de ejecución. En la quinta se encuentra el conocimiento emocional, se habla del discurso, el cual está íntimamente relacionado con las emociones y a su vez el pensamiento está relacionado con el discurso. Por último, y no menos importante, está la regulación de emociones, en la cual las personas al experimentar emociones de carácter negativo recurren a estrategias para alcanzar estados emocionales de naturaleza positiva (Trujillo & Rivas, 2005).

### DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DE CHAGUANÍ (CUNDINAMARCA)

De acuerdo con la información suministrada por el Esquema de Ordenamiento Territorial 2015, el municipio de Chaguaní está localizado en el occidente del Departamento de Cundinamarca con una extensión de 142 km<sup>2</sup>. Hace parte de la provincia del Magdalena Centro. La población total actual es de 3.981

personas que comprenden el sector rural y el urbano. Limita por el norte con el municipio de Guaduas (provincia del Gualivá), por el Oriente con el municipio de Vianí (provincia Magdalena Centro), por el sur con el municipio de San Juan de Rioseco (provincia Magdalena Centro), por el occidente con el municipio de San Juan de Rioseco y el río Magdalena que lo separa del departamento del Tolima.

## MATERIALES Y MÉTODO

En la actualidad, la encuesta es uno de los instrumentos más utilizados, facilita la recolección sistemática de datos de una población o una muestra de la población. En este caso, una muestra realizada con estudiantes en edades desde los diez a los quince años de la Institución departamental Fray José Ledo en el municipio de Chaguaní (Cundinamarca). Se aplicó el cuestionario de inteligencia emocional “Trait Meta-Mood Scale” (TMMS) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995). El TMMS fue diseñado por Savoley *et al.* (1995) con el objetivo de acceder a las diferencias individuales relativamente estables en las tendencias de las personas para atender a su humor, emociones, discriminarlas claramente y regularlas, construido con base a la escala tipo Likert de 5 puntos, compuesta por 48 ítems, donde las respuestas van desde 1: fuertemente en desacuerdo, hasta 5: fuertemente de acuerdo.

Del total de ítems, 21 ítems corresponden a la escala de atención, 15 ítems a la escala de claridad emocional y 12 ítems a la escala de reparación emocional. Los ítems que componen cada factor se mencionan a continuación (Salovey *et al.*, 1995): 1) Atención a las emociones: ítems 4, 7, 8, 13, 14, 15, 18, 20, 21, 22, 25, 29, 31, 34, 35, 36, 38, 41, 44, 46 y 47; 2) Claridad emocional: ítems 1, 5, 9, 11, 12, 19, 24, 26, 27, 28, 33, 37, 42, 45 y 48; y 3) Reparación emocional: ítems 2, 3, 6, 10, 16, 17, 23, 30, 32, 39, 40 y 43 (Cofré, 2013). Ver anexo, modelo del cuestionario.

El tipo de encuesta es cerrada debido a que el tipo de preguntas corresponden a categorías o

alternativas de respuestas delimitadas orientadas hacia la IE en los niños.

La fase de trabajo de campo consistió en la aplicación de la encuesta y la posterior recolección de los datos. Dicha fase es uno de los puntos fundamentales del trabajo, pues es la materia prima de la investigación y la recolección de la información que permite comprobar e identificar la propuesta inicial (Reconocerlos & Construirlos, 1993). La encuesta se implementó en línea con la ayuda de la página oficial del semillero Neuropedagogos, en la cual se consignaron directamente las respuestas que los estudiantes iban resolviendo.

Con relación a la muestra, esta se asocia a una porción suficientemente representativa con la finalidad de caracterizar una reducida parte de un todo. Se realizó un muestreo estratificado agrupado de acuerdo a la edad de la población, en este caso niños y niñas entre los diez y los quince años.

## RESULTADOS

Si bien el TMMS-48 no ha sido validado en Colombia, se ha utilizado un test equivalente con el nombre de TMMS-24 que, en 2004, fue diseñado por Fernández - Berrocal, Extremera y Ramos, (Berrocal, 2005) un grupo de investigación de la Universidad de Málaga. Dicho test ha sido aplicado en Colombia por los grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales de Barranquilla; para medir la IE en alumnos, docentes y personal administrativo de una universidad privada de Barranquilla y en un estudio sobre inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios en Bogotá, desarrollado por (Perdomo, Marcela, & Pinilla, 2011) Teniendo en cuenta lo anterior, como primera medida, determinamos el nivel de confiabilidad del test, que nos genera un alfa de Cronbach de 0.73, permitiéndonos hacer un análisis general de sus componentes.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación del test a los niños de edades entre los diez a quince

años de edad de la Institución Educativa Departamental Fray José Ledo en el municipio de Chaguaní (Cundinamarca), en la cual se caracterizan tres factores principales:

1. La atención a las emociones.
2. La claridad que tienen los niños frente a los estados emocionales.
3. La capacidad que tienen los niños frente a una posible reparación emocional.

Se reconoce a la IE como la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás dando paso a un crecimiento personal, emocional e intelectual.

**Figura 1.** Muestra los porcentajes obtenidos para los ítems de atención a las emociones



Fuente: elaboración propia.

Un gran número de estudiantes consideran importante su aspecto emocional. La figura 1 muestra una tendencia hacia el número 5 respecto a la atención a las emociones un 34.5% de estudiantes están *muy de acuerdo* en que deben prestar atención a sus emociones, seguido por un 21.7% que están *de acuerdo*. Por tanto, se puede afirmar que los estudiantes coinciden en estar de acuerdo con afirmaciones tales como: “A la gente le iría mejor si sintiera menos y pensara más”, “pienso que no vale la pena poner atención a mis emociones o estados de ánimo”, “frecuentemente no me importa mucho lo que estoy sintiendo”, “no permito que mis sentimientos interfieran con lo que pienso”, “es frecuentemente una pérdida de tiempo pensar en las emociones”,

“cuando estoy feliz a veces me recuerdo de todo lo que puede salir mal”.

En la figura 2, se pretende mostrar los resultados de la medición acerca de cómo las personas prestan atención a sus emociones y sentimientos.

**Figura 2.** Demuestra la claridad que tienen los estudiantes del municipio de Chaguaní respecto a sus emociones



Fuente: elaboración propia.

En la figura 2, se pueden apreciar las opiniones de los niños respecto a cómo creen percibir sus emociones, gracias a afirmaciones como estas: “la variedad de sentimientos hacen que la vida sea más interesante”, “frecuentemente no tengo mucha energía cuando estoy triste”, “a veces no puedo explicar lo que siento”, “tengo mucha energía cuando estoy triste”.

Se puede identificar que la tendencia en los niños es un 33.9% afirmando que *tienen muy clara* su relación frente al estado emocional y su percepción de emociones, son conscientes de sus capacidades individuales y de cómo afrontar las diversas situaciones, seguidos por un 25.1% que afirma estar *de acuerdo* con el mismo manejo de su IE.

A continuación, se presenta la figura 3, que corresponde al tercer factor evaluado con la encuesta y que demuestra la capacidad que tienen los niños frente a una posible reparación emocional, entendida como la capacidad para interrumpir y regular los estados emocionales negativos y prolongar los positivos.

**Figura 3.** Capacidad de los estudiantes del municipio de Chaguaní frente a la reparación emocional



**Fuente:** elaboración propia.

Tal y como se puede observar en la figura, la capacidad de los niños para detenerse, auto-evaluarse y cambiar sus emociones negativas para darle continuidad a pensamientos positivos se ve influenciada negativamente, lo que permite afirmar que los niños tienen divididas sus opiniones frente a este factor.

Gracias a este resultado se plantea la necesidad de trabajar fuerte en este factor con la intención de cambiar o mejorar estos procesos emocionales en los niños, buscar las posibles causas que hacen que sus reparaciones emocionales sean negativas y que difícilmente las cambian por aspectos positivos. La IE percibida, se fundamenta en los procesos y habilidades personales que a la larga se traducen en la capacidad de razonamiento o reflexión que tiene cada individuo para resolver sus problemas.

La IE es una habilidad que unifica las emociones y el razonamiento, facilitando un razonamiento efectivo y un modo de pensar más inteligente ante las situaciones problemáticas. (Martínez, Piqueras & Inglés, 2011).

## DISCUSIÓN

En esta primera fase de exploración de la inteligencia emocional como elemento integrado de las neurociencias se identificaron las dimensiones de atención y Claridad emocional, se puede

afirmar que la atención corresponde a la capacidad de sentir y expresar de manera adecuada los sentimientos y la claridad a la buena comprensión de los mismos por tanto la población analizada no presentó cambios o niveles fuera de los rangos normales para estas dos dimensiones.

Respecto a una tercera dimensión o factor identificado fue la reparación del estado emocional el cual consiste en la capacidad de regular los estados emocionales de una manera correcta y en donde los estudiantes demostraron no tener clara su posición frente a los sentimientos y emociones que viven a diario.

Se observa una relación directa entre el concepto de claridad emocional que está plenamente identificado y la aceptación a sus emociones, pero la dimensión de reparación emocional requiere de un análisis más profundo puesto que se evidencia la dificultad que tienen para regular sus emociones a partir de unas condiciones vividas y que se han quedado en la mente de ellos.

Finalmente se recomienda continuar la investigación haciendo énfasis en los resultados académicos de la población analizada, indagar más sobre su formación académica y sus resultados con el fin de aplicar las neurociencias y las estrategias pedagógicas que fortalezcan su proceso de enseñanza aprendizaje.

## REFERENCIAS

- Arbocc de los Heros, M. (2016). Neurociencias, educación y salud mental. *Propósitos y Representaciones*, 4, 327-362.
- Berrocal, P. F. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey Emotional Intelligence and emotional education from Mayer and Salovey's model. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Campos, A. L. (2010). Neuroeducación: Uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *La Educación*, 143, 1-14.
- Cerda, H. (1993). Los elementos de la investigación (2.a ed., p. 439). Quito: E. E. E. Ltda.
- Francis-Salazar, S. (2005). El aporte de la neurociencia para la formación docente. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas En Educación*, 5(1), 1-19. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15517/aie.v5i1.9116>

Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente. La Teoría de Las Inteligencias Múltiples*.  
 Martínez, A., Piqueras, J., & Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 9(22), 1-24.  
 Moreno, A. (2012). El Sistema nervioso: Anatomía general. *Acta Biológica Colombiana*, 5, 1-30.  
 Perdomo, C., Marcela, D., & Pinilla, I. (2011). Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40(1), 49-64.  
 Trujillo, M. M., & Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar, Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 28(69), 9-24. <https://doi.org/10.15446/innovar>

## ANEXO

### Modelo cuestionario

Sexo: XXXX

Edad: XXXX

Por favor, lea cada enunciado y decida si está o no de acuerdo con él. Coloque una X en el casillero en blanco que corresponda, de acuerdo a la siguiente escala: 5: Completamente de acuerdo 4: Algo de acuerdo 3: Ni de acuerdo ni en desacuerdo 2: Algo en desacuerdo 1: Completamente en desacuerdo.

**Tabla 1.** Cuestionario de inteligencia emocional “Trait Meta-Mood Scale 48”

ENUNCIADO	1	2	3	4	5
1. La variedad de sentimientos hacen que la vida sea más interesante.					
2. Trato de tener buenos pensamientos, no importando cuan mal me sienta.					
3. No tengo mucha energía cuando estoy feliz.					
4. A la gente le iría mejor si sintiera menos y pensara más.					
5. Frecuentemente no tengo mucha energía cuando estoy triste.					
6. Cuando estoy enojado/a, generalmente permito sentirme de esa manera.					
7. Pienso que no vale la pena poner atención a mis emociones o estados de ánimo.					
8. Frecuentemente no me importa mucho lo que estoy sintiendo.					
9. A veces no puedo explicar lo que siento.					
10. Si encuentro que me estoy enojando, trato de calmarme.					
11. Tengo mucha energía cuando estoy triste.					
12. Rara vez estoy confundido/a acerca de cómo me siento.					
13. Pienso constantemente acerca de mis estados de ánimo.					
14. No permito que mis sentimientos interfieran con lo que pienso.					
15. Los sentimientos dirigen la vida.					
16. Aunque a veces estoy triste, tengo una actitud optimista.					
17. Cuando estoy perturbado/a, me doy cuenta de que “las cosas buenas de la vida” son ilusiones.					
18. Creo en el actuar desde los sentimientos.					
19. Nunca puedo explicar cómo me siento.					



20. Cuando estoy feliz me doy cuenta de lo tontas que son la mayoría de mis preocupaciones.					
21. Creo que es saludable sentir cualquier emoción que sientas.					
22. Para mí, la mejor manera de manejar mis sentimientos es experimentarlos al máximo.					
23. Cuando me siento perturbado/a me recuerdo de todos los placeres de la vida.					
24. Mis creencias y opiniones cambian dependiendo de cómo me sienta.					
25. Generalmente tengo mucha energía cuando estoy feliz.					
26. A menudo estoy consciente de mis sentimientos respecto a las cosas.					
27. Cuando estoy triste, no puedo dejar de tener malos pensamientos.					
28. Frecuentemente me siento confundido/a acerca de cómo me siento.					
29. Uno nunca debería guiarse por las emociones.					
30. Si estoy de buen humor, me recuerdo de la realidad para deprimirme.					
31. Nunca me someto a mis emociones.					
32. Aunque a veces estoy feliz, tengo principalmente una actitud pesimista.					
33. Me siento a gusto con mis emociones.					
34. Es importante bloquear algunos sentimientos para preservar la salud mental.					
35. Pongo mucha atención a cómo me siento.					
36. Cuando estoy de buen humor soy optimista acerca del futuro.					
37. No puedo dar sentido a mis emociones.					
38. Pongo mucha atención a mis sentimientos.					
39. Siempre que estoy de mal humor soy pesimista acerca del futuro.					
40. Nunca me preocupo por estar de muy buen humor.					
41. A menudo pienso acerca de mis sentimientos.					
42. Estoy muy claro/a acerca de mis sentimientos.					
43. No importa cuán mal me sienta, trato de pensar acerca de cosas agradables.					
44. Los sentimientos son una debilidad que los humanos tenemos.					
45. Generalmente conozco mis sentimientos acerca de alguna cosa.					
46. Es frecuentemente una pérdida de tiempo pensar en las emociones.					
47. Cuando estoy feliz a veces me recuerdo de todo lo que puede salir mal.					
48. Casi siempre sé exactamente cómo me siento.					

**Fuente:** tomado del modelo Salovey y Meyer, datos obtenidos producto de la investigación, 2018.