

## Metaconocimientos de los estados emocionales de estudiantes de educación superior

Ana Ruth Ulloa Pimienta

[anar.up@laventa.tecnm.mx](mailto:anar.up@laventa.tecnm.mx)

<https://orcid.org/0000-0003-1375-4736>

Docente adscrita a la Ingeniería en Gestión Empresarial del  
Instituto Tecnológico Superior de Villa la Venta  
Tabasco - México

Rosa del Carmen Sánchez Trinidad

[rosa.sanchez@upch.mx](mailto:rosa.sanchez@upch.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-6614-0685>

Docente investigador de la  
Universidad Popular de la Chontalpa  
Tabasco- México

### RESUMEN

Las emociones son ciertos estímulos o impulsos que provocan actuaciones y reacciones en un sujeto dentro de un contexto determinado. Si se trasladan en el contexto del ámbito educativo, las emociones que se dan o se provocan en el aula como la felicidad, el amor, la admiración, la sorpresa, la empatía, la compasión o la tristeza pueden desencadenar una mayor participación e implicación de los estudiantes en el aula. La presente investigación se llevó a cabo en el Instituto Tecnológico Superior de Villa la Venta con estudiantes de 4 ingenierías con el objetivo de conocer los niveles de inteligencia emocional, se realizó un estudio descriptivo, no experimental, utilizando la escala TMMS-24 que está basada en Trait Meta-Mood Scale del grupo de investigación de Salovey y Mayer, escala que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales, aplicada a 150 estudiantes de tercer semestre. De los resultados obtenidos se logró identificar un nivel predominante de inteligencia emocional en cuanto al sexo del grupo estudiantil identificando el nivel en cuanto a la atención, claridad y reparación de las emociones.

**Palabras clave:** *aprendizaje; cognitivo; emociones, inteligencia emocional.*

Correspondencia: [anar.up@laventa.tecnm.mx](mailto:anar.up@laventa.tecnm.mx)

Artículo recibido 06 diciembre 2022 Aceptado para publicación: 06 enero 2023

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Ulloa Pimienta, A. R., & Sánchez Trinidad, R. del C. (2023). Metaconocimientos de los estados emocionales de estudiantes de educación superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 445-460. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4403](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4403)

## Meta-knowledge of the emotional states of higher education students

### ABSTRACT

Emotions are certain stimuli or impulses that cause actions and reactions in a subject within a given context. If they are transferred in the context of the educational environment, the emotions that occur or are provoked in the classroom such as happiness, love, admiration, surprise, empathy, compassion or sadness can trigger a greater participation and involvement of the students in the classroom. The present investigation was carried out at the Instituto Tecnológico Superior de Villa la Venta with students from 4 engineering fields with the objective of knowing the levels of emotional intelligence, a descriptive, non-experimental study was carried out, using the TMMS-24 scale that is based on the Trait Meta-Mood Scale of the Salovey and Mayer research group, a scale that evaluates meta-knowledge of emotional states, applied to 150 third-semester students. From the results obtained, it was possible to identify a predominant level of emotional intelligence in terms of the sex of the student group, identifying the level in terms of attention, clarity and repair of emotions.

**Keywords:** *learning; cognitive; emotions, emotional intelligence.*

## INTRODUCCIÓN

El interés por el estudio científico de las emociones como una fuente fidedigna y útil de información para el individuo ha sido muy reciente (Damasio, 1994; Mayer, 1986; Palfai y Salovey, 1993). Actualmente la sociedad se encuentra en una era de constantes cambios, donde las personas tienen la necesidad de adaptarse a los cambios que se presentan día a día y teniendo el reto de aprender todos los días, el aprendizaje es un proceso que involucra al ser humano, porque en el momento en que aprendemos está presente la dimensión cognitiva y la afectiva; los estudios de la psicología cognitiva se han centrado más en los procesos cognitivos y poco en los afectivos, con esto no se niega que sí han reconocido la influencia que tienen en relación con el aprendizaje, pese a ello los afectos de alguna manera han quedado en segundo término. La literatura científica muestra un interés particular en el estudio de las diferencias individuales respecto a las habilidades para procesar y utilizar información emocional (Graesser, 2019; Mayer, Roberts, & Barsade, 2008; Sosa-Correa, Rodríguez-Ake, Ayuso, Ponce, & Mestre, 2018). La presente investigación se llevó a cabo en una Institución de educación superior pública del Estado de Tabasco, México; debido a la necesidad de prevención y corrección de ciertas debilidades que se observaban en el aula con respecto al aprendizaje, conocimientos, comportamientos, incapacidad para adaptarse en situaciones diferentes, la baja autoestima, las escasas habilidades sociales para participar en determinadas situaciones de índole social & escolar, la falta de autoeficacia en la capacidad para relacionarse satisfactoriamente con los demás en situaciones específicas, la falta de control de las manifestaciones emocionales y la poca autorregulación para inhibir, reemplazar o postergar las respuestas conductuales en situaciones sociales de alumnos de 3er. Semestre de diversas ingenierías, se sabe que el estado anímico determina muchos aspectos de la vida, uno de ellos es el proceso de aprendizaje, ya que las emociones influyen en el desempeño académico para bien o para mal, por esta razón es fundamental saber cómo estas intervienen en la educación de los niños y jóvenes. Las recientes investigaciones demuestran que estas situaciones obedecen a una combinación de causas sociales, económicas y culturales, entre las cuales están: en las familias y ambientes sociales donde se desenvuelve el individuo no se fomentan las competencias socioemocionales, existe poca apertura, flexibilidad y disposición para

expresar dificultades y se incurre en comportamientos y actitudes violentas para solucionar los conflictos.

Es amplio y diverso el avance en teorizaciones acerca de las emociones. Siguiendo los lineamientos de Gardner, basados en la inteligencia intra e interpersonal, surge en la década del noventa el constructo de Inteligencia Emocional (IE). Desde esta perspectiva, se considera a la emoción como un componente necesario para el desarrollo de operaciones mentales, conjuntamente con la motivación y la cognición (Extremera - Pacheco & Fernández- Berrocal, 2016).

Las emociones juegan un papel central en nuestras vidas: nos informan, nos movilizan a la acción y nos permiten actuar de una manera más precisa. Es importante aprender a escucharlas, a tomarlas en cuenta en nuestra toma de decisiones y estilos de afrontamiento por ello es necesario que las instituciones de educación brinden la importancia que requieren para un mejor aprendizaje, desarrollo del estudiante.

Refieren al dominio de acciones en el cual un animal se mueve "las emociones son disposiciones corporales dinámicas que especifican el dominio de acciones de las personas y de los animales" (Maturana, 2002).

Modifican el estado del cuerpo de una manera que puede o no manifestarse a simple vista, son automáticas aunque en ciertos casos modulables, y no necesariamente tenemos plena conciencia de sus consecuencias una vez que se disparan. Desde un punto de vista biológico, las emociones están al servicio del organismo, de su bienestar y supervivencia. Las emociones preceden a los sentimientos tanto en el momento de experimentar una emoción, como evolutivamente (Damasio, 2005). En la evolución, los mecanismos cerebrales que sustentan las respuestas emocionales se formaron antes que los que sostienen a los sentimientos. Las emociones son funcionales a un complejo sistema de regulación vital, y están dirigidas a evitar los peligros, ayudar al organismo a sacar partido de una oportunidad, o indirectamente a facilitar las relaciones sociales. Las emociones son experimentadas continuamente. El estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Esto no quiere decir que siempre seamos conscientes de ello y que sepamos describir qué tipo de emoción tenemos en un momento dado. Para entender el aspecto cognitivo de la emoción haremos referencia a Wukmir (1967), quien planteó que las emociones son respuestas inmediatas del organismo que le informan de lo favorable o desfavorable de

una situación o estímulo concretos. Si la situación parece favorecer la supervivencia, la emoción experimentada sería positiva (alegría, satisfacción, etc.), de lo contrario se experimentaría una emoción negativa (tristeza, rabia, miedo). Es necesario enfatizar que las emociones representan un momento del proceso motivacional afectivo en el que se puede perfilar cómo una emoción es el resultado de una conducta motivada. Las emociones reflejan la relación entre los motivos (necesidades) y la probabilidad de éxito de realizar la conducta apropiada para llegar al objetivo o meta que satisface la necesidad. Por tanto, hablar de las reacciones corporales motoras expresivas características de la emoción implica necesariamente plantear la conexión entre emociones y conductas, es decir, el planteamiento de las emociones como motivadoras de conductas. Es lógico considerar entonces que las emociones posean rutas específicas que activan los músculos esqueléticos para provocar determinadas conductas, como lo es el que provoquen reacciones expresivas motoras faciales que delimiten y nos permitan detectar emociones específicas, generalmente denominadas emociones básicas o innatas.

Una gran cantidad de estudios previos han determinado que los individuos con una percepción adecuada del manejo de sus emociones presentan un desarrollo óptimo del bienestar y un buen ajuste psicológico ( Fernández-Berrocal, Berrios-Martos, Extremera y Augusto , 2012; Martins, Ramalho y Morin , 2010; Mestre Navas, Gutiérrez, Guerrero y Guil , 2017; Petrides, Pita y Kokkinaki , 2007; Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo y Palomera , 2011; Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar y Rooke , 2007 ). Asimismo se relaciona con bajos niveles de afecto negativo y altas básculas en afecto positivo (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; Extremera y Rey, 2016; Gohm y Clore , 2002; Palmer, Donaldson y Stough , 2002). Incluso investigaciones recientes otorgan un papel mediador a los estados afectivos entre la IE y bienestar, como la satisfacción de vida y las fortalezas personales ( Extremera y Rey , 2016; Ros-Morente, Mora, Nadal, Belled y Berenguer , 2017).

Los estados afectivos se conceptualizan en dos dimensiones o factores independientes para determinar las experiencias emocionales. Por una parte el afecto positivo (AP) indica que un individuo se siente entusiasmado, en alerta y activo y por otro lado el afecto negativo (AN) puede reflejar fatiga, tristeza y cansancio mental y físico ( Gray y Watson , 2007; Sandín et al. al., 1999; Watson, Clark y Tellegen , 1988).

Por consiguiente, un aspecto a tener presente son las diferencias de género, debido a que tanto las capacidades autopercebidas como los estados afectivos muestran perfiles diferentes en hombres y en mujeres. Varios estudios observaron una adecuada percepción o atención a los sentimientos en las mujeres y una mejor regulación de las emociones en los hombres ( Mestre, Guil y Lim , 2004; Molero, Álvarez y Ávila , 2010; Valadez, Borges, Ruvalcaba, Villegas y Lorenzo , 2013). Y en cuanto al afecto, las mujeres tienen mayores niveles de AN y los hombres de AP ( Gómez-Maquet , 2007; Simon y Nath , 2004). Por estos motivos, Mestre y Guil (2006) propone que los estudios sobre inteligencia emocional interpreten las presiones de los hombres y mujeres por separado. También se han desarrollado otras investigaciones, debido a los elevados niveles de estrés, ansiedad y fracaso escolar presentes en el ámbito educativo, la IE ha adquirido una gran relevancia. Su entrenamiento y desarrollo propicia el bienestar psicológico de los estudiantes, facilitándoles la comprensión del entorno que los rodea, así como también dotándolos de competencias necesarias para hacer frente a las diversas situaciones que se presentan a lo largo de su recorrido académico (Molero, 2020).

En Argentina, hasta la fecha, se ha desarrollado un estudio psicométrico preliminar del TMMS-48 (Mikulic, Crespi, Caballero, Aruanno, & Paolo, 2017). Además, se realizó la construcción y validación de un instrumento para evaluar Inteligencia Emocional Percibida en adultos partiendo del modelo de Salovey y Mayer, pero considerando no solo las habilidades intrapersonales sino también las interpersonales (Mikulic et al., 2018). También, se ha publicado una versión del TMMS de 21 ítems para adolescentes (Calero, 2013).

Goleman (1995) plantea la clásica discusión entre cognición y emoción de un modo novedoso. Tradicionalmente se ha asociado lo cognitivo con la razón y el cerebro, y por extensión con lo inteligente, positivo, profesional, científico, académico, masculino, apolíneo, Súper-Yo, etc. Mientras que lo emocional se ha asociado con el corazón, los sentimientos, el Ello, lo femenino, lo familiar, la pasión, los instintos, lo dionisiaco, etc. Es decir, lo racional se ha considerado de un nivel superior a lo emocional. Goleman plantea el tema dándole la vuelta, en un momento en que la sociedad está receptiva para aceptar este cambio. Las obras de Matthews (1997) y Dalglish y Power (1999), entre otras, son un indicador de la necesaria complementariedad entre cognición y emoción. Esta receptividad hacia la aceptación del binomio cognición-emoción se debe a un conjunto

de factores que se van exponiendo a lo largo de este trabajo, entre los cuales podemos citar: el creciente índice de violencia (con su carga emocional); la evidencia de que lo cognitivo por sí mismo no contribuye a la felicidad; la evidencia de que la motivación y el comportamiento obedecen más a factores emocionales que cognitivos; la constatación de que el rendimiento académico no es un buen predictor del éxito profesional y vital; las aportaciones de la psicología cognitiva, la neurociencia y la psiconeuroinmunología sobre las emociones; una creciente preocupación por el bienestar más que por los ingresos económicos; la creciente preocupación por el estrés y la depresión, con la consiguiente búsqueda de habilidades de afrontamiento, donde los índices de venta de los libros de autoayuda son el indicador de una necesidad social; etc.

Goleman contrasta la inteligencia emocional con la inteligencia general, llegando a afirmar que la primera puede ser tan poderosa o más que la segunda y que el EQ (emotional quotient) en el futuro substituirá al Coeficiente Intelectual (CI). A esto se le añade que Goleman presentó su obra en un momento en que en el antagonismo entre razón y emoción se habían producido aportaciones importantes a favor de la emoción en los últimos años por parte de la investigación científica (psicología cognitiva, psicología social, neurociencia, psiconeuroinmunología, etc.), algunas de las cuales son recogidas en su obra para difundirlas con un lenguaje periodístico, entenderemos mejor la popularización que a partir de ese momento se produjo de la inteligencia emocional.

Desde entonces la inteligencia emocional ha sido definida y redefinida por diversos autores, tal como queda de relieve en estas mismas páginas. Mayer, Salovey y Caruso (2000) exponen cómo se puede concebir la inteligencia emocional; como mínimo de tres formas: como movimiento cultural, como rasgo de personalidad y como habilidad mental.

La inteligencia emocional es el primer antecedente o acercamiento a la educación emocional, fue Gardner (1983) con la publicación de *Frames of Mind* y después con *Inteligencias múltiples, La Teoría en la Práctica* (1995) quien planteó la existencia de diferentes inteligencias, entre ellas la intrapersonal y la interpersonal, pero fue Goleman (1996) quien con su libro *La Inteligencia Emocional (IE)*, popularizó las ideas que Salovey y Mayer habían expuesto desde 1990.:

Según Dueñas (2002), Salovey y Mayer plantearon que la IE consistía en la capacidad del individuo para supervisar tanto sus sentimientos y emociones, como las de los demás, lo

que le permite discriminar y utilizar esta información para orientar su pensamiento y su acción. Esta postura vino a cuestionar las formas de enseñanza que habían prevalecido hasta finales del siglo XX que se caracterizaron porque la educación operaba bajo modelos rígidos en los que se privilegiaban los aspectos intelectuales y académicos, es decir, lo primordial era la adquisición y acumulación de conocimientos; considerando que los aspectos emocionales se ubicaban en el plano privado o personal de los individuos y se pensaba que la subjetividad (emociones sentimientos) tenía poco o nada que ver con los procesos de enseñanza-aprendizaje. Estas ideas promovieron la lucha por combatir el carácter “anti-emocional” de este modelo de escuela, en donde, según Casassus (2006) se suprimieron las emociones de manera formal con el fin de controlar el tiempo, la mente, el cuerpo y sobre todo las emociones tanto de los educandos, como de los profesores, argumentando que entre la razón y la emoción existía un universo distante. La relación de inteligencia emocional y cognitiva comienza en utilizar diferentes métodos para que las personas posean mayor concordancia de sus acciones con sus emociones. Para conseguirlo hay que utilizar y combinar habilidades de ambas corrientes, tales como: la memoria, el razonamiento, el análisis de nuestras emociones y la toma de las decisiones. El origen de este constructo (IE) y el gran interés que ha suscitado en el ámbito profesional y científico durante las dos últimas décadas, ha promovido la creación de modelos teóricos para su explicación, de los cuales a su vez se derivan una variedad de instrumentos de medición. Para poder evaluar el constructo de IE han surgido a lo largo de los años diferentes métodos. Entre los más utilizados encontramos los cuestionarios de auto-informe, las medidas de ejecución y evaluaciones por observador o 360º ( Extremera, Fernández-Berrocal, Mestre y Guil , 2004; Mestre y Guil, 2006). Específicamente entre los instrumentos de auto-informe , el más utilizado ha sido el Trait Meta-Mood Scale desarrollado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995). Es una escala rasgo de metaconocimiento y con ella se obtiene un índice de IE percibida, ya que nos informa de la percepción que tienen los sujetos sobre sus habilidades para atender, clarificar y reparar los propios estados emocionales.

En la actualidad, dentro de los modelos mayormente aceptados se encuentran aquellos que describen la IE como un conjunto de competencias socioemocionales, habilidades cognitivas y rasgos estables de personalidad (mixtos). En este grupo se incluyen los modelos de Goleman (1995), Bar-on (2006) y Boyatzis & Saatscioglu (2008), que presentan

un elemento en común, todos persiguen la capacidad de identificar y discriminar nuestras propias emociones y las de los demás, la capacidad de regular las emociones y de utilizarlas de forma adaptativa (Trujillo & Rivas, 2005).

Desde este primer modelo han surgido otros que intentan conceptualizar la IE desde diferentes perspectivas (Mestre y Fernández-Berrocal, 2007). A nivel general, se pueden clasificar según sean modelos de habilidades y modelos mixtos o de los rasgos. Los primeros entienden la inteligencia emocional como la capacidad de procesar la información emocional y cómo ésta mejora y guía los pensamientos. Mientras que los modelos mixtos o de los rasgos entienden la inteligencia emocional como rasgos estables de personalidad, tendencias conductuales y habilidades auto percibidas (Petrides, 2010). Dentro de los modelos de Goleman (modelo de habilidad) se destaca el propuesto por Salovey & Mayer (1990), fundamentado en el procesamiento de la información para comprender y regular las emociones. A partir de este, Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai (1995) diseñaron un instrumento para evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida, más conocido como Trait Meta-Mood Scale (TMMS), conformado por 48 ítems agrupados en tres dimensiones: atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional. Posteriormente, los investigadores españoles Fernández, Extremera y Ramos (2004) obtuvieron una versión reducida de la TMMS, conformada por 24 ítems con una escala tipo Likert de 5 puntos que al igual que la original evalúa las dimensiones: atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional.

Dicho instrumento ha sido ampliamente utilizado para evaluar la IE en los ámbitos laboral, educativo y familiar, tal como lo corroboran el meta análisis realizado por Martins, Ramalho y Morin (2010) y el trabajo monográfico de Fernández, Berrios, Extremera y Augusto (2012) en el que señalan que de las pruebas de autoinforme empleadas durante los últimos años para su estudio, el 67% corresponde a la TMMS. De esta tendencia dan cuenta algunos estudios en el contexto organizacional (Campo, Cervantes, Fontalvo, García & Robles de la Cruz, 2008; Enríquez, Martínez & Guevara, 2015) y educativo (Contreras, Barbosa & Espinosa, 2010; Suárez, Guzmán, Medina & Ceballos, 2012).

El objetivo de la investigación es conocer los niveles de inteligencia emocional de estudiantes de nivel superior para fortalecer mediante programas educativos los estados emocionales ya que la persona que tienen la capacidad de controlar su estado

anímico y mantener la compostura según la situación que lo rodee, se podría decir que se ha educado para ello, haya sido de forma intencional o no. De manera consciente es posible desarrollar las capacidades para fortalecernos y hacernos conscientes de nuestros sentimientos

## **METODOLOGÍA**

El estudio se desarrollo bajo un enfoque cualitativo como indican Koh y Owen (2000), la investigación cualitativa se enfoca en cómo ocurren las situaciones o hechos, de modo que se ocupa de las actitudes, las creencias o las formas en las que las personas dan sentido e interpretan las experiencias que atraviesan y el mundo que las rodea.

El tipo de investigación es descriptivo no experimental. De acuerdo con Beauregard González (1979) citado por Eyssautier de la Mora (2006, p. 97), denominan a este método un proceso utilizado como herramienta con fines investigativos...(Ser).

El diseño aplicado fue observacional, la población de estudio estuvo constituida por todos los estudiantes matriculados en 3er. Semestre de 4 ingenierías un total de 150 personas de las cuales : 82 son hombres y 68 mujeres entre un rango de edad de 19 a 24 años.

La técnica de recolección de datos fue la observación y el instrumento aplicado fue el test TMMS-24 que está basado en Trait Meta-MoodScale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer consta de veinticuatro ítems, y en cada una de ellas encontramos cinco opciones de distinto nivel de conformidad con ese ítem. No se trata de este modo, de un test donde hay preguntas correctas o incorrectas o buenas ni malas sino de contestar conforme a las preferencias de cada individuo. Lo que sí se pide es sinceridad y agilidad a la hora de contestar a cada una de las preguntas. La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional (IE) con 8 ítems cada una de ellas.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

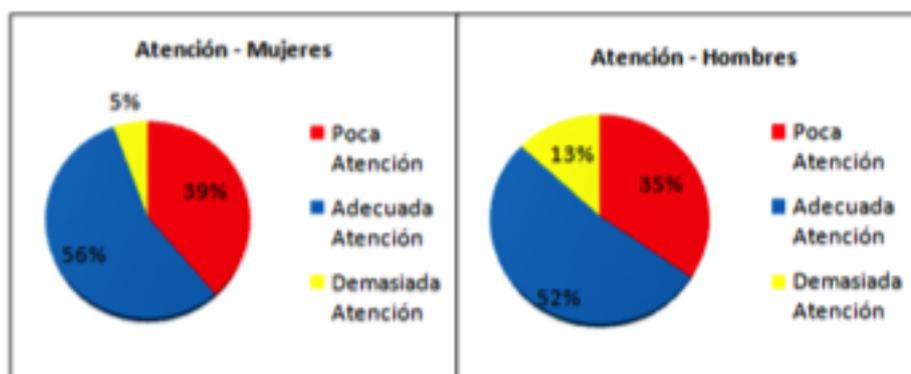
De acuerdo al estudio se obtuvieron los siguientes resultados en cuanto alas 3 dimensiones de IE: atención, claridad y reparación que poseen los estudiantes.

### **1) Atención**

En esta fase el estudiante refleja la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada, se puede observar que el mayor porcentaje de atención la obtienen los

hombres es decir toman muy en cuenta sus emociones y así mismo las conocen, las mujeres ponen menos atención en sus emociones en el aula, esto no quiere decir que no les afecte o no importe, sino que se enfocan menos en las emociones.

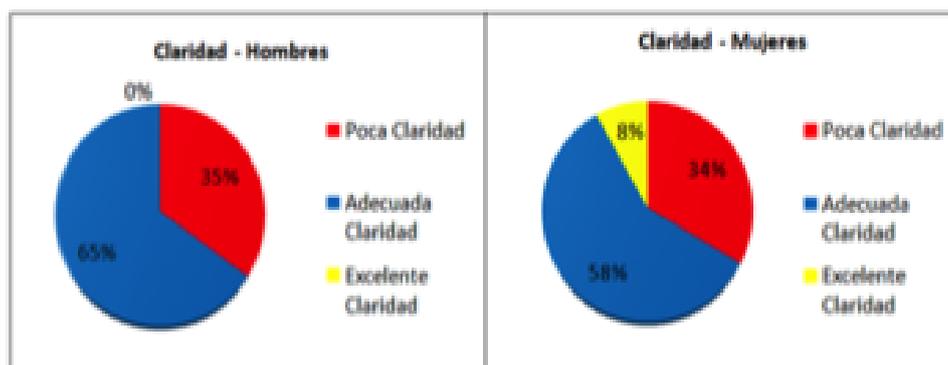
**Figura 1. Resultado del test de atención**



## 2) Claridad

En esta fase se refiere a que la persona comprende y conoce sus estados emocionales. Los gráficos muestran que los hombres estudiantes alcanzan un máximo en adecuada claridad de sus emociones, pero no poseen una excelente claridad, las mujeres estudiantes si sobrepasan en un porcentaje mínimo, pero con excelente claridad en sus emociones, se distingue también que los hombres alcanzan una mínima claridad de sus emociones.

**Figura 2: resultado del test de claridad**

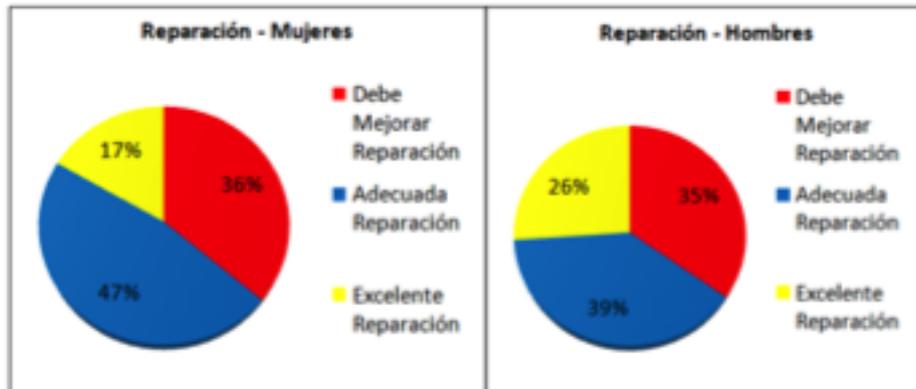


## 3) Reparación

En esta etapa se evaluó si el estudiante es capaz de regular los estados emocionales correctamente y se puede observar que las mujeres estudiantes alcanzan una máxima puntuación en una adecuada reparación de sus emociones y los hombres con un porcentaje el cual representa que deben mejorar su reparación emocional, aunque se

nota un porcentaje mínimo como diferencia es constante en la excelente reparación se puede observar que los hombres obtienen el mejor puntaje.

**Figura 3 : resultados del test de reparación**



El manejo de las emociones en el ámbito educativo se vuelve una herramienta necesaria no solo para el medio escolar, sino para el medio social para enfrentar los desafíos presentes. El presente estudio nos ayuda a entender como en la educación superior las emociones pueden tener un impacto en distintos procesos cognitivos como la memoria y la atención. Finalmente, se hace imprescindible la enseñanza de regulación de emociones y de autoconocimiento para generar estrategias de confrontación frente a cualquier problema que se presente. Es tan importante que los estudiantes de nivel superior futuro profesionistas próximos a egresar tengan: autoconocimiento emocional, aprendiendo a atender, reconocer y expresar sus propios sentimientos y emociones, que cuenten con autorregulación centrada en la capacidad para manejar sus emociones para tener beneficios de las mismas, que puedan integrarse, adaptar y poseer optimismo propio ante las exigencias y necesidades del entorno social. Es necesaria una conciencia social, conformada por la empatía y conciencia propia y para los demás, siendo vital al desarrollo de buenas relaciones interpersonales y finalmente que los estudiantes tengan una regulación de las relaciones interpersonales esto se refiere a las competencias de liderazgo, manejo de conflictos y trabajo en equipo. Por lo tanto, el desarrollo y manejo de estas habilidades ayudarán a que el aprendizaje del alumno sea mucho más adecuado. En otras palabras, el control de la emoción permitirá al estudiante encaminarse hacia un aprendizaje más profundo y significativo. Como resultado, obtendrá la autorregulación y manejo adecuado de las emociones y sentimientos. Convirtiéndose así en una vía que permita los aprendizajes de manera más profunda en la vida escolar. Recordemos que,

Salovey y Mayer (1997), Goleman (1998), Fernández Berrocal (2009) y otros, plantean que en la vida los seres humanos deben adquirir competencias socioemocionales las cuales tienen entre sus objetivos; potenciar las actitudes de respeto, la tolerancia y prosocialidad, favorecer el desarrollo de habilidades de equilibrio personal, potenciación de la autoestima, conocer los fenómenos emocionales, aumentar la capacidad de ponerse en lugar de los demás, desarrollar la conciencia emocional, armonizar las emociones y los comportamientos; ampliar la capacidad para controlar las emociones; potenciar la capacidad de esfuerzo ante las tareas; fomentar una actitud positiva ante la vida y otras. Debemos tener claro que no se aprende lo que no se quiere aprender, no se aprende aquello que no motiva, y si algo no motiva se debe a que no genera emociones positivas que impulsen a la acción en esa dirección. Esta es la clave de considerar a las emociones como parte del aprendizaje, por lo cual la educación emocional se constituye, por derecho propio, en una necesidad que va más allá del ámbito escolar.

### **CONCLUSIONES**

La educación emocional debe ser vista, conceptualizada y puesta en marcha para procurar que los y las educandos se conozcan a sí mismos y conozcan a los demás, se respeten, respeten a otros y al entorno donde viven, de manera que se pueda plantear el desarrollo integral de su personalidad como requisito para la construcción de la felicidad. Por último, dado que la educación debe ser un proceso integral, donde cognición y emoción constituyen un todo, estos dos componentes del proceso educativo no deben ser vistos como los extremos de un intervalo que define la vida de las personas, sus conductas o comportamientos. La cognición y la emoción constituyen un todo dialéctico, de manera tal que la modificación de uno irremediamente influye en el otro y en el todo del que forman parte. Por ello en el aula muchas veces el aprender depende más de la emoción que de la razón con que se trabajan los objetivos del aprendizaje, y se actúa sobre los mismos.

### **LISTA DE REFERENCIAS**

- Bar-On R. (1997). BarOn Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems.
- Casassus, J. La educación del ser emocional. (2006) Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo.
- Cazalla-Luna, N. y Molero, D. (2014). Inteligencia emocional percibida, ansiedad y afectos

- en estudiantes universitarios. REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 25(3), 56-73.
- Damasio, A. (2005) En busca de Spinoza. Neurobiología de la Emoción y los Sentimientos. Editorial Crítica, Barcelona.
- Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. Ansiedad y estrés, 11(2-3), 101-122.
- Extremera, N., Fernández-berrocal, P. y Salovey, P. (2006). Versión española del Test de Inteligencia Emocional de Mayer-salovey-caruso (msceit). Versión 2.0: Fiabilidades, diferencias de edad y género. Psicothema, 18, 42-48.
- Extremera, N. y Rey, L. (2016). Habilidad inteligencia emocional y satisfacción con la vida: afecto positivo y negativo como mediadores. Personalidad y diferencias individuales, 102, 98-101.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, JM y Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. Revista Latinoamericana de Psicología, 36(2).
- Fernández-Berrocal, P., Berrios-Martos, MP, Extremera, N. y Augusto, JM (2012). Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 20(1), 5-13.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validez y fiabilidad de la versión española modificada de la escala de meta-estado de ánimo rasgo. Informes psicológicos, 94(3), 751-755.
- Goleman, D. (La inteligencia emocional. Javier Vergara (1996). Santa Fe de Bogotá, Colombia.
- Goleman, D. La Inteligencia emocional en la empresa.(1999). Barcelona: Vergara.
- Maturana, H. R. (2002) Cognição, Ciência e Vida Cotidiana. Editorial UFMG, Brasil.
- Mayer, JD y Salovey, P. (1997). ¿Qué es la inteligencia emocional? En P. Salovey y D. Sluyter. Desarrollo emocional e inteligencia emocional: implicaciones educativas, 2ª ed. (págs. 3-31). Nueva York: Básico.
- Mestre, JM y Fernández-Berrocal, P. (2007). Manual de inteligencia emocional. Madrid: Pirámide.
- Mestre, JM, Guil, RG y Lim, N. (2004). Inteligencia emocional: ¿a qué pueden deberse las

- diferencias respecto a la variable género? En E. Barberá. *Motivos, emociones y procesos representacionales: de la teoría a la práctica* (pp. 313-324). Valencia: Fundación universidad-empresa de valencia.
- Mestre, J. y Guil, R. (2006). Medidas de ejecución versus medidas de autoinformes de inteligencia emocional. *Ansiedad y estrés*, 12(2-3), 413-425.
- Mestre, JM, Gutiérrez, JM, Guerrero, C. y Guil, R. (2017). *Gestión de emociones en el día a día*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Molero, D., Álvarez, FO y Ávila, M. R (2010). Diferencias en la adquisición de competencias emocionales en función del género. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 0(3). Recuperado a partir de <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/1167>
- Palmer, B., Donaldson, C. y Stough, C. (2002). Inteligencia emocional y satisfacción con la vida. *Personalidad y diferencias individuales*, 33(7), 1091–1100.
- Petrides, KV, Pita, R. y Kokkinaki, F. (2007). La ubicación del rasgo de inteligencia emocional en el espacio del factor de personalidad. *Revista Británica de Psicología*, 98 (Pt 2), 273-289.
- Petrides KV (2010). Teoría de la Inteligencia Emocional Rasgo. *Psicología Industrial y Organizacional*, 3(2), 136-139.
- Prieto-Rincón, D., Inciarte-Mundo, J., Rincón-Prieto, C. y Bonilla, E. (2008). Estudio del coeficiente emocional en estudiantes de medicina. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 46(1), 10-15.
- Salovey, P. y Mayer, JD (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, Cognición y Personalidad*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, JD, Goldman, SL, Turvey, C. y Palfai, TP (1995). Atención emocional, claridad y reparación: Exploración de la inteligencia emocional usando la Escala de Meta-Estado de Ánimo de Rasgos. En JW Pennerbarker. *Emoción, revelación y salud* (págs. 125-154). Washington, DC: Asociación Americana de Psicología.