

Aspectos descriptivos de la autopercepción y regulación de las emociones intrapersonales de estudiantes del área de computación

Descriptive aspects of self-perception and regulation of emotions intrapersonal computing area students

Fabiola Ocampo Botello

ESCOM-IPN

fabiolaob@hotmail.com

Roberto De Luna Caballero

ESCOM-IPN

rdelunadiana@hotmail.com

Montserrat Gabriela Pérez Vera

ESCOM-IPN

monsegpv@yahoo.com.mx

Resumen

Se presenta una descripción de las creencias y expectativas de estudiantes de una carrera de ingeniería respecto a su capacidad de percibir, discriminar y regular sus propias emociones, aspectos asociados a la inteligencia emocional que ofrecen un referente de las habilidades emocionales para adaptarse de manera más adecuada al contexto educativo.

Se realizó una investigación cuantitativa por encuesta con corte transversal en la que participaron 325 estudiantes: 254 hombres (78.2%) y 71 mujeres (21.8%). Este estudio tuvo un alcance descriptivo, exploratorio y correlacional.

Se aplicó el instrumento *Trait-Meta Modd Scale* (TMMS) de 24 preguntas, el cual proporciona una estimación de tres aspectos de la inteligencia emocional intrapersonal: Atención a los propios sentimientos, Claridad emocional y Reparación de las propias emociones.

Una prueba t de Student mostró que no existen diferencias en las formas en que los hombres y mujeres participantes en este estudio auto perciben su inteligencia emocional intrapersonal (Percepción, Comprensión y Regulación).

Palabras clave: emociones intrapersonales, inteligencia emocional, TMMS-24,

Abstract

This project in its present form is the result of a quantitative, transversal, descriptive, exploratory and correlational research that was conducted with the intention of creating the theoretical bases underpinned by an inferential statistical analysis of how students in the Engineering career perceive, discriminate and regulate their own emotions, aspects associated with emotional intelligence, that offer a benchmark of emotional skills to adapt more appropriately the educational context. Participated 325 students, 254 men (78.2%) and 71 women (21.8%).

The Trait-Meta Modd Scale (TMMS) instrument of 24 questions was applied, which provides an estimate of three aspects of intrapersonal emotional intelligence:

Attention to feelings, emotional clarity and repair of emotions.

We also apply a t Student test, no differences were detected in the way men and women participating in this study self perceive their intrapersonal emotional intelligence (Perception, Comprehension and Regulation).

Key words: intrapersonal emotional, emotional intelligence, TMMS-24.

Introducción

El concepto de Inteligencia Emocional (IE) incluye dos palabras aparentemente distantes: inteligencia y emociones, que hablan de los aspectos principales que deben ser educados en el ser humano. Durante muchos años, en las empresas e instituciones se ha medido a las personas y se les ha catalogado como “inteligentes” por el hecho de obtener una alta puntuación en las pruebas que “midan” la inteligencia traducida a un coeficiente intelectual, sin dar importancia a otros aspectos del ser humano, como la

habilidad para relacionarse con las personas, el control de las propias emociones y las de los demás, la capacidad de influir positivamente en los sentimientos de los otros, la automotivación, la empatía y la capacidad de mantener relaciones interpersonales.

Según Extremera y Fernández (2004), Mayer y Salovey definen la Inteligencia Emocional 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”.

La definición anterior en sí misma incorpora una variedad de aspectos importantes para el desarrollo personal, la adaptación al medio ambiente, el autoconocimiento, la percepción de las emociones en los otros, así también como la capacidad de automotivación e influir de forma positiva en los demás.

Fernández y Extremera (2002) establecen que el modelo de Mayer y Salovey implica cuatro componentes:

1. Percepción y expresión emocional. Implica el reconocimiento consiente de nuestras emociones e identificar lo que sentimos y ser capaces de poder expresarlo (etiquetarlos) verbalmente.

La identificación y el reconocimiento de nuestras propias emociones, el reconocimiento de la forma en que nos sentimos establecen las bases para aprender a controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas. Este reconocimiento también incluye las emociones evocadas por objetos cargadas de sentimientos, las emociones verbales, gestuales en el rostro y cuerpo de los demás.

Lo anterior aunado a la capacidad de poder describirlos, expresarlos con palabras y darles una etiqueta.

2. **Facilitación emocional.** Es la capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento.
3. **Comprensión emocional.** Implica la integración de lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y valorar la complejidad de los cambios emocionales.
Refiere a la importancia de reconocer cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué personas, cosas o pensamientos nos ocasionan determinados sentimientos, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan. El reconocimiento de uno mismo permite sentar las bases para comprender a los demás y desarrollar la empatía.
4. **Regulación emocional.** Se refiere a la capacidad de saber dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas.
Consiste en la habilidad para manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas positivas o negativas. Se ha identificado como la capacidad para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo.
Una regulación efectiva considera la capacidad de tolerar la frustración, estar tranquilo y relajado ante metas lejanas o inalcanzables.

Las características anteriormente expuestas, fueron consideradas por Goleman (1995), al expresar que la Inteligencia Emocional incorpora los siguientes aspectos:

- a) **Conocimiento de las propias emociones.** Las personas que tienen conciencia de lo que sienten toman mejores decisiones y tienen control sobre su vida.
- b) **Manejo de las emociones.** Las personas que aprenden a adecuar los sentimientos tienen más posibilidades de recuperarse a los problemas de la vida.
- c) **Capacidad de motivarse a sí mismo.** Son personas que son capaces de ordenar y dominar las emociones para lograr un objetivo, son capaces de auto motivarse y son optimistas, tienen grandes expectativas de que las cosas saldrán bien en la vida a pesar de los contratiempos.

- d) Conocimiento de las emociones ajenas. Las personas que desarrollan empatía, conocen lo que otros necesitan o quieren, saben interpretar los mensajes no verbales y tienen influencia positiva en las personas con quienes se desarrollan.

- e) Manejo de las relaciones. Es la habilidad para relacionarse positivamente con las demás personas, es la base de la empatía.

La Inteligencia Emocional es una de las diversas inteligencias que pueden tener las personas, lo cual según Leal (2001), está formada por las inteligencias interpersonal e intrapersonal. Siendo, según el mismo autor, la inteligencia interpersonal (descrita por él mismo como inteligencia social) se refiere a un modelo de personalidad y comportamiento individual en donde la persona tiene un conocimiento de sí mismo y del mundo social en que vive. Las personas tienen control de este conocimiento para manejar sus emociones y guiar su comportamiento hacia metas establecidas.

La inteligencia intrapersonal es aquella que considera el conocimiento de las propias emociones, el reconocimiento, detección e identificación verbal de las señales que envía el cuerpo ante la presencia de un estado emocional, la capacidad de auto comprenderse, auto motivarse en momentos difíciles, lo cual formará las bases de la regulación de la propia conducta.

La importancia de la IE en la formación académica de los estudiantes representa un aspecto importante en la educación debido a que incorpora una gama de habilidades personales que influyen de manera positiva en la adaptación psicológica del alumno en las clases, en su bienestar emocional, en sus logros académicos y en su futuro laboral (Extremera y Fernández, 2004). Así también, las investigaciones llevadas a cabo por Del Pino y Aguilar (2013) resaltan la importancia de la IE como aspecto fundamental en el desarrollo de los líderes académicos y laborales, así también como uno de los aspectos deseables en los trabajadores que aspiran a ocupar un lugar en una organización. Fernández y Ruíz (2008) expresan que las habilidades de la IE afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto educativo, pero que un desarrollo, educación y manejo adecuados trae consigo importantes beneficios en las relaciones personales, bienestar psicológico, rendimiento académico y un menor riesgo de la aparición

de conductas disruptivas. Por otro lado, las investigaciones expuestas por Romero (2008) expone lo que Goleman llamó teoría de ejecución de las competencias emocionales aplicadas al mundo empresarial y laboral, competencias circunscritas en: la conciencia de uno mismo, la autorregulación y la motivación, las cuales se encuentran estrechamente relacionadas con la personalidad. Resaltando la importancia de la educación y el desarrollo de las mismas desde la niñez hasta la edad de la jubilación.

Considerando la importancia que tiene la IE en el desarrollo de las personas, Extremera y Fernández (2004) plantean que existen básicamente tres formas de evaluar la IE de los alumnos.

1. Los instrumentos clásicos de medidas basados en cuestionarios y auto informes respondidos por el alumno.
2. Medidas de evaluación de observadores externos basados en cuestionarios que son llenados por compañeros del alumno o el profesor.
3. Las llamadas medidas de habilidad o de ejecución del IE compuesta por diversas tareas emocionales que el alumno resuelve.

La investigación desarrollada en este proyecto pertenece a la categoría número 1, en el cual se aplicó el instrumento *Trait-Meta Mood Scale* de 24 preguntas (TMMS-24), el cual proporciona una estimación personal sobre los aspectos reflexivos de la experiencia emocional. Contiene tres dimensiones intrapersonales:

1. Atención a los propios sentimientos
2. Claridad emocional
3. Reparación de las propias emociones

Los tres aspectos que considera el TMMS reflejan en cierta forma, las características de la IE expresadas por Mayer y Salovey, publicadas por diversos autores (Fernández y Extremera, 2002; Leal, 2011; Romero, 2008).

Por lo que, en este proyecto de investigación se presenta una aproximación inicial a la valoración de la autopercepción que tienen los alumnos respecto a su Inteligencia Emocional. El TMMS-24 está compuesto por 24 preguntas con una escala de respuesta tipo Likert: 1) Nada de Acuerdo, 2) Algo de Acuerdo; 3) Bastante de Acuerdo; 4) Muy de Acuerdo y 5) Totalmente de Acuerdo.

Esta forma de valorar la IE Extremera y Fernández (2004) la llaman “índice de inteligencia emocional percibida o auto-informada” y expresa las creencias y expectativas de los alumnos respecto a si pueden percibir, discriminar y regular sus emociones. Considerando que los cuestionarios pueden verse afectados por los propios sesgos perceptivos de las personas y la tendencia a falsear la información para proyectar una imagen positiva.

Método

Se realizó un estudio cuantitativo por encuesta con corte transversal, cuyo objetivo fue analizar las diferencias en las formas en que los hombres y mujeres participantes en este estudio auto perciben su inteligencia emocional intrapersonal (Percepción, Comprensión y Regulación).

Lo anterior con la finalidad de proporcionar un referente para el enriquecimiento de la investigación de la Inteligencia Emocional Intrapersonal que se realiza en México y para sustentar las bases para orientar las acciones necesarias en la gestión educativa respecto a la educación emocional de los docentes del Instituto Politécnico Nacional (IPN).

Por lo que, se aplicó el instrumento *Trait-Meta Modd Scale* de 24 preguntas (TMMS-24) en el que participó una muestra no probabilística de 325 estudiantes: 254 hombres (78.2%) y 71 mujeres (21.8%) del área de ingeniería y ciencias físico matemáticas.

Este instrumento consta de 24 preguntas, el cual proporciona una estimación de tres aspectos de la inteligencia emocional intrapersonal: Atención a los propios sentimientos, Claridad emocional y Reparación de las propias emociones.

El procedimiento que se llevó a cabo comprendió la aplicación del TMMS-24 en diversas sesiones con la participación voluntaria de 325 estudiantes de una carrera de ingeniería, posteriormente se realizó la captura de los datos en el paquete estadístico *IBM SPSS Versión 20* para realizar el análisis estadístico descriptivo e inferencial.

Para analizar las diferencias existentes entre la percepción de la inteligencia emocional entre los hombres y las mujeres participantes en este estudio se aplicó la prueba t de Student.

Resultados

Los resultados obtenidos en este proyecto, revelaron que en el aspecto de Atención a los propios sentimientos, la mayoría de los participantes expresó la importancia de prestar atención en los sentimientos y los estados de ánimo, ya que refleja el grado en que las personas identifican y ponen atención de manera adecuada a las señales de sus propias emociones.

En la dimensión Claridad emocional, los estudiantes manifestaron tener la capacidad de reconocer su sentir hacia ellos mismos, hacia los demás y en diversas situaciones. En el aspecto de Reparación de las propias emociones, los alumnos expresaron que en estados de tristeza y en situaciones preocupantes, mantienen una actitud positiva, buen estado de ánimo y alto nivel de energía.

Como parte de la investigación, los autores se plantearon la interrogante de analizar si existía diferencia entre la forma en que las alumnas y los alumnos participantes en este proyecto auto perciben su inteligencia emocional intrapersonal (Percepción, Comprensión y Regulación).

Teniendo presente la naturaleza de la población estudiada y los tipos de datos a analizar, se utilizó la prueba t de Student para estar en condición de aportar evidencia respecto a la aceptación o rechazo de las hipótesis que se plantearon, las cuales se enuncian a continuación:

H0: No existen diferencias entre la autopercepción y regulación de las emociones que tienen los hombres y las mujeres en este estudio.

H1: Existen diferencias entre la autopercepción y regulación de las emociones que tienen los hombres y las mujeres en este estudio.

Se aplicó la prueba t de Student considerando que ésta permite valorar el nivel de asociación o independencia entre una variable cuantitativa y una variable categórica, en este caso la variable cuantitativa representa los puntajes obtenidos por los docentes en cada uno de los aspectos de autopercepción emocional y la variable categórica los grupos formados por los hombres y las mujeres.

Las pruebas de hipótesis estadísticas, como lo menciona Castillo Morales (2013) refieren a una pareja de hipótesis y para realizar el contraste entre ellas se utiliza un estadístico que se calcula con los datos de una muestra. Uno de los estadísticos que se contrastan es la *hipótesis nula*, la cual brinda las distribuciones para calcular la probabilidad de cometer el error de rechazarla cuando es verdadera, esta probabilidad se llama *nivel de significación de la prueba* y se establece antes de realizar dicha prueba, esta región se conoce como *zona de rechazo, región de rechazo o región crítica*. La segunda hipótesis se conoce como *hipótesis alternativa* y consta de las distribuciones que guían al rechazo de la hipótesis nula cuando es falsa, por lo cual, esta última sería verdadera.

Complementando lo anterior, Navarro (2015) señala que: “cada estadístico estimado en un contraste de hipótesis, ya sea paramétrico o no paramétrico, de correlación o comparación, siempre se acompaña de su probabilidad de ocurrencia de la hipótesis nula (p-valor)”.

Para conocer si existe diferencia entre los grupos analizados, utilizando el paquete estadístico SPSS, se compara el valor de significancia obtenido en cada uno de los factores (Sig.) con 0.05, si este resulta menor o igual a este nivel, refleja que la hipótesis nula no se cumple el número suficiente de veces, por lo cual, esta debe rechazarse y aceptarse la hipótesis alternativa.

Los valores obtenidos por la prueba t de Student fue de: Atención a los propios sentimientos (Sig. = 0.440), Claridad emocional (Sig. = 0.332) y Reparación de las propias emociones (Sig. = 0.976), lo que refleja que no hay asociación entre las formas en que los hombres y mujeres participantes en este estudio auto perciben su inteligencia emocional intrapersonal (Percepción, Comprensión y Regulación).

Conclusión

Los resultados obtenidos en este estudio revelaron que los alumnos participantes auto perciben que prestan atención a sus propios sentimientos y estados de ánimo, manifestaron tener la capacidad de reconocer su sentir hacia ellos mismos, hacia los demás y en diversas situaciones, también expresaron que en estados de tristeza y en situaciones preocupantes, mantienen una actitud positiva, buen estado de ánimo y alto nivel de energía.

En este estudio no se detectaron diferencias individuales entre los hombres y las mujeres participantes en el estudio respecto a la autopercepción para percibir, discriminar y regular sus propias emociones. Lo anterior, como se ha expresado en párrafos anteriores, puede verse influenciado por los sesgos perceptivos de las personas y la tendencia a falsear la información para proyectar una imagen positiva y la influencia de otras variables latentes que no se detectan en estos instrumentos.

Sin embargo, los autores de este estudio concuerdan en la importancia que tienen los gestores educativos y los profesores para considerar dentro de la planeación educativa la incorporación de actividades y programas para el desarrollo de la Inteligencia emocional de los docentes, para con ello

potencializar su liderazgo académico y el desarrollo de competencias emocionales para enfrentar con éxito los retos futuros de su vida personal, profesional y laboral.

Bibliografía

- Castillo, M. A. (2013). *Estadística aplicada*. México: Editorial Trillas.
- Del Pino Peña, Rebeca y Aguilar Fernández María de los Ángeles. (2013). "La Inteligencia Emocional como una herramienta de la gestión educativa para el liderazgo estudiantil". *Cuadernos de Administración*. Vol. 29, No. 50. Pp. 132-141. Cali, Colombia.
- Extremera Pacheco, Natalio y Fernández Barrocal, Pablo. (2004). "La Inteligencia emocional: métodos de evaluación en el aula". *Revista Iberoamericana de Educación*. OEI. Biblioteca digital.
- Fernández Barrocal, Pablo y Extremera Pacheco, Natalio. (2002). "La Inteligencia Emocional como una habilidad esencial en el aula". *Revista Iberoamericana de Educación*. 29. Pp: 1-6.
- Fernández Berrocal, Pablo y Ruíz Aranda, Desiree. (2008). "La Inteligencia Emocional en la Educación". *Revista Electrónica de Educación Psicoeducativa*. Vol. 6(2) No. 15. Pp: 421-436.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia emocional. ¿Por qué es más importante que el cociente intelectual?* México: Vergara Editor.
- Leal Leal, Alfonso. (2011). "La Inteligencia Emocional". *Innovación y experiencias educativas*. *Revista Digital*. No. 39. Granada, España.
- Romero, M.A. (2008). "La Inteligencia Emocional: abordaje teórico". *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. No. 4. Pp: 73-76.