



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA**

**La salud emocional en estudiantes de la Unidad Educativa particular
“George Washington”**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en
Psicopedagogía**

Autor:

Alexis Joel Ramos Ordóñez

Tutora:

Mgs. Fabiana María De León Nicaretta

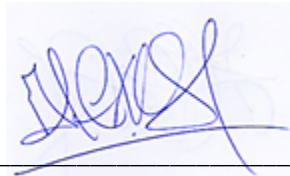
Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Alexis Joel Ramos Ordóñez**, con cédula de ciudadanía **0603939166**, autor del trabajo de investigación titulado: **La salud emocional en estudiantes de la unidad educativa particular “George Washington”**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a la fecha de su presentación.



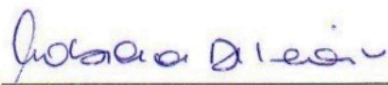
Alexis Joel Ramos Ordóñez

0603939166:

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Fabiana De León Nicaretta catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: “La salud emocional en estudiantes de la Unidad Educativa particular ‘George Washington’”, bajo la autoría de Alexis Joel Ramos Ordóñez; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 01 días del mes de junio de 2023.



Mg. Fabiana María De León Nicaretta

CC: 1760793644

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación La salud emocional en estudiantes de la unidad educativa particular "George Washington", por Alexis Joel Ramos Ordóñez, con cédula de identidad número 0603939166, bajo la tutoría de Mg. Fabiana María De León Nicaretta; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, a los 22 días del mes de mayo de 20223.

Presidente del Tribunal de Grado
Mgs. Luz Elisa Moreno

Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta

Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Alfredo Eduardo Figueroa Oquendo

Firma



CERTIFICACIÓN

Que, ALEXIS JOEL RAMOS ORDOÑEZ con CC: **0603939166**, estudiante de la Carrera **PSICOPEDAGOGÍA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR 'GEORGE WASHINGTON'", cumple con el 0 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 29 de ABRIL de 2023



Firmado electrónicamente por:
FABIANA MARIA DE
LEON NICARETTA

Mgs. FABIANA DE LEÓN
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a:

Mis hermanos Anthony y Edgar, por brindarme su tiempo y un hombro para descansar.

Mis padres por mostrarme el camino hacia la superación.

Mis amigos por permitirme aprender más de la vida a su lado.

Todo esto fue posible gracias a ustedes.

AGRADECIMIENTO

“En primer lugar les agradezco a mis padres que siempre me han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos mis objetivos personales y académicos. Ellos son los que con su cariño me han impulsado siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente a las adversidades. También son los que me han brindado el soporte material y económico para poder concentrarme en los estudios y nunca abandonarlos”.

“Le agradezco muy profundamente a mi tutor por su dedicación y paciencia, sin sus palabras y correcciones precisas no hubiese podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada. Gracias por su guía y todos sus consejos, los llevaré grabados para siempre en la memoria en mi futuro profesional”.

“Por último agradecer a la universidad que me ha exigido tanto, pero al mismo tiempo me ha permitido obtener mi tan ansiado título. Agradezco a cada directivo por su trabajo y por su gestión, sin lo cual no estarían las bases ni las condiciones para aprender conocimientos”.

ÍNDICE GENERAL

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO DEL PLAGIO

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1 Antecedentes.....	15
1.2 Planteamiento del problema de investigación	16
1.3 Justificación	17
1.4 OBJETIVOS	18
1.4.1 Objetivo General.....	18
1.4.2 Objetivos Específicos	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	19
2.1 Salud emocional.....	19
2.1.1 Concepto de salud emocional	19
2.1.2 Factores de la salud emocional	19
2.1.3 Factores Ambientales o Exógenos.....	21
2.1.7 Emociones.....	22
2.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL	22
2.3 AUTOESTIMA	23
2.3.1 Importancia de la autoestima	23
2.3.2 Características.....	24
2.3.3 Niveles de autoestima	24
2.4 DIMENSIÓN DE AFECTO	25
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	26
3.1 Enfoque de la investigación:.....	26
3.1.1 Cuantitativo.....	26
3.2 Diseño	26

3.2.1	No experimental.....	26
3.3	Tipos de investigación	26
3.3.1	Por el nivel y alcance.....	26
3.3.2	Por el tiempo.....	26
3.3.3	Por los objetivos	26
3.3.4	Por el lugar.....	26
3.4	Método de investigación.....	27
3.5	Unidad de análisis.....	27
3.5.2	Muestra	27
3.6	Técnicas e instrumentos de investigación – recolección de datos.....	27
3.7	Técnicas de análisis e interpretación de la información	28
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN		30
4.2	Resultados sobre la salud emocional en estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa particular “George Washington”.	30
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		38
5.1	CONCLUSIONES:.....	39
5.2	RECOMENDACIONES:	40
BIBLIOGRAFÍA:		41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Autoestima general.....	30
Tabla 2. Autoestima social	31
Tabla 3. Autoestima escolar	32
Tabla 4. Autoestima hogar	33
Tabla 5. Autoestima total.....	34
Tabla 6. Atención.	35
Tabla 7. Claridad.	36
Tabla 8. Reparación.....	37
Tabla 9. Tipos de Dimensiones de afecto de los estudiantes.....	38

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Autoestima General.....	30
Gráfico 2. Autoestima social.....	31
Gráfico 3. Autoestima escolar.....	32
Gráfico 4. Autoestima hogar.....	33
Gráfico 5. Autoestima total.....	34
Gráfico 6. Atención.....	35
Gráfico 7. Claridad.....	36
Gráfico 8. Reparación.....	37
Gráfico 9. Tipos de Dimensiones de afecto de los estudiantes.....	38

RESUMEN

El presente trabajo de investigación partió del problema identificado en prácticas preprofesionales, por lo cual se planteó como objetivo principal analizar la salud emocional en estudiantes de la Unidad Educativa “George Washington”. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, se realizó un diseño no experimental sin manipular las variables, también se trató de un estudio de campo. Los instrumentos utilizados para en análisis de la salud emocional fueron: la escala Trait Meta-Mood Scale (TMMS24), la escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS) y el inventario de Autoestima de Coopersmith los cuales permitieron medir las variables de estudio: inteligencia emocional, dimensiones de afecto y niveles de autoestima. Finalmente se concluye en cuanto a la salud emocional en los 12 estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa particular “George Washington” que los estudiantes cuentan con niveles altos de autoestima, que presentan niveles de afecto positivo y por último en cuanto a la inteligencia emocional se destaca que la mayoría presentan niveles adecuados en los referentes a cada una de las dimensiones analizadas.

Palabras claves: Salud emocional, autoestima, afectividad, inteligencia emocional

ABSTRACT

The present research work was based on the problem identified in pre-professional practices, for which the main objective was to analyze the emotional health of students of the "George Washington" Educational Unit. The study had a quantitative approach, a nonexperimental design was carried out without manipulating the variables, and it was also a field study. The instruments used for the analysis of emotional health were the Trait Meta-Mood Scale (TMMS24), the Positive and Negative Affect Scale (PANAS), and the Coopersmith Self-Esteem Inventory, which made it possible to measure the study variables: emotional intelligence, dimensions of affect and levels of self-esteem. Finally, it is concluded regarding the emotional health of the 12 first-year high school students of the "George Washington" private educational unit that the students have high levels of self-esteem that they have positive levels of affection and finally, regarding emotional intelligence, it highlighted that most of them have adequate levels in each of the dimensions analyzed.

Keywords: Emotional health, self-esteem, affectivity, emotional intelligence.

Reviewed by:



Lic. Eduardo Barreno Freire

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0604936211

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La salud emocional hace referencia a un estado mental que nos permite desarrollar nuestra vida cotidiana con suficiente motivación, tranquilidad y eficacia. Nos posibilita hacer frente a las tensiones normales de la vida sin sentirnos superados, relacionarnos con los demás de forma satisfactoria o cumplir con nuestras obligaciones de forma adecuada (Eskola, 2022).

En la actualidad, producto de los cambios acontecidos en el mundo en los últimos tres años muchas personas han desarrollado cierto malestar emocional que se manifiesta con nerviosismo, preocupación, desánimo y/o dificultades para poder realizar las actividades diarias con la energía, la concentración y la motivación habituales. La inteligencia emocional se ha convertido en una habilidad necesaria por la buena actividad humana, que aporta a la salud emocional de los sujetos. Puede decirse que ser inteligentes emocionalmente se asocia a poder regular y controlar nuestras emociones, tener empatía y un manejo acertado de las relaciones, en la adolescencia más se vuelve importante conocer y analizar las diferentes variables que conforman la salud de los estudiantes como forma de aportar a disminuir los principales factores de riesgo que se enfrentan en esta etapa, desde adicciones, trastornos de alimentación y de conducta, entre otros.

Es por lo mencionado que la presente investigación se propone analizar la salud emocional de los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “George Washington”: a partir del análisis de variables como ser la Inteligencia Emocional, el Afecto y la autoestima, utilizando los instrumentos de TMMS24, Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS) y el inventario de Autoestima de Coopersmith respectivamente.

El informe se estructura en cinco capítulos que se describen a continuación:

En el Capítulo I Está descrito la introducción, donde está el planteamiento del problema, la formulación del mismo, los objetivos tanto el general como los específicos, además se encuentra, la justificación donde se describe la importancia, el impacto, la necesidad y factibilidad en su realización.

En el capítulo II se describe el sustento teórico de la variable de la investigación que es la salud emocional, en la misma que se describe los conceptos, características, factores,

componentes, niveles, teorías, así como las diferentes dimensiones consideradas para el estudio de la salud emocional

En el Capítulo III se encuentra el marco metodológico el mismo que demuestra en forma sistemática el diseño y el tipo de investigación que corresponde este trabajo, posteriormente se encuentra los métodos y técnicas que facilitaron la recolección de datos e información y permitieron la comprobación de las hipótesis, la población con la que se trabajó como los recursos que facilitaron su realización.

En el Capítulo IV se describe los resultados y discusión donde se mostrarán una descripción sobre los principales hallazgos de la investigación, mientras que la sección de discusión interpreta los resultados para los lectores y proporciona la importancia de los resultados.

El Capítulo V presenta los resultados y conclusiones del estudio, los cuales refieren al análisis de la salud emocional de los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “George Washington.

1.1 Antecedentes

Como antecedentes de investigación, se destaca el estudio realizado por Solórzano-González (2019) con la finalidad de establecer la relación entre la inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de la ciudad de Lima. El estudio concluye que no existe relación entre las variables de estudio, pero determina relación entre edad y dimensión interpersonal y entre la religión y la dimensión intrapersonal. Estableciendo que ambos factores son determinantes del desarrollo de la inteligencia emocional

Asimismo, el estudio realizado en la Ciudad de México, con el objetivo de determinar las intervenciones a efectivas vía internet, para la salud emocional en adolescentes basadas en técnicas de psicología positiva con la meta de promover la resiliencia ante el COVID -19. El estudio concluye que es clave implementar programas de intervención para promover la salud emocional para disminuir el impacto psicológico en la pandemia de COVID-19 (De la Rosa, et al. 2020)

Otro de los antecedentes de relevancia lo constituye el estudio de Ortega Navas (2010) el cual tuvo el propósito de analizar desde la revisión teórica el desarrollo de las emociones como

un elemento determinante en la salud y bienestar de las personas, se concluye que las emociones son fundamentales para la salud de los seres humanos, por lo que si las emociones son negativas éstas son perjudiciales para la salud, en este sentido recomiendan la educación emocional en adolescentes.

1.2 Planteamiento del problema de investigación

La realidad atravesada en los últimos tiempos producto del aislamiento social y las nuevas modalidades de enseñanza, así como los ritmos de vida están repercutiendo en la salud emocional de los estudiantes adolescentes por lo que se torna pertinente explorar este aspecto. La Unidad Educativa Particular “George Washington” no ha sido ajena a esta situación y en las prácticas pre profesionales se ha evidenciado esta problemática, por lo que se torna pertinente el estudio.

A nivel internacional en España se destaca el estudio de salud emocional realizado por Cristina Liébana Presa (2012) sobre estudiantes universitarios, el cual establece como objetivo describir el estado de salud emocional en los estudiantes de Enfermería y Fisioterapia matriculados en las Universidades públicas de Castilla y León. El estudio concluye que las variables que más influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes de Enfermería y Fisioterapia de las Universidades públicas de Castilla y León, son el cansancio emocional, afecto negativo y positivo reciente, se deduce de esto que aquellos estudiantes que muestran valores más bajos de cansancio emocional y afecto negativo y más altos de afecto positivo poseen mejores niveles de bienestar psicológico. Igualmente, estos estudiantes se muestran emocionalmente más inteligentes y obtienen mayores puntuaciones en engagement (Presa, 2012).

A nivel regional en Chile se encuentra la investigación de influencia del estado emocional en la salud física con el objetivo de revisar las diversas formas directas e indirectas en que las emociones de un individuo pueden influir en su estado de salud, mediante sus efectos en el funcionamiento fisiológico y sistema inmune, en la percepción y el reconocimiento de síntomas, en la búsqueda de atención médica oportuna, en la involucración del individuo en conductas saludables y no saludables como estrategias de regulación emocional, y en la compleja relación entre apoyo social y salud, el estudio concluye que la revelación de experiencias estresantes ya sea frente a otro o por escrito permite atenuar la relación estrés-enfermedad mediante sus efectos en la memoria operativa, ya que le proporcionaría al individuo más recursos cognitivos para afrontar de manera más

oportuna y eficaz aquellas situaciones que pueden llegar a afectar negativamente su estado emocional y eventualmente su estado de salud (Almagiá, 2003).

Diversos estudios coinciden en sostener que una salud emocional positiva impacta en el desarrollo de características y competencias personales útiles para afrontar la desafiante vida cotidiana y para sobreponerse a la adversidad, lo que potencia la salud mental y la resiliencia psicológica (Mondragón, 2015).

Por último, a nivel nacional puede mencionarse el estudio titulado “Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia del Covid-19 2022” el cual tuvo como objetivo identificar la relación que guardan la afectividad, las dificultades de regulación emocional y el estrés en la salud mental en una muestra de adolescentes de bachillerato del Ecuador. La investigación concluye que el impacto de las emociones y el estrés en el contexto de la pandemia actual es significativo en la salud mental de los adolescentes (Zumba, 2022).

Es por lo anteriormente mencionado que se torna pertinente analizar la salud emocional de los estudiantes de primero de bachillerato de la unidad educativa “George Washington” de Riobamba en el período 2022-2023, como forma de prevenir posibles consecuencias emocionales, afectivas como de aprendizaje.

1.3 Justificación

El desarrollo del presente trabajo parte de la importancia de explorar las emociones y la salud emocional en los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “George Washington”. Los beneficiarios directos del estudio serán los estudiantes de primero de bachillerato, como también de manera indirecta serán beneficiados de este estudio la población, docentes y personas que requieran de la información que se presenta en el proyecto, por otro lado, también permitirá ser una guía para alguna posible toma de decisiones en un futuro siempre y cuando este en relación a la salud existente en la unidad educativa.

La factibilidad del proyecto, está en función de la participación y apoyo voluntario recibido por parte del grupo de estudiantes del primero de bachillerato paralelo “A” el cual fue constituido por (12) estudiantes, mismos que han colaborado a la recolección de datos mediante una encuesta, así como también gracias al apoyo de las autoridades quienes

facilitaron el desarrollo de la investigación, pudiendo recolectar, procesar e interpretar dicha información para contar con datos reales y de relevancia. La investigación es de impacto positivo dentro de la sociedad educativa o personas que estén cercanas a la misma debido que podrán conocer y hacer uso de la información y resultados obtenidos a través de un proceso metodológico viable para este tipo de investigación que resulta muy prescindible para reconocer e identificar posibles problemas que tengan similares características a tratado en este medio.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Establecer la salud emocional de los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “George Washington”.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Establecer la inteligencia emocional de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “George Washington”.
- Establecer las dimensiones de afecto positivo y negativo de los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “George Washington”.
- Determinar la de autoestima de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “George Washington”.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1 Salud emocional

El concepto de salud emocional refiere a un estado mental en el que el ser humano se siente bien, en paz, en control de sus emociones y capaz de enfrentar los factores estresantes diarios, que son clave para lograr las metas propuestas cotidianamente (Comunidad de Madrid. 2018).

2.1.1 Concepto de salud emocional

La salud emocional es un estado de bienestar físico y psicológico que permite a los sujetos adaptarnos a nuestra cotidianidad, de allí la importancia de considerar la misma en el desarrollo de los niños y particularmente de los adolescentes. La salud emocional es definida como la ausencia de enfermedad mental o de origen psicológico (Perpiñán 2013).

Para que la salud emocional sea posible, es necesario que la estructura de personalidad del individuo reúna una serie de componentes que le permitan un grado óptimo de equilibrio emocional. Estos componentes están presentes en la personalidad del niño en un sentido más o menos saludable y constituyen un esquema básico desde el que opera. Es una estructura que le permite percibir e interpretar los acontecimientos de su vida y que determina una forma concreta de respuesta ante ellos.

2.1.2 Factores de la salud emocional

Se divide en dos grupos para hacer más fácil su comprensión: a. Componentes personales: tienen que ver con la comprensión y el control de sí mismo, así como con la construcción de su esquema personal a través del cual interpreta el mundo que le rodea; b. Componentes relacionales: implican la relación con otras personas, suponen un recurso para interactuar de forma exitosa con las personas: Cada uno, por sí mismo, aporta salud emocional al individuo, pero además la combinación entre ellos supone un incremento de la misma haciéndole más adaptable y con mayores posibilidades de éxito personal y social. Todas las personas, en la estructura de personalidad, tenemos una forma concreta de autoconcepto, autoestima, empatía, tolerancia a la frustración, etc (Ministerio de Educación, 2019).

2.1.2.1 Componentes personales:

Autoconcepto

El autoconcepto es la opinión o la imagen que tiene un individuo sobre sí mismo. La interacción social, y la manera de relacionarse con el mundo en general, son aspectos muy influyentes en el desarrollo de este término (Peiró, 2021).

Autoestima

La autoestima es la evaluación, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de una evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. (Rodríguez, 2021)

Autocontrol

El autocontrol es la capacidad de regular consciente y voluntariamente los impulsos con el objetivo de lograr un mayor equilibrio personal y relacional (Rodríguez, 2020).

Automotivación

Automotivarse es darse a uno mismo las razones y el entusiasmo con el que provocar una acción o un determinado comportamiento.

Sistema de atribuciones

Método para evaluar cómo el sujeto explica el origen de su propio comportamiento y el de los demás.

Localización de control

Hace referencia al control de nuestra vida, cómo una persona percibe que lo que ha ocurrido externamente gracias a su comportamiento y tiene control sobre las consecuencias externas.

Tolerancia a la frustración

Una persona con baja tolerancia a la frustración puede estar enojada, triste o deprimida incluso ante la más mínima desgracia.

2.1.2.2 Componentes relacionales:

Vínculo afectivo

Un vínculo emocional es un vínculo emocional que se refuerza mutuamente entre las personas.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales son aquellos comportamientos eficaces en situaciones de interacción social.

Asertividad

Ser asertivo es una habilidad de comunicación fundamental. El asertividad te permite expresarte de forma eficaz y defender tu punto de vista.

Empatía

La empatía es la intención de comprender el estado emocional del otro

2.1.3 Factores Ambientales o Exógenos

Así, los factores exógenos son aquellos que se encuentran fuera del individuo, los cuales pueden ser de muy diversa naturaleza, tales como: nivel económico, profesión, espacio, tiempo, escolaridad y entorno familiar, así estos influyen en la salud emocional.

Respecto a la familia ésta es una promotora de la salud emocional ya que, a través de ella, el niño adquiere elementos esenciales para lograr un óptimo desarrollo psicológico y emocional, permitiéndole contar con herramientas para evitar alguna patología mental o adicción.

2.1.4 Factores sociales, psicosociales y familiares:

La importancia de la alteridad familiar radica en que gran parte de los recursos dispuestos para el individuo definen sus relaciones humanas y sociales derivado de la vinculación con los miembros de su familia de su entorno hogareño.

2.1.5 Consecuencias

La mala salud emocional puede debilitar el sistema inmunitario de su cuerpo. Esto hace que el sujeto sea más propenso a tener resfriados y otras infecciones en los momentos emocionalmente difíciles. Además, cuando el sujeto se siente estresado, ansioso o molesto, no puede cuidar de su salud tan bien como debería.

2.1.6 Tratamiento

La salud emocional es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se sienten bien acerca de si mismo, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana.

2.1.7 Emociones

La mejor forma de medir las emociones es la escala de afectividad positiva y negativa, PANAS, gracias a dicho instrumento se puede medir dos dimensiones del afecto: la Afectividad o Emocionalidad Positiva (AP) y la Afectividad o Emocionalidad Negativa (AN).

2.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cuando hablamos de inteligencia emocional (IE), nos referimos a la capacidad de comprender, usar y manejar las propias emociones de manera que se reduzca el estrés, comunicándose de una manera efectiva, identificándose con los demás. Poseer inteligencia emocional nos permite superar desafíos y minimizar los conflictos. En síntesis podemos decir que la inteligencia emocional es la capacidad de comprender, utilizar y controlar nuestras emociones.

Ahora bien, para Shapiro (2013) la inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere al nacer o aprende a lo largo de la vida, entre las que destacan: la empatía, la automotivación, el autocontrol, el entusiasmo y la gestión de las emociones.

Este tipo de inteligencia no implica la capacidad de cambiar las emociones en respuesta a diversos estímulos ambientales, sino que está más relacionada con las reacciones de una persona ante ellos, que a menudo son más impresionantes que las emociones que provocan.

Las dimensiones de la inteligencia emocional que se toman para el presente estudio, las constituyen: la atención emocional, la claridad emocional y la reparación emocional, las cuales se detallan a continuación.

Atención emocional: La atención emocional se refiere a la conciencia que tenemos de nuestras emociones, la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y saber lo que significan.

Claridad emocional: La claridad emocional se refiere a la facultad para conocer y comprender nuestras emociones, sabiendo distinguir entre ellas, entendiendo cómo evolucionan e integrándolas en nuestro pensamiento.

Reparación emocional: La reparación emocional se refiere a la capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas.

2.3 AUTOESTIMA

La autoestima es una evaluación de la información contenida en el autoconcepto y deriva de los sentimientos acerca de sí mismo (Craighead, 2001). La autoestima es una apreciación positiva o negativa hacia sí mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo (Rosemberg, 1996).

La autoestima influye desde su estimación propia y repercute en el estado emocional y afectivo de la persona, es por ello que se debe prestar atención psicológica para evitar desenlaces que comprometan su integridad física, emocional y afectiva.

Coopersmith (1996) Considera que la autoestima es la evaluación que los individuos hacen y suelen mantenerse sobre si mismos. Esta autoestima toma la forma de una actitud de afirmación o negación que se refleja el grado en el cual los individuos creen que son capaces, productivos, importantes y dignos. Por lo tanto, la autoestima implica juicio personal del respeto personal se expresa en la actitud del individuo hacia sí mismo. La autoestima Por sus puntos de vista y actitud, tiene un papel muy importante en las personas, su nivel emocional autoevaluando su comportamiento propio en una situación y a la vez acostumbrarse las propias capacidades de entenderse a sí mismo como persona.

2.3.1 Importancia de la autoestima

Las vivencias de la infancia, la interrelaciones con los padres y empoderamiento individual que tengan, son esenciales para desarrollo del autoconcepto, del autocontrol y de la autoestima (Craighead, 2001). La entrenamiento o formación desde la infancia es la base para el desarrollo del autoconcepto y al mismo tiempo la formación de la autoestima, sin ella

se fracasa en construir y fortalecer los cimientos para hacer frente a las situaciones adversas que se le presentan en la vida.

2.3.2 Características

Por otro lado, la autoestima tiene tres características o variables principales, entre las cuales, se encuentra describir la conducta, responder la conducta y conocer los propios sentimientos. (Craighead, 2001), cada atributo de la autoestima influye en tus acciones y reacciones ante tus pensamientos y sentimientos para poder evaluarlos personalmente de manera positiva y negativa.

2.3.3 Niveles de autoestima

Las personas con autoestima alta, reflejan autopercepciones positivas de su imagen corporal, así como autopercepciones relacionadas con su tareas escolares, familiares y habilidades sociales, Esto significa que las personas con alta autoestima parecen seguros, precisas, eficientes, competentes y dignas muestran un deseo de alcanzar metas, resolver problemas y demostrar habilidades de confianza estar en disposición para lograr las metas, resolviendo problemas y demostrando habilidades de comunicación. Así, las personas con autoestima alta o positiva se ven así mismos de manera positiva y se sienten bien con sus fortalezas, muestran confianza y trabajan en sus debilidades, y son capaces de personalizarse cuando las cosas están mal.

De lo contrario, explica el mismo autor, las personas con baja autoestima pueden mostrar una actitud artificialmente positiva así mismas y hacia el mundo, tratando desesperadamente de convencer a los demás y a sí mismas de que son una persona adecuada, por lo que pueden, desconectarse y evitar el contacto con los demás por el miedo a ser rechazado tarde o temprano, una persona con baja autoestima es básicamente alguien que ha logrado poco o nada de lo que estar orgulloso.

Además, estos individuos se caracterizan por la introversión, la confusión, la sumisión y la dificultad para encontrar soluciones a las experiencias que se les presentan, lo que se manifiesta como un comportamiento errático en algunas de sus conductas, todo lo cual exacerba sus problemas de autoconcepto y autocontrol, que afectan así la autoestima (Craighead, 2001).

Lo que dicen los autores enfatiza si la realidad expresada refleja el nivel de autoestima en muchos casos donde se puede evidenciar, sobre todo en materia educativa, que algunos estudiantes tienen ideas complejas sobre su apariencia, mientras que otros tratan de ocultarlo. El respeto en los niños es de gran importancia, según los autores, se puede distinguir entre alta y baja autoestima, destacándose en su autonomía y relativos aspectos de identidad, combinando su sentido de seguridad y confianza en sí mismo, o el vicio a la inversa, la reflexión es producto de la baja autoestima.

2.4 DIMENSIÓN DE AFECTO

Además, como en todos los aspectos de la vida humana la afectividad implica dos modelos muy diferentes en el cual uno es de orden superior que es el afecto positivo y otro de nivel inferior que es de afecto negativo (Quintanilla, 2015).

El afecto es una emoción que puede ser positiva o negativa, ya que en ocasiones también se asocia a los celos o al odio. Por lo general, pensamos en él como una versión del placer, un sentimiento positivo que uno experimenta acerca de alguien o algo que genera interés, armonía y alegría.

La dimensión de afecto se refiere, como su nombre lo indica, a todas las emociones y sentimientos que experimentamos. La salud emocional es de vital importancia para lograr la armonía y el equilibrio que se requiere para obtener una adecuada calidad de vida.

El conocer las emociones positivas y negativas en cada persona es muy importante, ya que conlleva a que la persona tenga una vida feliz o infeliz durante todo el trayecto de su vida y en su desarrollo de manera integral. Las emociones positivas, por lo general nos permiten actuar teniendo el control de lo que hacemos, es decir, actuamos con libertad o dominio propio. En cambio, con las emociones negativas, sucede todo lo contrario. Estas interfieren quitándonos la fuerza de voluntad y nos llevan a actuar por impulsos.

La afectividad resulta imprescindible para comprender la propia dinámica del conocimiento humano, con más razón es ineludible para entender y transformar la forma en que conocimiento y educación deben relacionarse, es parte integral de la persona y demuestra su unidad constitutiva.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación:

3.1.1 Cuantitativo

Se pudo considerar como estudio cuantitativo debido a que se utilizó un método de recolección y análisis de datos estructurado, además para el procesamiento de los datos recabados mediante los instrumentos, se empleó herramientas estadísticas

3.2 Diseño

3.2.1 No experimental

Este tipo de investigación es no experimental porque se realizó sin manipular las variables objeto de la investigación: debido a que se observó el fenómeno o acontecimientos tal cual se presentan en su contexto natural y real para desde ahí partir a analizar e interpretar. Además, no se presentó de manuales, guías, o propuestas que pretendan dar solución al problema investigado.

3.3 Tipos de investigación

3.3.1 Por el nivel y alcance

Fue descriptivo debido a que, se describió las propiedades y características importantes del fenómeno que se estudió.

3.3.2 Por el tiempo

Es transversal porque la investigación se realizó en un solo periodo de tiempo, y en el que se aplicaron instrumentos técnicos de recolección de datos por una sola ocasión.

3.3.3 Por los objetivos

Por los objetivos es básica porque se realizó un acercamiento analítico del hecho o fenómeno, para contribuir al desarrollo de la ciencia e investigación.

3.3.4 Por el lugar

Fue un estudio de campo, dado que se realizó en el lugar de los hechos: la Unidad Educativa Particular “George Washington”.

3.4 Método de investigación

Analítico - Sintético

Se realizó un análisis de la información de los datos primarios y secundarios recogidos en la investigación, para procesarlos e interpretarlos destacando los datos más relevantes.

3.5 Unidad de análisis

3.5.1 Población de estudio

La población en esta investigación fueron los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “George Washington”.

3.5.2 Muestra

La muestra fue no probabilística e intencionada porque se seleccionaron a los elementos que la integran, para el estudio se planteó trabajar con los estudiantes de primero de bachillerato del paralelo “A” de la Unidad Educativa Particular “George Washington)” donde se tuvo la presencia de (12) estudiantes.

3.6 Técnicas e instrumentos de investigación – recolección de datos

VARIABLES	TÉCNICA	INSTRUMENTO	DESCRIPCIÓN
Afecto	Psicométrica	Cuestionario	La prueba psicométrica de autoinforme conocida como Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) es un instrumento breve (consta de 20 ítems) desarrollado por Watson, Clark y Tellegen (1988) para evaluar el Afecto Positivo y el Afecto Negativo.
Inteligencia emocional	Psicométrica	Cuestionario	La TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems.
Autoestima	Psicométrica	Cuestionario	Esta prueba mide actitudes valorativas en las áreas personal, familiar y social de la experiencia de una persona.

			<p>El inventario de Autoestima de Coopersmith corresponde a un instrumento de medición cuantitativa de la autoestima. Este fue presentado originalmente por Stanley Coopersmith en 1959. El autor escribe el instrumento “como inventario consistente en 50 ítems referido a las percepciones del sujeto en cuatro áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoestima General: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas. • Autoestima Social: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas en relación con sus pares. • Autoestima Hogar y Padres: Corresponde al nivel de aceptación 2 que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en relación con sus familiares directos. • Autoestima Escolar Académica: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en la relación con sus condiscípulos y profesores.
--	--	--	--

Elaborado por: Alexis Ramos Ordoñez (2023)

3.7 Técnicas de análisis e interpretación de la información

Se utilizaron las técnicas que nos sugieren la estadística en el procesamiento de los datos de información obtenida, la cual se complementó con la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y pasteles, a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.2 Resultados sobre la salud emocional en estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa particular “George Washington”.

- **Inventario de autoestima Coopersmith.**

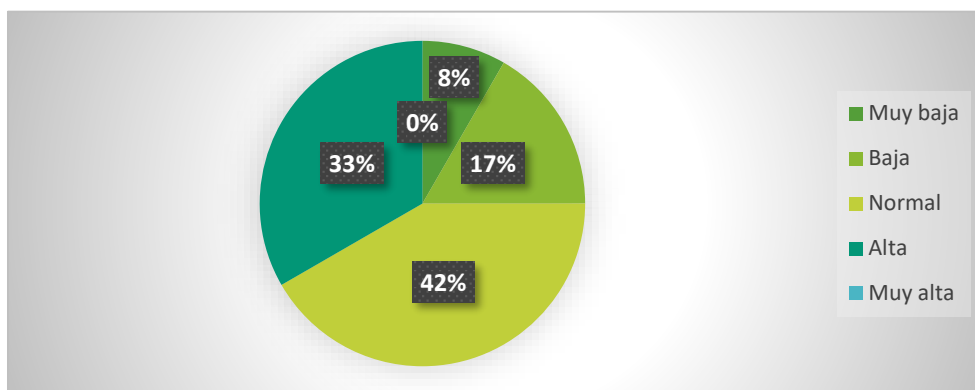
Escala de autoestima general

Tabla 1. Autoestima general

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja	1	8%
Baja	2	17%
Normal	5	42%
Alta	4	33%
Muy Alta	0	0%
Total	12	100.0

Fuente: Cuestionario 1. Elaboración propia (2023)

Gráfico 1. Autoestima General.



Fuente: tabla1. Elaboración propia (2023)

Análisis:

Es evidente apreciar en el gráfico que sobresale con un 42% (5) con un nivel normal, seguido con un 33% (4) con un nivel alto, seguido por el 17% (2) con un nivel bajo, un 8% de estudiantes presentan un nivel muy bajo.

Interpretación:

Teniendo conocimiento que la mayor parte de encuestados se encuentran en un nivel normal de autoestima se evidencia un nivel de aceptación adecuado y una conducta autodescriptiva para los estudiantes, lo que se relaciona con la capacidad de comprender, usar y manejar las propias emociones de manera que se reduzca el estrés, se comunique de manera efectiva, se identifique con los demás, se superen desafíos y se minimicen los conflictos es decir la inteligencia emocional.

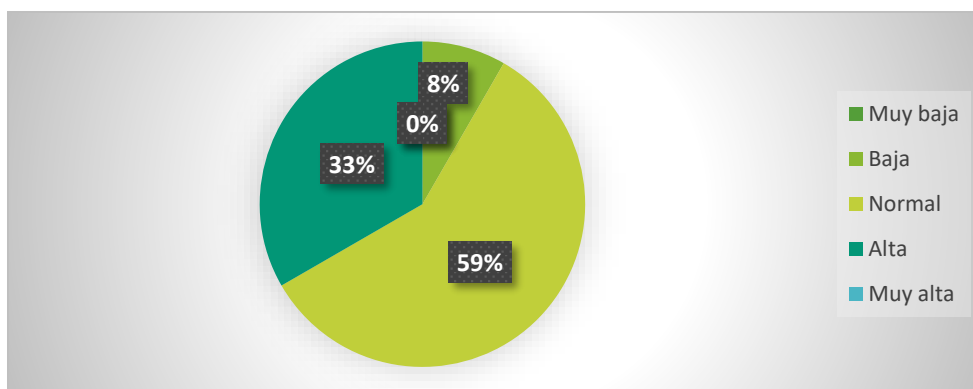
Escala de autoestima social

Tabla 2. Autoestima social

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja	0	0%
Baja	1	8%
Normal	7	59%
Alta	4	33%
Muy Alta	0	0%
Total	12	100.0

Fuente: Cuestionario 1. Elaboración propia (2023)

Gráfico 2. Autoestima social.



Fuente: Grafico 2. Elaboración propia (2023)

Análisis:

Es evidente apreciar en el gráfico que sobresale con un 59% (7) de estudiantes con un nivel normal, seguido con un 33% (4) con un nivel alto, un 8% (1) de estudiantes se encuentran con un nivel bajo, seguido de un 0% con un nivel muy bajo.

Interpretación:

Teniendo conocimiento que la mayor parte de encuestados cuentan con un nivel normal se evidencia un nivel de aceptación adecuado en relación con sus pares y una conducta autodescriptiva para los estudiantes, lo que se relaciona con un conjunto de habilidades que una persona adquiere al nacer o aprende a lo largo de la vida, entre las que destacan la empatía, la automotivación, el autocontrol, el entusiasmo y la gestión de las emociones.

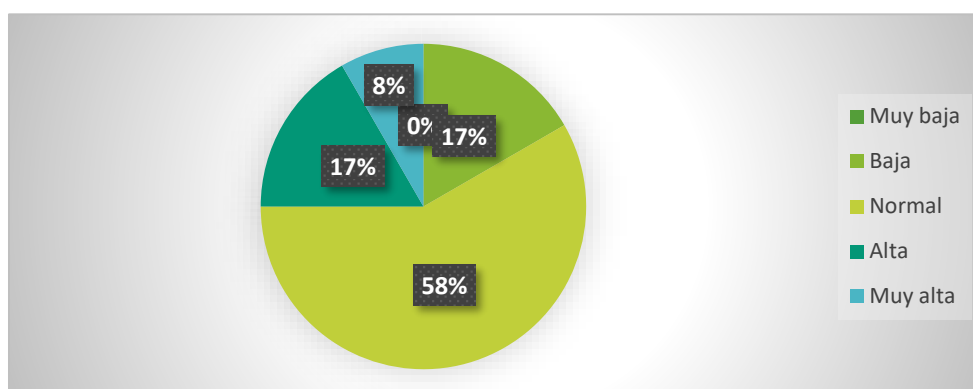
Escala de autoestima escolar

Tabla 3. Autoestima escolar

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja	0	0%
Baja	2	17%
Normal	7	58%
Alta	2	17%
Muy Alta	1	8%
Total	12	100.0

Fuente: Cuestionario 1. Elaboración propia (2023)

Gráfico 3. Autoestima escolar



Fuente: Tabla 3, Elaboración propia (2023).

Análisis:

Es evidente apreciar en el gráfico que sobresale con un 58% (7) con un nivel normal, seguido con un 17% (2) con un nivel alto, luego por el 17% (2) con un nivel bajo, y por último con un 8% (1) con un nivel muy alto.

Interpretación:

Teniendo conocimiento que la mayor parte de encuestados son nivel normal se evidencia un nivel de aceptación adecuado con la persona y una conducta autodescriptiva para los estudiantes, lo que se relaciona con sus condiscípulos y sus profesores además de que se muestran seguros, acertados, eficientes, capaces, dignos y demuestran estar en disposición para lograr las metas, resolviendo problemas y demostrando habilidades de comunicación.

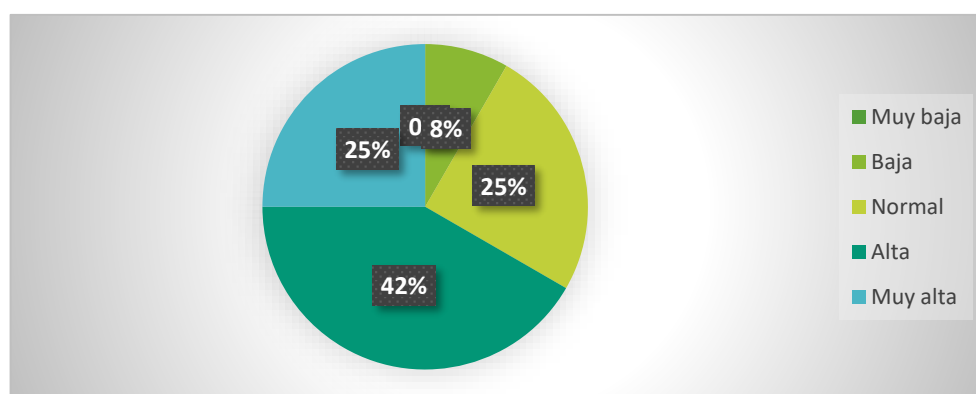
Escala de autoestima hogar

Tabla 4. Autoestima hogar

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja	0	0%
Baja	1	8%
Normal	3	25%
Alta	5	42%
Muy Alta	3	25%
Total	12	100.0

Fuente: Cuestionario 1. Elaboración propia (2023)

Gráfico 4. Autoestima hogar.



Fuente: Tabla 4 Elaboración propia (2023).

Análisis:

Es evidente apreciar en el gráfico que sobresale con un 42% (5) con un nivel alto, seguido con un 25% (3) con un nivel normal, seguido por el 25% (2) con un nivel muy alto, seguido de un 8% (1) con un nivel muy bajo.

Interpretación:

Teniendo conocimiento que la mayor parte de encuestados presentan un nivel alto por lo que se evidencia un nivel de adaptación e integración adecuado al interior del hogar. Sintiéndose satisfecho por ser reconocido y apreciado por su familia.

La importancia de la alteridad familiar radica en que gran parte de los recursos dispuestos para el individuo definen sus relaciones humanas y sociales derivado de la vinculación con los miembros de su familia de su entorno hogareño.

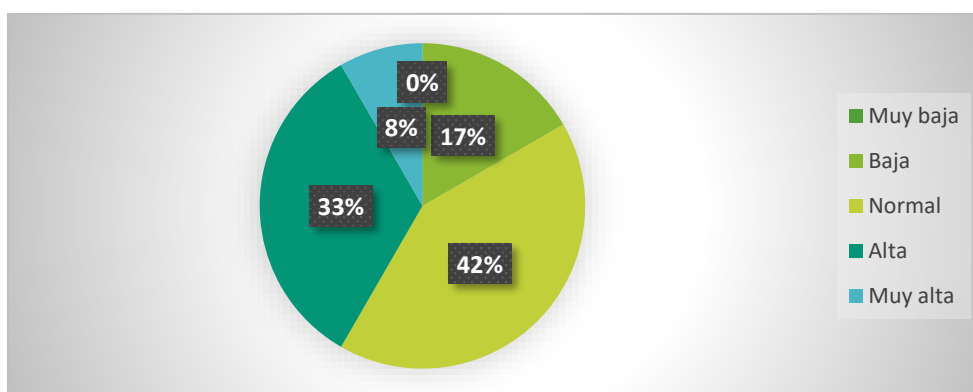
Escala de autoestima total

Tabla 5. Autoestima total

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja	0	0%
Baja	2	17%
Normal	5	42%
Alta	4	33%
Muy Alta	1	8%
Total	12	100.0

Fuente: Cuestionario 1. Elaboración propia (2023)

Gráfico 5. Autoestima total.



Fuente: Tabla 5, Elaboración propia (2023).

Análisis:

Es evidente apreciar en el gráfico que sobresale con un 42% (5) con un nivel normal, seguido con un 33% (4) con un nivel alto, seguido por el 17% (2) con un nivel bajo, seguido de un 8% (1) con un nivel muy alto.

Interpretación:

Teniendo conocimiento que la mayor parte de encuestados son nivel normal se evidencia un estado de autoestima adecuado para los estudiantes. Es por lo mencionado que puede decirse que los estudiantes cuentan con una autoestima normal y alta. Los estudiantes se sienten conformes por la forma en que son aceptados en los diferentes ámbitos, demostrando seguridad y confianza en sus relaciones interpersonales. Asimismo, se perciben seguros en sus ambientes.

- Escala Trait Meta-Mood Scale (TMMS24)

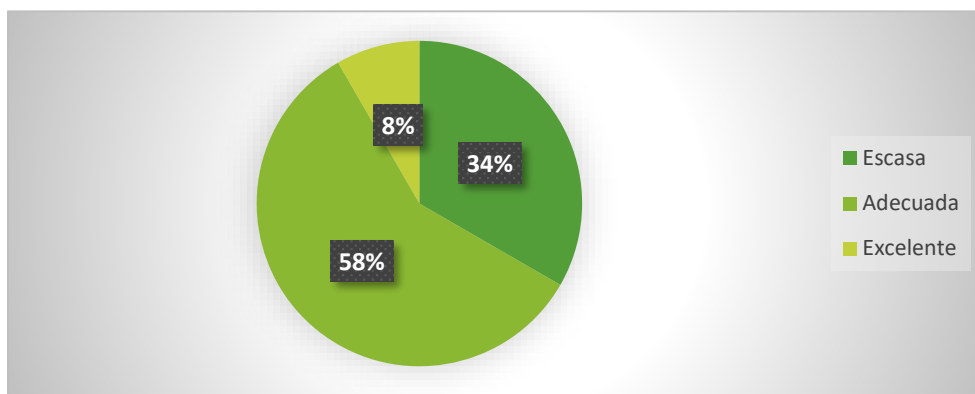
Atención Emocional

Tabla 6. Atención.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Escasa (menor de 21)	4	34%
Adecuada (22 a 32)	7	58%
Excelente (mayor o igual 33)	1	8%
Total	12	100.0

Fuente: Cuestionario 2. Elaboración propia (2023)

Gráfico 6. Atención.



Fuente: Tabla 6. Elaboración propia (2023)

Análisis:

Es evidente apreciar en el gráfico que sobresale con un 58% (7) con un nivel de atención emocional adecuada, seguido con un 34% (4) con un nivel escaso

Interpretación:

Teniendo conocimiento que la mayor parte de encuestados se ubica dentro de un nivel adecuado puede mencionarse que se evidencia un estado de atención ideal para los estudiantes, además, puede decirse que los estudiantes tienen la capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas.

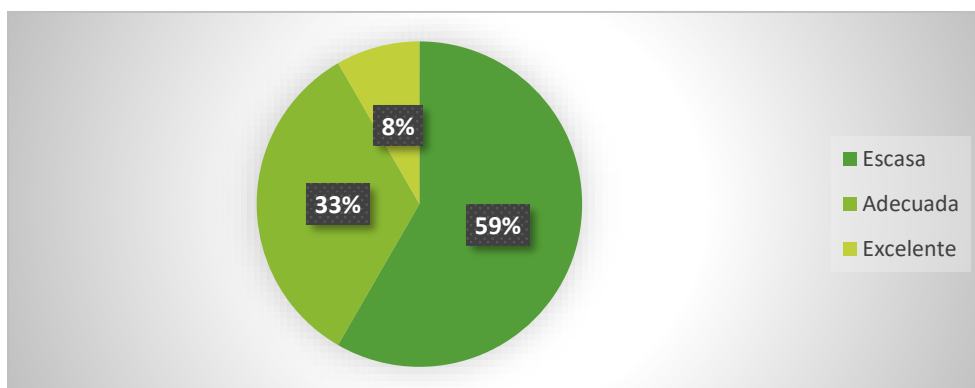
Claridad Emocional

Tabla 7. Claridad.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Escasa (menor de 21)	7	59%
Adecuada (22 a 32)	4	33%
Excelente (mayor o igual 33)	1	8%
Total	12	100.0

Fuente: Cuestionario 2. Elaboración propia (2023)

Gráfico 7. Claridad.



Fuente: Tabla 6. Elaboración propia (2023)

Análisis:

Es evidente apreciar en el gráfico que sobresale con un 59% (7) con un nivel de claridad emocional escaso, seguido con un 33% (4) con un nivel adecuado, por último, se encuentra en nivel muy excelente con un 8% (1).

Interpretación:

Teniendo conocimiento que la mayor parte de encuestados tienen un nivel escaso, se evidencia un estado de claridad no adecuado para los estudiantes. La claridad emocional se relaciona con la facultad para conocer y comprender nuestras emociones, sabiendo distinguir entre ellas, para así entenderlas y comprenderlas.

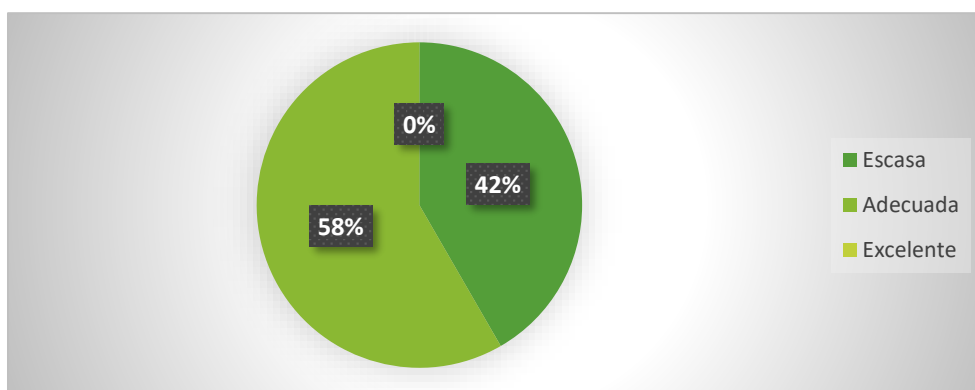
Reparación Emocional

Tabla 8. Reparación.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Escasa (menor de 21)	5	42%
Adecuada (22 a 32)	7	58%
Excelente (mayor o igual 33)	0	0%
Total	12	100.0

Fuente: Cuestionario 2. Elaboración propia (2023)

Gráfico 8. Reparación.



Fuente: Tabla 8. Elaboración propia (2023)

Análisis:

Es evidente apreciar en el gráfico que sobresale con un 58% (7) con un nivel de reparación emocional adecuada, seguido con un 42% (5) con un nivel escaso.

Interpretación:

Teniendo conocimiento que la mayor parte de encuestados tienen un nivel adecuado se evidencia un estado de reparación ideal para los estudiantes, la reparación emocional se relaciona con la capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas. Estas emociones tienen que regularse y controlarse para que exista una estabilidad emocional y mental adecuada.

- Test PANAS

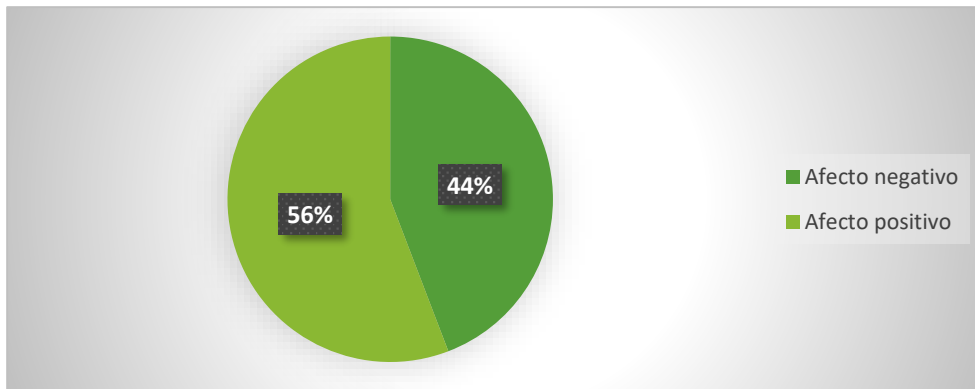
Tipos de Dimensiones de afecto de los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “George Washington”

Tabla 9. Tipos de Dimensiones de afecto de los estudiantes

Tipos de afecto	Frecuencia	Porcentaje
Afecto negativo	5	44%
Afecto positivo	7	56%
	12	100%

Fuente: Cuestionario 2. Elaboración propia (2023)

Gráfico 9. Tipos de Dimensiones de afecto de los estudiantes



Fuente: Tabla 8. Elaboración propia (2023).

Análisis:

Es evidente apreciar en el gráfico que sobresale con un 56% (24) con un afecto positivo, seguido con un 44% (19) de afecto negativo.

Interpretación:

Teniendo conocimiento que la mayor parte de encuestados predominan los afectos positivos por lo que se interpreta que las emociones positivas predominan ante sus afectos negativos. Estos afectos positivos es decir las emociones o sentimientos agradables, como empatía, sinceridad, honestidad, amabilidad mientras que los aspectos negativos son las emociones negativas entre las que se destacan, el nerviosismo, la intranquilidad, entre otros.

Como en todos los aspectos de la vida humana la afectividad implica dos modelos muy diferentes en el cual uno es de orden superior que es el afecto positivo y otro de nivel inferior que es de afecto negativo.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES:

- Se establece que la Inteligencia Emocional de los estudiantes se encuentra en un nivel alto, lo que les ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar sus sentimientos. Si bien los estudiantes cuentan con niveles altos o adecuados en la atención emocional, y reparación emocional, las que se relacionan con atender sus emociones o regularlas, presentan niveles escasos de claridad emocional encontrándose dificultades para comprender las emociones.

- Se establece que la dimensión de afecto de los estudiantes cuenta con sus afectos positivos, predominando éstos sobre los negativos. Las emociones positivas, son sumamente importantes para el desarrollo de los estudiantes, por que permiten actuar teniendo el control de lo que hacemos.

- Se determina que los niveles de autoestima cuentan con niveles normales y altos de autoestima general. Asimismo, las escalas de autoestima social, autoestima escolar y autoestima hogar se encuentran en niveles normales, y altos.

5.2 RECOMENDACIONES:

- Se recomienda organizar talleres, capacitaciones, crear y organizar grupos de apoyo para potenciar los niveles de autoestima donde se aborden temáticas de autoconcepto, relaciones entre pares y emociones. Estas actividades ayudaran a potenciar su salud emocional. También se recomienda otorgar ayuda adicional dentro y fuera de su institución pues si bien la mayoría cuenta con niveles adecuados, un porcentaje menor presenta niveles bajos de autoestima.

- Se recomienda desarrollar distintas actividades como juegos de expresión emocional y dinámicas, así como múltiples conferencias y capacitaciones también se recomienda realizar evaluaciones u observaciones en donde se busque identificar su claridad emocional y su inteligencia emocional; como forma de seguir de cerca los desafíos que implica el retorno a la presencialidad. Considerando la necesidad de promover la salud emocional de los estudiantes, que la institución desarrolle actividades de sensibilización, dando a conocer los posibles problemas y consecuencias que atrae las diferentes acciones negativas efectuadas en contra del bienestar, imagen y aspecto psicológico de la persona afectada.

- Capacitar permanentemente a cada docente y padres de familia con temas actuales y vivenciales que suelen estar ocurriendo dentro de cada aula de clase y hogar para de esa manera evitar posibles actos que perjudiquen el estado emocional de sus estudiantes y adolescentes. Así como promover intervenciones centradas en el manejo de las emociones y el control emocional, como forma de aportar al desarrollo integral y bienestar de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA:

- Barra Almagiá, E. (2003). Influencia del Estado Emocional en la Salud Física Influence of Emotional State on Physical Health. Researchgate.Net, 21(April 2003), 55–60. https://www.researchgate.net/profile/Enrique_Barra_Almagia/publication/235760005_Influence_of_emotional_state_on_physical_health_Influencia_del_estado_emocional_en_la_salud_fisica/links/09e4151339d8956e18000000.pdf
- Craighead, E. McHale, S. & Pope, A. (2001). Desarrollo de la Autoestima y la Conciencia Moral en las Contradicciones de la Sociedad Contemporánea. Madrid: Universidad de Comillas nº 3, 28049 Coopersmith, S. (1996). The Antecedents of Self Esteem Consulting. USA: Psychologist Press.
- Jaramillo, B.Largo, S. y Gómez, L. (2019) Sobre el vínculo afectivo y los procesos de aprendizaje en niños de 7 a 9 años de edad. Educación y Humanismo. Recuperado el 7 de enero de 2023, de <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/3552/4751>
- Liébana Presa, C. (2012) Salud emocional en estudiantes universitarios de enfermería y fisioterapia de Castilla y León. Tesis Doctoral Universidad de Cordoba España.
- Mondragón, O. A. (2015). Cartas al editor. *Revista Argentina de Dermatología*, 96(3).
- Ministerio de educación (2019) Corre la Voz. Salud emocional. Ministerio de Educación. Ecuador.
- Surth, M. L. (2011). La Salud Emocional En El Aula. Revista Educación En Valores. Universidad de Carabobo. Julio-Diciembre, 2, 16.
- Peiró, R. (2021). Autoconcepto. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/autoconcepto.html>
- Perpiñán, S. (2013). La salud emocional en la infancia. Componentes y estrategias de actuación en la escuela. Madrid: Narcea.
- Quintanilla, B. (2015). La afectividad en la educacion. Obtenido de <http://biblio.upmx.mx/textos/r0010418.pdf>
- Rodríguez, L (2021) Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma. Obtenido de https://www.cope.es/emisoras/cataluna/cope-catalunya/momentos-con-luis-rodriguez/noticias/autoestima-valoracion-percepcion-juicio-positivo-negativo-que-una-persona-hace-misma-20210521_1301470
- Rodríguez, R (2020) ¿Qué es el locus de control? Locus de control interno y externo. Psiquion - Plataforma de psicología online. Recuperado el 7 de enero de 2023, de <https://www.psiquion.com/blog/que-es-locus-control-locus-control-interno-externo>
- Rosemberg, M. (1996). Counseling the Self. New York: Editions basic book.

- Ternouth, A., & Collier, D. (11 de septiembre del 2009). Childhood emotional problems and self-perceptions predict weight gain in a longitudinal regression model. Obtenido de Revista en Internet. Vol. 46, N° 7 de: <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/7/46>
- Zumba-Tello, D., & Moreta-Herrera, R. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes Ecuatorianos en tiempos de pandemia del Covid-19. Revista de Psicología de La Salud, 10(1), 116–129. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>
- Solórzano- Gonzales, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. CASUS. Revisra de Investigación y Casos en Salud, 4 (1)
- De la Rosa Gómez, A., Jiménez, L.M y DE la Rosa Montealvo, N. G. (2020) Intervenciones eficaces vía internet para la salud emocional en adolescentes: una propuesta ante la pandemia por COVID-19. Hamut ay, 7(2), 18-33
- Ortega Navas, M. (2010) La educación emocional y sus implicaciones en la salud. Revista Española de orientación y psicopedagogía, 21 (2), 462-470

ANEXOS

Anexo 1

TEST INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

INSTRUCCIONES:

El presente instrumento tiene como objetivo medir actitudes valorativas en las áreas personal, familiar y social de la experiencia de una persona.

Para realizar el test, marque con una “X” entre las alternativas: **Igual que yo (A) que significa “Si” y Distinto a mi (B) que significa “No”**, teniendo en cuenta que lo que marque sea real

N°	Pregunta	Igual que yo (A)	Distinto a mi (B)
1	Paso mucho tiempo soñando despierto		
2	Estoy seguro de mí mismo		
3	Deseo frecuentemente ser otra persona		
4	Soy simpático		
5	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.		
6	Nunca me preocupo por nada.		
7	Me abochorna pararme frente al curso para hablar		
8	Desearía ser más joven		
9	Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar.		
10	Puedo tomar decisiones fácilmente		
11	Mis amigos gozan cuando están conmigo		
12	Me incomodo en casa fácilmente		
13	Siempre hago lo correcto		
14	Me siento orgulloso de mí en la escuela		
15	Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer		
16	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas		
17	Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago		
18	Soy popular entre compañeros de mie edad		
19	Usualmente mis padres consideran mis sentimientos		
20	Nunca estoy triste		
21	Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo		
22	Me doy por vencido fácilmente		
23	Usualmente puedo cuidarme a mí mismo		
24	Me siento suficientemente feliz		
25	Preferiría jugar con niños menores que yo		
26	Mis padres esperan demasiado de mí		
27	Me gustan todas las personas que conozco		
28	Me gusta que el profesor me interrogue en clase		
29	Me entiendo a mí mismo		
30	Me cuesta comportarme como en realidad soy		
31	Las cosas en mi vida están muy complicadas		
32	Los demás niños casi siempre siguen mis ideas		

33	Nadie me presta mucha atención en casa		
34	Nunca me regañan		
35	No estoy progresando en la escuela como me gustaría		
36	Puedo tomar decisiones y cumplirlas		
37	Realmente no me gusta ser muchacho/ muchacha		
38	Tengo una mala opinión de mí mismo		
39	No me gusta estar con otra gente		
40	Muchas veces me gustaría irme de casa		
41	Nunca soy tímido		
42	Frecuentemente me incomoda la escuela		
43	Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo		
44	No soy tan bien parecido a otra gente		
45	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo		
46	Los demás me molestan constantemente		
47	Mis padres me entienden		
48	Siempre digo la verdad		
49	Mi profesor me hace sentir que no soy gran cosa		
50	A mí no me importa lo que pasa		
51	Soy un fracaso		
52	Me incomodo fácilmente cuando me regañan		
53	Las otras personas son más agradables que yo		
54	Usualmente siento que mis padres esperan más de mi		
55	Siempre sé que decir a otras personas		
56	Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela		
57	Generalmente las cosas no me importan		
58	No soy una persona confiable para que otros dependan de mi		

Anexo 2
TEST INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE TMMS24

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e 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

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

ANEXO 3

CUESTIONARIO PANAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

INSTRUCCIONES: A CONTINUACIÓN, SE INDICAN ALGUNAS FRASES QUE LOS CHICOS Y CHICAS UTILIZAN PARA DESCRIBIRSE A SÍ MISMOS.

LEE DETENIDAMENTE CADA FRASE Y MARCA CADA UNA DE ELLAS CON UNA «X» EN EL ESPACIO CORRESPONDIENTE A UNA DE LAS TRES ALTERNATIVAS (NUNCA, A VECES O MUCHAS VECES). NO EXISTEN CONTESTACIONES BUENAS NI MALAS. RECUERDA QUE TIENES QUE SEÑALAR LA ALTERNATIVA QUE MEJOR SE AJUSTE A TU FORMA DE SER.

NUNCA: SI NUNCA O CASI NUNCA SIENTES O TE COMPORTAS DE LA MANERA QUE DICE LA FRASE

A VECES: SI EN ALGUNAS OCASIONES SIENTES O TE COMPORTAS COMO INDICA LA FRASE

MUCHAS VECES: SI LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO SIENTES O TE COMPORTAS COMO DICE LA FRASE

1.	Me intereso por la gente o las cosas	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
2.	Me siento tenso/a, agobiado/a, con sensación de estrés	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
3.	Soy una persona animada, suelo emocionarme	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
4.	Me siento disgustado/a o molesto/a	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
5.	Siento que tengo vitalidad o energía	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
6.	Me siento culpable	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
7.	Soy un/a chico/a asustadizo/a	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
8.	Estoy enfadado o furioso/a	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
9.	Me entusiasmo (por cosas, personas, etc.)	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
10.	Me siento orgulloso/a (de algo), satisfecho/a	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
11.	Tengo mal humor (me altero o irrito)	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
12.	Soy un/a chico/a despierto/a, «despabilado/a»	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
13.	Soy vergonzoso/a	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
14.	Me siento inspirado/a	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
15.	Me siento nervioso/a	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
16.	Soy un/a chico/a decidido/a	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
17.	Soy una persona atenta, esmerada	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
18.	Siento sensaciones corporales de estar intranquilo/a o preocupado/a	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
19.	Soy un/a chico/a activo/a	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES
20.	Siento miedo	()	NUNCA	()	A VECES	()	MUCHAS VECES

