



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y  
TECNOLOGÍAS**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN  
VOCACIONAL Y FAMILIAR**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACION VOCACIONAL Y  
FAMILIAR

**TÍTULO:**

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA. MARZO-JULIO 2017”**

**AUTORA:** GABRIELA LORENA BONILLA PILAMUNGA

**TUTORA:** MSC. PATRICIA BRAVO

**RIOBAMBA - ECUADOR**

**2017**

## CERTIFICACIÓN

Certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del Grado en Licenciatura en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, con el tema: "INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA. MARZO-JULIO 2017", ha sido elaborado por Gabriela Lorena Bonilla Pilamunga, y ha sido revisado y analizado en un cien por ciento con el asesoramiento permanente de mi persona en calidad de tutora, por lo cual, se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.



Mgs. Patricia Bravo Mancero

**TUTORA PROY. INVESTIGACIÓN**

## REVISION DEL TRIBUNAL

Los Miembros del Tribunal de Graduación, del proyecto de investigación titulado "INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA. MARZO-JULIO 2017". Presentado por Gabriela Lorena Bonilla Pilamunga y dirigida por la Mgs. Patricia Bravo Mancero.

Una vez escuchada su defensa oral y revisado el informe del proyecto de investigación con fines de graduación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Luz Elisa Moreno  
**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL**



FIRMA

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



FIRMA

Mgs. Vicente R. Urefia T.  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



FIRMA

Mgs. Patricia Bravo Mancero  
**TUTORA DE TESIS**



FIRMA

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Investigación corresponde exclusivamente a: Gabriela Lorena Bonilla Pilamunga, con Cédula de Identidad N° 060494432-2 y a la Tutora del Proyecto, Mgs. Patricia Bravo Mancero; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Nacional de Chimborazo.



.....

Gabriela Lorena Bonilla Pilamunga

C.I. 060494432-2

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación se lo quiero dedicar a mi familia, quienes han estado día a día a mi lado acompañándome con su apoyo y palabras de aliento, las mismas que me permitieron seguir con fuerza en el proceso de realización del mismo y me animaban a no decaer y seguir con el arduo trabajo.

A aquellos docentes y amigos que han estado pendientes de este proceso con palabras de aliento, su compañía o simplemente una sonrisa que me ayudaba a generar más confianza en mí para cumplir mis sueños.

Gabriela Lorena Bonilla Pilamunga

## **AGRADECIMIENTO**

Deseo principalmente agradecer a mis padres, quienes con su enseñanza diaria de principios, valores y esfuerzo me han sabido guiar por el mejor camino, el mismo que me ha ayudado a llegar a este paraje de mi vida profesional.

A mi hija, quien ha sido mi inspiración diaria, la misma que me ha ayudado y me ha dado fuerzas cada día para seguir adelante frente a ciertos acaecimientos que se me han presentado tanto en mi vida estudiantil como personal y de igual manera a mi esposo que siempre estuvo acompañándome día y noche en mis labores estudiantiles.

A todos los docentes de mi querida carrera de Psicología Educativa a quienes aprecio por las grandes enseñanzas y lo grandiosos que son, no solo como profesionales, sino también como personas.

Un agradecimiento especial a mi tutora Mgs. Patricia Bravo Mancero, que aparte de ser una gran docente ha sido una gran amiga, quien con sus palabras a sabido llegar a mí y ayudarme a salir adelante frente a cualquier contrariedad.

Gabriela Lorena Bonilla Pilamunga

## ÍNDICE

REVISIÓN MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	II
CERTIFICACIÓN.....	III
AUTORÍA.....	IV
DEDICATORIA .....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
INDICE GENERAL.....	VII
INDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS.....	X
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1. OBJETIVO GENERAL.....</b>	<b>3</b>
<b>2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>3</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
<b>3.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>4</b>
<b>3.2. IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>5</b>
<b>3.3. ASPECTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>6</b>
3.3.1.CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES.....	6
3.3.2.MANEJAR LAS EMOCIONES .....	7
3.3.3.MOTIVARSE A SÍ MISMO .....	7
3.3.4.RECONOCER LAS EMOCIONES EN LOS DEMÁS .....	8
3.3.5.ESTABLECER RELACIONES .....	8
<b>3.4. MODELO DE HABILIDAD DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL... ..</b>	<b>9</b>
3.4.1.PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL .....	9

3.4.2. FACILITACIÓN EMOCIONAL.....	10
3.4.3.COMPRENSIÓN EMOCIONAL .....	11
3.4.4.REGULACIÓN EMOCIONAL.....	12
<b>4.METODOLOGÍA.....</b>	<b>13</b>
<b>4.1.MÉTODO CIENTÍFICO .....</b>	<b>13</b>
4.1.1. DEDUCTIVO - INDUCTIVO.....	13
4.1.2. ANALÍTICO - SINTÉTICO.....	13
<b>4.2.DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>4.3.TIPO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>13</b>
4.3.1.TRANSVERSAL .....	13
4.3.2.BIBLIOGRÁFICA .....	13
4.3.3.DE CAMPO .....	13
<b>4.4.NIVEL DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>14</b>
4.4.1.EXPLORATORIA .....	14
4.4.2.DESCRPTIVA.....	14
4.4.3.EXPLICATIVA .....	14
<b>4.5.POBLACIÓN Y MUESTRA .....</b>	<b>14</b>
4.5.1.POBLACIÓN.....	14
4.5.2.MUESTRA .....	15
<b>4.6.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>15</b>
<b>4.7.PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....</b>	<b>16</b>
<b>4.8.PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>16</b>
<b>5.ANALISIS E INTERPRETACIÓN.....</b>	<b>17</b>
<b>5.1.RESULTADOS DEL TEST TMMS-24 (FERNÁNDEZ-BERROCAL) .....</b>	<b>17</b>
<b>A.DIMENSIÓN I PERCEPCIÓN EMOCIONAL – HOMBRES /</b>	
<b>MUJERES.....</b>	<b>17</b>

<b>B.DIMENSIÓN II COMPRENSIÓN EMOCIONAL HOMBRES / MUJERES.....</b>	<b>19</b>
<b>C.DIMENSIÓN III REGULACIÓN EMOCIONAL HOMBRES / MUJERES.....</b>	<b>21</b>
<b>6.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>23</b>
<b>6.1.CONCLUSIONES.....</b>	<b>23</b>
<b>6.2.RECOMENDACIONES .....</b>	<b>24</b>
<b>7.BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>25</b>
<b>8.ANEXOS .....</b>	<b>26</b>
<b>8.1. ANEXO 1, MUESTRA DEL TEST TMMS-24 TOMADO A LOS ESTUDIANTES.....</b>	<b>VII</b>
<b>8.2. ANEXO 2, CUADRO DE POBLACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNACH - UTECA.....</b>	<b>VIII</b>
<b>8.3. ANEXO 3, TEST TMMS-24 (FERNÁNDEZ Y BERROCAL), BASADO EN LA TRAIT META-MOOD SCALE.....</b>	<b>IX</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA N.º 01: Población general.....</b>	<b>14</b>
<b>TABLA N.º 02 Muestreo de la población.....</b>	<b>15</b>
<b>TABLA N.º 03 Descripción del Test aplicado .....</b>	<b>15</b>
<b>TABLA N.º 04 Percepción emocional hombres / mujeres .....</b>	<b>17</b>
<b>TABLA N.º 05 Comprensión emocional hombres / mujeres .....</b>	<b>19</b>
<b>TABLA N.º 06 Regulación emocional hombres / mujeres.....</b>	<b>21</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO N.º 01 Percepción Emocional Hombres / Mujeres .....</b>	<b>17</b>
<b>GRÁFICO N.º 02 Comprensión Emocional Hombres / Mujeres .....</b>	<b>19</b>
<b>GRÁFICO N.º 03 Regulación Emocional Hombres / Mujeres .....</b>	<b>21</b>

## **RESUMEN**

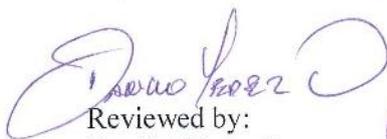
El presente tema es de mucha importancia debido a que el no manejar adecuadamente la Inteligencia Emocional puede causar varios disgustos, tanto a quien expresa como para quien recibe el mensaje tanto oral, escrito o expresivo. La base fundamental es la necesidad de que se pueda identificar las emociones correctamente para poder tomar buenas decisiones y tener mejores relaciones sociales. Se trabajó con un diseño de enfoque no experimental, sus métodos fueron el Deductivo - Inductivo y Analítico-Sintético, el tipo fue transversal, bibliográfica y de campo y su nivel fue exploratorio, descriptivo y explicativo. La población se la estableció con 30 estudiantes. Se utilizó el Test TMMS-24 (Fernández y Berrocal), el mismo que está conformado por 24 ítems, y está compuesto por tres subfactores, se valoran mediante 8 ítems cada uno. Luego del análisis y la interpretación de resultados se concluye que en el rango de percepción los hombres obtienen una percepción moderada que quiere decir que expresan y sienten sus emociones de forma correcta, a comparación de las mujeres que su nivel fue bajo, en el rango de comprensión ambos sexos se encuentran en un nivel moderado, es decir, interpretan sus emociones según sus necesidades y deseos, y en el rango de regulación al igual que los hombres, las mujeres tienen un nivel moderado, es decir que tienen una buena habilidad para manejar su reacción ante situaciones intensas.

**Palabras claves:** Inteligencia Emocional

## ABSTRACT

This topic has a great importance because the failure to properly handle the Emotional Intelligence can cause several dislikes, both to the one who expresses and the one who receives the message, whether oral, written or expressive. The fundamental basis is the need to be able to identify emotions correctly in order to make good decisions and have better social relationships. We worked with a design of non-experimental approach, its methods were the Deductive - Inductive and Analytic-Synthetic, the type was transversal, bibliographic and field and its level was exploratory, descriptive and explanatory. The population was established with 30 students. We used the TMMS-24 Test (Fernández and Berrocal), which consists of 24 items, and is composed of three subfactors, are assessed by 8 items each. After the analysis and interpretation of results, it is concluded that in the range of perception men obtain a moderate perception that means that they express and feel their emotions correctly, compared to women whose level was low, in the range of Understanding both sexes are at a moderate level, that is, they interpret their emotions according to their needs and desires, and in the range of regulation like men, women have a moderate level, that is, they have a good ability to handle his reaction to intense situations.

Keywords: Emotional Intelligence



Reviewed by:  
Danilo Yépez O.  
English professor



## **1. INTRODUCCIÓN**

El presente proyecto de investigación surge de la necesidad de identificar la Inteligencia Emocional en los estudiantes, de como ellos manejan la percepción, comprensión y regulación de sus emociones en su vida diaria, puesto que en la actualidad no se ha prestado la debida atención a lo que son las emociones al momento de tomar una decisión.

El objetivo que orientó la investigación fue describir el nivel de desarrollo de la Inteligencia Emocional en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, puesto que en el estudio existió una gran importancia, que permitió conocer el estado actual que los estudiantes tienen sobre su Inteligencia Emocional y así conocer cómo se desarrollan dentro de su vida estudiantil, personal y profesional, lo que permite demostrar sus capacidades y conocimientos desde una perspectiva intrapersonal e interpersonal.

Este proyecto de investigación metodológicamente fue de tipo bibliográfica y de campo y según su estudio de tipo transversal puesto que se realizó en un período determinado de tiempo; según su diseño fue no experimental por su análisis en base a la realidad observada; por el nivel consistió en una investigación exploratoria, descriptiva y explicativa; el método utilizado fue el científico con los procesos deductivo - inductivo y analítico - sintético; la técnica utilizada consistió en la psicométrica con el instrumento TMMS-24.

La población estuvo compuesta por los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo; la muestra fue no probabilística, por lo tanto, intencionada porque se quiso estudiar a dichos sujetos, la misma está compuesta por 30 estudiantes de 5° semestre de la Carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud.

El presente proyecto de investigación está constituido por los siguientes aspectos, se presenta en el apartado dos el objetivo general y objetivos específicos, los mismo que ayudan a orientan la investigación.

En el apartado tres está expuesto el estado del arte o conocido como marco teórico, el mismo que se sustentó en bibliografía actualizada según el tema expuesto.

En el apartado cuatro se expone la metodología, la misma que con su guía permitió ser la base para dicho proyecto de investigación.

En el apartado cinco se exponen el análisis y la interpretación de resultados obtenidos según el test tomado a los estudiantes, con sus respectivos cuadros y gráficos los mismos que ayudaron a medir los resultados de los valores obtenidos en la aplicación del mismo.

En el apartado seis se plantean las conclusiones y recomendaciones previstas según los objetivos establecidos, las mismas que ayudan a generar el análisis del fenómeno de la investigación.

En el apartado siete se recogen la bibliografía, la misma que es actualizada y sustentó la investigación teórica.

En el apartado ocho se muestran los anexos en el mismo donde se adjuntan, el instrumento utilizado dentro de la investigación, oficios que nos permitieron recoger información y permisos requeridos para la aplicación del mismo.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVO GENERAL**

Describir el nivel de desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba. Marzo-Julio 2017.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar el nivel de percepción emocional en los estudiantes del 5° semestre de la carrera de medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Establecer el nivel de comprensión emocional en los estudiantes del 5° semestre de la carrera de medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Determinar el nivel de regulación emocional en los estudiantes del 5° semestre de la carrera de medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL**

“La Inteligencia Emocional es una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos”, (Salovey & Mayer, 1990).

Se debe tener presente que la Inteligencia Emocional es un tema global, al mismo que hay que ir desglosándolo poco a poco y tomarlo mucho en cuenta debido a que este nos ayuda no solo a controlar, sino también a discriminar ciertas emociones, las mismas que nos ayudan a tomar mejores decisiones dentro de nuestra vida, como lo es la forma de pensar, actuar o decir ciertas cosas frente a ciertos momentos de nuestra vida.

La Inteligencia Emocional según Salovey y Mayer 1997, nos quieren decir que es aquella que permite reconocer las emociones que cada persona expresa, y aparte de ello ya importancia que realizar esta acción tiene o lo conlleva a su vida, puesto que esto les permite entender las emociones de los demás y seguir estos pasos permite llevar una buena vida emocional porque permite tomar acciones asertivas en especial en momentos de dificultad o de tensión que se puedan presentar en cualquier momento de la vida.

“La Inteligencia Emocional fue redefinida de muy diversas formas, surgiendo gran número de conceptualizaciones y libros divulgativos, los mismos que nos ayudan a ampliar nuestro conocimiento básico sobre el tema”, (Extremera, Berrocal, Mestre Navas, & Bozal, 2004).

El que se hayan realizado ciertas investigaciones ayudan a entender mejor lo que es la Inteligencia Emocional, y más aún a tomarla con la importancia que se debe, puesto que el manejarla, controlarla y entenderla permitirá a las personas llevar una vida, no solo en lo personal, sino también en lo social debido a que tener un buen control de la misma permite una mejor socialización con los demás.

Estas amplias investigaciones que surgieron a partir de las realizadas por Daniel Goleman, ayudaron a enfatizarlos y estudiarlos más a fondo, lo mismo que con el paso del tiempo permitió obtener conceptos y definiciones más precisas sobre las mismas, esto

permitió conocer más a fondo y tratar este tema, que simplemente no es muy conocido, pero si importante estudiarlo, y más aun con los estudiantes.

La Inteligencia emocional en la Educación de Mayer y Salovey (1997) considera que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son: “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”, (Fernández Berrocal & Aranda, 2008).

Es importante reconocer que la I.E no solo nos permite reconocer nuestras propias emociones, sino también la de los demás, y más importante aún el poder controlarlas y manejarlas frente a distintas situaciones de la vida cotidiana que se presente, esto nos permite no solo centrarnos en lo afectivo sino también en su relación con lo cognitivo, puesto que esta nos ayuda a percibir, comprender y regular las mismas con el fin de tomar mejores decisiones.

### **3.2. IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Debido a varias cuestiones que han existido en nosotros sobre el por qué actuamos de diferente manera en distintas situaciones, pues es debido a la Inteligencia Emocional que cada una de las personas poseemos y por qué no todos reaccionamos de igual forma en la misma situación, es por esta razón que el estudio de la Inteligencia Emocional es de suma importancia para las personas, puesto que con el conocimiento amplio sobre el tema podemos manejar de mejor manera lo que son nuestras emociones y como controlarlas frente a situaciones difíciles.

Debemos tener presente que la Inteligencia Emocional principalmente nos permite identificar nuestras emociones y la de los demás, con el fin de buscar una solución eficaz que nos proporciona llegar al éxito mediante el manejo adecuado de las mismas, nos concede de igual manera interpretar y enfrentar los sentimientos que surgen en ciertos momentos, ya sean estos de dificultad o no, esto permite que nos sintamos satisfechos y eficaces con la solución que podremos encontrar a través del mismo, aparte de que nos permite crear hábitos saludables que fortalecerán nuestras capacidades.

Se debe tener presente que la Inteligencia Emocional es un aspecto importante para la vida social de las personas, esto permite tener una buena socialización con los demás, lo mismo que ayuda en la vida profesional; para mi punto de vista, es de extrema importancia en las respuestas que estas permiten dar en situaciones intensas, el tener un manejo adecuado al dar respuesta a un estímulo y que este sea asertivo, ayuda a la persona a llegar con más facilidad al éxito personal y profesional.

Es importante reconocer también que para que una persona tenga una buena Inteligencia Emocional, este aspecto debe ser manejado desde niños, puesto que desde esa infancia se podría ir mejorando con el pasar del tiempo, con técnicas de reconocimiento de las emociones y cómo manejarlas y controlarlas, el mismo que es el primer aspecto y el principal para que los demás se cumplan a cabalidad.

### **3.3. ASPECTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Parafraseando a (Bisquerra, N.D), nos presenta en los siguientes ítems lo que Daniel Goleman plantea en su libro Emotional Intelligence (1995) sobre algunos aspectos que el encuentra en la IE, entre esos aspectos de la Inteligencia Emocional, podemos encontrarnos con los siguientes:

#### **3.3.1. CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES**

Este punto se refiere a tener consciencia de las emociones de uno mismo, de lo que se puede sentir en un momento específico ya sea bueno o malo, principalmente quiere decir que nos ayuda a reconocer el sentimiento mientras está ocurriendo. Esta habilidad es una de las claves de la Inteligencia Emocional. Es decir, el primero de los aspectos que una persona debe comenzar desarrollando para generar en él una buena Inteligencia Emocional, en el caso en el que esta no se desarrolle correctamente pueden nacer emociones descontroladas.

Para hablar sobre la importancia de este aspecto se puede iniciar diciendo que el conocer nuestros sentimientos permite que entendamos lo que nos está pasando, pero para ello se debe tener presente que no es algo tan sencillo de realizar, puesto que si se toma demasiada atención a los mismo, esto puede perjudicar a la persona porque se encontraría en un dilema consigo mismo, por ejemplo si algo le pone triste, el poner demasiada atención a la tristeza le podría llevar a un nivel de depresión alto.

Lo que se debe tener presente es que el conocer sus emociones debe encontrarse en un nivel moderado, en un nivel en donde lo pueda reconocer, pero que este no afecte en su vida cotidiana y que el mismo le permita continuar con su vida de la mejor manera y siempre consigo buscar la mejor solución a lo que se le pueda o no presentar.

### **3.3.2. MANEJAR LAS EMOCIONES**

Este aspecto es el consecuente del anterior, puesto que aquí lo que prevalece es el manejo de los propios sentimientos y especialmente la adecuada expresión de los mismos. Esto tiene que ver con aprender a tener control de las emocionales, a las cuales se las puede considerar como “negativas”, como por ejemplo la irritabilidad, ansiedad, melancolía, entre otras, puesto que al no manejarlas correctamente puede provocar varios problemas no solo en la persona que las expresa, sino también a quienes se encuentran a su alrededor. Este aspecto es fundamental en las relaciones interpersonales.

Para que este aspecto se cumpla se debe tener siempre presente que el anterior debe ser el correcto, debido a que si no lo es y en el caso de que la persona le ponga mucha atención a sus sentimientos y emociones , esto no le permitirá llevarlos de la mejor manera, debido a que solo se centrara su atención a la emoción que está sintiendo y no a lo que realmente tiene que hacer, incluso puede influenciar en sus actividades diarias, hablando de la misma depresión, si la persona se centra en esa emoción, su vida no se realizaría de la misma manera que cuando se encuentre bien debido a que se enfocara en su depresión y no realizara nada a cambio para continuar con su vida diaria y esto no le permitirá manejarlo de la mejor manera.

Para esto se debe tener presente varios aspectos para poder manejar las emociones, como lo es un momento de relajación o motivacional antes de realizar cualquier y trabajo de importancia, y esto no solo es con la tristeza, sino también con la alegría, el miedo o cualquier otra emoción.

### **3.3.3. MOTIVARSE A SÍ MISMO**

Aquí encontramos la capacidad de lograr el autodomínio emocional y la auto motivación en metas de largo plazo, debido a que una emoción tiende a impulsar hacia una acción, por esta razón es que la emoción y motivación se encuentran interrelacionadas, las mismas que son de importancia esencialmente para lograr los objetivos y metas que se propongan

Este aspecto de basa en la automotivación que se debe tener, debido a que el mismo nos permite regular las emociones y con ello saber cómo actuar con el fin de no actuar impulsivamente, ayuda también a organizar las ideas y tomar mejores alternativas de solución. Aquellas personas que poseen esta habilidad tienden a ser productivas y efectivas en distintas actividades.

Principalmente este aspecto permite tener un autodomínio emocional, lo mismo que nos ayuda a tener una buena motivación a largo plazo, aparte de que también permite obtener un buen nivel de fluidez emocional, lo que conlleva a obtener y mantener una buena relación con los demás debido a que cada persona debe canalizar sus emociones y esto le permite tener una comunicación asertiva.

#### **3.3.4. RECONOCER LAS EMOCIONES EN LOS DEMÁS**

También conocido como empatía, o como aquella capacidad de relacionarse con las necesidades y sentimientos de los demás, es decir, entender las distintas señales en las cuales tratan de indicar lo que necesitan o desean las personas. Quienes logran desarrollar esta habilidad tienen grandes ventajas para desempeñarse con éxito en la vida personal y profesional. Este aspecto es importante puesto que no solo se basa en la persona en sí, sino también en su interrelación con los demás.

El conectarse con las demás personas implica tener una vida social activa y más que eso que esta vida social sea buena, a causa de que una persona entienda como la otra se siente le permite de una u otra manera ayudarla a superar ciertas dificultades, lo mismo que lo conlleva a que las demás le tengan confianza y por ende a que su vida social crezca y mejore.

El reconocer las emociones de los demás es un aspecto de suma importancia, pero también se debe tener presente que para tener una buena relación en este aspecto se debe cumplir el primer paso, puesto que, si no reconocemos nuestras mismas emociones, difícilmente lo lograremos con la de los demás, incluso nos pueden contagiar de las mismas y no reaccionar debidamente frente a ciertas situaciones.

#### **3.3.5. ESTABLECER RELACIONES**

Se refiere al buen manejo de la comunicación, es decir el establecer buenas relaciones con los demás, estas son habilidades que posibilitan el liderazgo, el manejo de grupos y

la popularidad debido a que con este aspecto se puede incluso manejar no solo nuestras emociones sino también la de las demás personas, y por esta razón es que tener estas aptitudes en las relaciones interpersonales es el último aspecto de la Inteligencia Emocional.

El asertividad es un aspecto importante para la Inteligencia Emocional, en especial para las respuestas que se den a las acciones, es importante tomar en cuenta que no solo con tener una buena Inteligencia Emocional las cosas mejoraran, se debe tomar a consideración también todos los aspectos extras que permitirán mantener y sobre todo mejorar la relación con los demás.

### **3.4. MODELO DE HABILIDAD DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Para tratar sobre el modelo de habilidad de Mayer y Salovey debemos tener presente que este se centra de forma exclusiva en el proceso emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con el mismo.

Las cuatro habilidades emocionales planteadas por estos autores son: “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 regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer & Salovey, 1997)

A continuación, se detallarán más a fondo las habilidades de la Inteligencia Emocional con un cierto significado y la importancia que cada una de estas requiere.

#### **3.4.1. PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL**

“Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.”, (Berrocal & Pacheco, 2001).

En esta habilidad podemos reconocer que la percepción simplemente es la capacidad de entender nuestras emociones, la misma que es esencial para poder obtener una buena IE, el entender lo que sentimos nos ayuda a tomar mejores decisiones a lo largo de nuestra vida.

Esta habilidad se encuentra enlazada con las demás habilidades, debido a que en esta se sigue una secuencia, por ejemplo, si se desea tener una regulación emocional correcta

es necesario que su comprensión también lo sea y, con esto, una percepción emocional apropiada, lo mismo que le permitirá manejar bien sus emociones. Aunque debemos tener presente de que no todas las personas tienen al igual su percepción con su comprensión y su regulación

El tener conciencia de las emociones implica también el ser hábil en otros aspectos, a estos encontramos las emociones evocadas por grandes cargas de sentimientos, reconocimiento de emociones expresadas, estas pueden ser mediante gestos faciales, con las manos o cualquier otra parte del cuerpo, distinguir el valor emocional de un acto.

### **3.4.2. FACILITACIÓN EMOCIONAL**

“Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones”. (Berrocal & Extremera, 2009)

Esta habilidad implica tener en cuenta los sentimientos al momento de razonar o solucionar problemas, aparte de que nos ayuda a priorizar lo que son nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando la atención a lo que realmente es importante. Esta habilidad permite que nuestras emociones actúen de forma positiva frente al razonamiento y la manera de procesar la información de lo sucedido.

Este aspecto permite que la persona pueda generar sus propios criterios, los mismos que se encontrarán afín a los sentimientos que estén surgiendo en ese momento, y según aquellos sentimientos se puede optar por diferentes perspectivas frente a un mismo problema. Por otra parte, estos sentimientos guiarán nuestros pensamientos posteriores, influye en la creatividad, razonamiento y afecta a la capacidad de deducción lógica.

En la facilitación emocional se debe tomar en cuenta que nuestras emociones se conectan con nuestra personalidad, es decir la forma de actuar, lo que le gusta o disgusta, a lo que da o no importancia, entre otros aspectos, estos guiarán a la persona a los problemas que son realmente importantes, permite también lo que son los recuerdos y vivencia emotivas y con ello tomar nuevas soluciones o decisiones de lo ya vivido.

Este aspecto permite también la formación de juicios con respecto a las vivencias actuales con las ya pasadas, siempre acorde con sus sentimientos y emociones, esto permitirá tomar varias perspectivas sobre un problema.

También este aspecto influirá en la creatividad que se pueda generar en su vida, como lo son la forma de analizar, razonar, deducir, es decir ciertas habilidades lógicas, las mismas que permitirán a la persona a desarrollarse de mejor manera en su vida.

### **3.4.3. COMPRENSIÓN EMOCIONAL**

“Habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos”, (Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2009).

Para comprender las emociones necesitamos tener presente que no hay solo una y que para ello primero debemos conocer y entender todas aquellas emociones que una persona puede tener y como se puede expresar cada una de ellas y como expresarlas en momentos determinados según lo que se refería.

Para que podamos comprender los sentimientos de otras personas debemos hacerlo primero con la de nosotros, como pueden ser las necesidades, deseos, cosas, personas o situaciones que nos causen diferentes reacciones, qué pensamientos o acciones generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan. Si podemos reconocer e identificar nuestros sentimientos, tendremos la facilidad para vincularnos con las demás personas.

Permite el comprender las emociones y conocer el cómo estas se combinan para generar una respuesta a ciertas acciones, por otra parte, permite la interpretación del significado de cada una de las emociones que siente la persona y su prójimo, el conocer esto permite que se pueda entender las emociones de los demás y con eso poder cambiarlas, pero siempre y cuando esto sea para bien.

Consiste en ubicarnos en el puesto de la otra persona para con ello poder ser conscientes de sus sentimientos, sus causas y sus implicaciones personales. Siempre teniendo en cuenta que esto sucederá si es que la persona ha sentido o a tenido la misma emoción de la otra persona, como por ejemplo el dolor que se siente con la pérdida de un ser querido, una ruptura amorosa, el cambio de hogar de un país a otro, entre otras.

#### **3.4.4. REGULACIÓN EMOCIONAL**

Una de las habilidades más complicadas de desplegar y dominar con maestría, es la regulación de nuestros estados emocionales. Consiste en la habilidad para moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas.

La regulación emocional se ha considerado como la capacidad para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Tal definición es comúnmente considerada correcta, pero resulta incompleta.

Las investigaciones están ampliando el campo de la autorregulación a las emociones positivas. Una línea divisoria invisible y muy frágil demarca los límites entre sentir una emoción y dejarse llevar por ella. Es decir, regular las emociones implica algo más que simplemente alcanzar satisfacción con los sentimientos positivos y tratar de evitar y/o esconder nuestros afectos más nocivos.

La regulación supone un paso más allá, consiste en percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo, sin ser abrumado o avasallado por él, de forma que no llegue a nublar nuestra forma de razonar. Posteriormente, debemos decidir de manera prudente y consciente, cómo queremos hacer uso de tal información, de acuerdo con nuestras normas sociales y culturales, para alcanzar un pensamiento claro y eficaz y no basado en el arrebató y la irracionalidad.

Un experto emocional elige bien los pensamientos a los que va a prestar atención con objeto de no dejarse llevar por su primer impulso e, incluso, aprende a generar pensamientos alternativos adaptativos para controlar posibles alteraciones emocionales.

Del mismo modo, una regulación efectiva contempla la capacidad para tolerar la frustración y sentirse tranquilo y relajado ante metas que se plantean como muy lejanas o inalcanzables. Tampoco se puede pasar por alto la importancia de la destreza regulativa a la hora de poner en práctica nuestra capacidad para auto motivarnos.

En este sentido, el proceso auto regulativo forma parte de la habilidad inherente para valorar nuestras prioridades, dirigir nuestra energía hacia la consecución de un objetivo, afrontando positivamente los obstáculos encontrados en el camino, a través de un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo hacia nuestras metas, (Berrocal & Pacheco, n.d).

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1. MÉTODO CIENTÍFICO**

#### **4.1.1. INDUCTIVO - DEDUCTIVO**

En esta investigación se examinaron las características del problema estudiado y la exposición a diferentes opiniones, las mismas que ayudaron a dar paso a las conclusiones requeridas.

#### **4.1.2. ANALÍTICO - SINTÉTICO**

Facilitó el estudio de la investigación porque ayudó a la descomposición de cada una de las diferentes partes o etapas para permitir un estudio individual y posteriormente establecer un estudio global del tema tratado.

### **4.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

La investigación será de enfoque **No Experimental** puesto que permitirá realizar un análisis en base a la realidad observada teniendo en cuenta lo individual y subjetivo con énfasis a la interpretación de resultados con contrastación de la teoría.

### **4.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **4.3.1. TRANSVERSAL**

La presente investigación es transversal porque se realizó en un período determinado de tiempo, se aplicó en esta vez en el período de Marzo – Julio 2017.

#### **4.3.2. BIBLIOGRÁFICA**

La investigación es de tipo bibliográfica porque la información recolectada se tomó de libros, archivos y documentos con bibliografía especializada.

#### **4.3.3. DE CAMPO**

Porque la investigación se ejecutó en el lugar de los hechos donde sucede el fenómeno educativo de manera natural.

#### 4.4. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

##### 4.4.1. EXPLORATORIA

Debido a que no existen investigaciones previas y se pretendió dar respuesta al problema, en el mismo detalló el perfil de la Inteligencia Emocional en los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo.

##### 4.4.2. DESCRIPTIVA

En esta investigación se detalló la variable de estudio, se describió las situaciones y eventos, como es y cómo se manifestó el fenómeno.

##### 4.4.3. EXPLICATIVA

La investigación es explicativa porque permitió dar una respuesta a los fenómenos de estudio.

#### 4.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

##### 4.5.1. POBLACIÓN

La población está conformada por los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Unidades de Análisis	N°		N°		N°		N°		Total
	Facultad de Ciencias de la Educación		Facultad de Ciencias de la Salud		Facultad de Ingeniería		Facultad de Ciencias Políticas		
	H	M	H	M	H	M	H	M	
Estudiantes de la UNACH	521	838	847	1753	1511	885	815	1081	8251

Fuente: UTECA – UNACH, 2017

Elaborado por: Gabriela Bonilla, 2017

#### 4.5.2. MUESTRA

La muestra implicada en la presente investigación fue no probabilística, por lo tanto, intencionada porque se escogió la población a trabajar, en este caso fueron 30 estudiantes de 5° semestre de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Tipo de muestra	Unidad de Análisis		Total
	Hombres	Mujeres	
No probabilística	12	18	30

Fuente: UTECA – UNACH, 2017

Elaborado por: Gabriela Bonilla, 2017

#### 4.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

VARIABLE	TÉCNICA	INSTRUMENTO	DESCRIPCIÓN
Inteligencia Emocional	Psicométrica	Test de Inteligencia Emocional TMMS-24 (Trait Meta – Mood Scale)	Se utilizó el Test TMMS-24 (Fernández y Berrocal, 2004, pp. 94, 751-755), basado en la Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) del grupo de investigación de (Salovey y Mayer, 1995. pp. 125, 151). Está conformado por 24 ítems que proporcionan un indicador de la Inteligencia emocional. La escala está compuesta por tres subfactores, como lo son: la atención a los propios sentimientos conocido como percepción; la claridad emocional conocido como comprensión y la reparación de los estados de ánimo conocido como regulación de las emociones. Teniendo en cuenta que cada uno de los mencionados anteriormente se valora mediante 8 ítems cada uno.

Fuente: Trait Meta – Mood Scale (TMMS-24)

Elaborado por: Gabriela Bonilla, 2017

#### **4.7. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

- Toma de datos.
- Revisión y limpieza de datos.
- Procesamiento de datos.
- Tabulación de la información.
- Elaboración de tablas y gráficos.

#### **4.8. PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE RESULTADOS**

- Análisis de los datos recogidos.
- Interpretación de los resultados en base a la teoría que lo sustenta.

## 5. ANALISIS E INTERPRETACIÓN

### 5.1. RESULTADOS DEL TEST TMMS-24 (FERNÁNDEZ-BERROCAL)

#### A. DIMENSIÓN I PERCEPCIÓN EMOCIONAL – HOMBRES/ MUJERES

Tabla N° 04 Percepción Emocional Hombres / Mujeres

CATEGORÍA	INDICADORES	PERCEPCIÓN					
		B	%	M	%	A	%
SEXO	HOMBRES	4	33%	5	42%	3	25%
	MUJERES	8	44%	7	39%	3	17%
TOTAL		12	40%	12	40%	6	20%

Fuente: Estudiantes de Medicina - UNACH  
Elaborado por: Gabriela Bonilla,2017

Gráfico N° 01 Percepción Hombres / Mujeres



Fuente: Tabla N° 04  
Elaborado por: Gabriela Bonilla,2017

#### Análisis:

**Hombres:** De los 12 hombres encuestados se pudo obtener los siguientes resultados: 4(33%) se encuentran en el rango de menor a 21; 5(42%) se encuentran en el rango de 22 a 32 y 3(25%) se encuentran en el rango de mayor a 33

**Mujeres:** De las 18 mujeres encuestadas se pudo obtener los siguientes resultados: 8(44%) se encuentran en el rango de menor a 24; 7(39%) se encuentran en el rango de 25 a 35 y 3(17%) se encuentran en el rango de mayor a 36.

### **Interpretación:**

**Hombres:** El 4(33%) de los hombres deben mejorar su percepción puesto que prestan poca atención al sentir y expresar sus sentimientos de forma adecuada. El 5(42%) de los hombres que es la mayoría tienen una buena percepción ya que son capaces de sentir y expresar sus sentimientos de forma adecuada y el 3(25%) deben mejorar su percepción puesto que ponen demasiada atención a sus emociones.

**Mujeres:** El 8(44%) deben mejorar su percepción puesto que prestan poca atención al sentir y expresar sus sentimientos de forma adecuada. El 7(39%) de las mujeres que es la mayoría tienen una buena percepción ya que son capaces de sentir y expresar sus sentimientos de forma adecuada y el 3(17%) deben mejorar su percepción puesto que ponen demasiada atención a sus emociones.

### **Análisis e Interpretación comparativa.**

En el análisis de Percepción por sexo se encontró que los hombres presentan adecuada percepción emocional; es decir, que son capaces de sentir y expresar sus sentimientos y emociones de forma adecuada, lo mismo que les ayuda a tomar mejores decisiones, en comparación de las mujeres que deben mejorar, puesto que prestan poca atención al sentir y expresar sus emociones de forma adecuada. Se puede concluir diciendo que estos resultados se encuentran acorde con los establecidos en el test estandarizado utilizado.

## B. DIMENSIÓN II COMPRENSIÓN EMOCIONAL HOMBRES / MUJERES

Tabla N° 05 Comprensión Emocional Hombres / Mujeres

CATEGORÍA	INDICADORES	COMPRENSIÓN					
		B	%	M	%	A	%
SEXO	HOMBRES	2	18%	7	55%	3	27%
	MUJERES	7	38%	8	44%	3	17%
TOTAL		9	30%	15	50%	6	20%

Fuente: Estudiantes de Medicina UNACH

Elaborado por: Gabriela Bonilla,2017

Gráfico N° 02 Comprensión Hombres / Mujeres



Fuente: Tabla N°05

Elaborado por: Gabriela Bonilla,2017

### Análisis:

**Hombres:** De los 12 hombres encuestados se pudo obtener los siguientes resultados, 2(18%) se encuentran en el rango de menor a 25; 7(55%) se encuentran en el rango de 26 a 35 y 3(27%) hombres se encuentran en el rango de mayor a 36.

**Mujeres:** de las 18 mujeres encuestadas se pudo obtener los siguientes resultados, 7(38%) se encuentran en el rango de menor a 23; 8(44%) se encuentran en el rango de 24 a 34 y 3(17%) se encuentran en el rango de mayor a 35.

### **Interpretación:**

**Hombres:** El 2(18%) de los hombres deben mejorar su comprensión puesto que no comprenden bien sus estados emocionales, es decir interpretar sus necesidades y deseos los mismos que ayudan a generar las distintas reacciones. El 7(55%) de los hombres que es la mayoría tienen una buena comprensión ya que interpretan bien sus estados emocionales y el 3(27%) de los hombres interpretan excelentemente bien sus estados emocionales.

**Mujeres:** El 7(38%) de las mujeres deben mejorar su comprensión puesto que no comprenden bien sus estados emocionales, es decir interpretar sus necesidades y deseos los mismos que ayudan a generar las distintas reacciones. El 8(44%) que es la mayoría tienen una buena comprensión ya que interpretan bien sus estados emocionales y el 3(17%) interpretan excelentemente bien sus estados emocionales.

### **Análisis e Interpretación comparativa**

En el análisis de Comprensión por sexo se encontró que tanto los hombres como las mujeres presentan una moderada comprensión emocional; es decir, que interpretan moderadamente las emociones según sus necesidades y deseos, al igual que ayudan a generar las distintas reacciones, lo mismo que les permite tomar buenas decisiones en un momento determinado.

### C. DIMENSIÓN III REGULACIÓN EMOCIONAL HOMBRES / MUJERES

**Tabla N° 06 Regulación Emocional Hombres / Mujeres**

CATEGORÍA	INDICADORES	REGULACIÓN					
		B	%	M	%	A	%
SEXO	HOMBRES	1	8%	7	59%	4	33%
	MUJERES	3	16%	12	67%	3	17%
TOTAL		4	14%	19	63%	7	23%

Fuente: Estudiantes de Medicina UNACH  
Elaborado por: Gabriela Bonilla,2017

**Gráfico N° 03 Regulación Hombres**



Fuente: Tabla N°06  
Elaborado por: Gabriela Bonilla,2017

#### **Análisis:**

**Hombre:** De los 12 hombres encuestados se pudo obtener los siguientes resultados, 1(8%) se encuentran en el rango de menor a 23; 7(59%) se encuentran en el rango de 24 a 35 y 4(33%) se encuentran en el rango de mayor a 36.

**Mujeres:** de las 18 mujeres encuestadas se pudo obtener los siguientes resultados, 3(16%) se encuentran en el rango de menor a 23; 12(67%) se encuentran en el rango de 24 a 34 y 3(17%) se encuentran en el rango de mayor a 35.

### **Interpretación:**

**Hombres:** El 1(8%) de los hombres deben mejorar su regulación puesto que no son capaces de regular sus estados emocionales correctamente, es decir falta de habilidad para manejar su reacción ante situaciones intensas, las mismas que puede ser positivas o negativas. El 7(59%) de los hombres que es la mayoría son capaces de manejar sus estados emocionales correctamente y el 4(33%) de los hombres son excelentes en manejar sus estados emocionales en situaciones intensas.

**Mujeres:** El 3(16%) de las estudiantes mujeres deben mejorar su regulación puesto que no son capaces de regular sus estados emocionales correctamente, es decir falta de habilidad para manejar su reacción ante situaciones intensas, las mismas que pueden ser positivas o negativas. El 12(67%) de las mujeres que es la mayoría son capaces de manejar sus estados emocionales correctamente en situaciones intensas y el 3(17%) son excelentes en manejar sus estados emocionales correctamente en situaciones intensas.

### **Análisis e Interpretación comparativa**

En el análisis de Regulación por sexo se encontró que tanto los hombres como las mujeres presentan una moderada regulación emocional; es decir que, tienen una buena habilidad para manejar su reacción ante situaciones intensas, las mismas que pueden ser positivas o negativas, esta ayuda a evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo.

## **6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1. CONCLUSIONES**

- El nivel en Percepción Emocional en hombres (42%) es moderado porque son capaces de sentir y expresar sus sentimientos de forma correcta, a comparación de las mujeres (44 %) que se encuentran en un nivel bajo que tienen poca percepción, el mismo que quiere decir que las mujeres prestan poca atención a sus propios sentimientos, lo que conlleva a no tomar buenas decisiones en su vida a comparación de los hombres.
- El nivel en Comprensión Emocional tanto en hombres (55%) como en mujeres (44%) se encuentran en un nivel moderado, es decir que interpretan moderadamente las emociones según sus necesidades y deseos, al igual que ayudan a generar las distintas reacciones, lo mismo que les permite tomar buenas decisiones en un momento determinado.
- El nivel en Regulación Emocional tanto en hombres (59%) como en mujeres (67%) se encuentran en un nivel moderado, es decir que tienen una buena habilidad para manejar su reacción ante situaciones intensas, las mismas que pueden ser positivas o negativas, esta ayuda a evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo.

## 6.2. RECOMENDACIONES

- En este apartado se debe considerar los resultados obtenidos de las mujeres, puesto que necesitan conocer y entender mejor sus estados emocionales, para ello se debería trabajar en talleres con los docentes para que con ese conocimiento puedan trabajar con sus estudiantes, con el fin de lograr que cada uno entienda sus emociones y las emociones de sus compañeros y enseñarles que los mismos los ayudarán a tomar mejores decisiones en su vida y a realizar sus actividades diarias de mejor manera.
- Se debe trabajar con los directores de carrera, con el fin de generar proyectos estudiantiles con temas que involucren las emociones, esto permitirá que los estudiantes tanto hombres como mujeres sepan cómo mantener y mejorar su comprensión emocional, aparte de indicarles cual es la importancia que esta tiene y el cómo los llevaría al éxito para su vida futura dentro de lo personal y de lo profesional.
- Trabajar de forma grupal con los movimientos estudiantes, para generar campañas en base al control de las emociones en situaciones intensas con el fin de proyectar las mismas a tomar mejores decisiones las cuales la llevarán a un cambio y mejora para sus vidas y la importancia que tiene en el que puedan mantener y mejorar su regulación emocional no solo en su vida estudiantil sino también profesional

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Salovey, & Mayer. (1990). *Modelo de Inteligencia Emocional*. Ecoe Ediciones.
- Extremera, N., Berrocal, P. F., Mestre Navas, J. M., & Bozal, R. G. (2004). Medidas de Evaluación de la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 210.
- Berrocal, P. F., & Aranda, N. E. (2008). La Inteligencia Emocional como una Habilidad esencial en la escuela. *OEI. Revista Iberoamericana de Educación*, 2.
- Bisquerra, R. (N.D). *Inteligencia Emocional/modelo-de-Goleman*. Obtenido de [www.rafaelbisquerra.com](http://www.rafaelbisquerra.com): <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>
- Mayer, & Salovey. (1997). *Inteligencia Emocional*. Colombia: Ecoe Ediciones.
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2001). La Inteligencia Emocional como una Habilidad esencial en la escuela. *OEI. Revista Iberoamericana de Educación*, 2.
- Berrocal, P. F., & Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 92.
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 93.

## 8. ANEXOS

### 8.1. ANEXO 1, MUESTRA DEL TEST TMMS-24 TOMADO A LOS ESTUDIANTES

#### TEST - TSMM-24

**Objetivo:** Describir el nivel de desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba. Abril-Julio 2017

**Carrera:** .....

**Código:**.....

**Semestre:** .....

**Sexo:**.....

**Instrucciones:** A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Leas 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 respuesta correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

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

**8.2. ANEXO 2, CUADRO DE POBLACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNACH - UTECA**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
UNIDAD TÉCNICA DE CONTROL ACADÉMICO

Número de Estudiantes por Facultad y por Sexo  
PERÍODO MARZO 2017 - AGOSTO 2017  
Fecha de la consulta: 19/10/2017 (09h00)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS		
Total	Masculino	Femenino
1359	521	838

FACULTAD DE INGENIERÍA		
Total	Masculino	Femenino
2396	1511	885

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD		
Total	Masculino	Femenino
2600	847	1753

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y ADMINISTRATIVAS		
Total	Masculino	Femenino
1896	815	1081

TOTAL ESTUDIANTES MATRICULADOS		
8251		

### 8.3. ANEXO 3, TEST TMMS-24 (FERNÁNDEZ Y BERROCAL), BASADO EN LA TRAIT META-MOOD SCALE

#### TMMS-24

##### INSTRUCCIONES:

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

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

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

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

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. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

*Tabla 1. Componentes de la IE en el test*

	Definición
<b>Percepción</b>	Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada
<b>Comprensión</b>	<i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales
<b>Regulación</b>	Soy capaz de <i>regular</i> los estados emocionales correctamente

## Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *percepción*, los ítems del 9 al 16 para el factor *comprensión* y del 17 al 24 para el factor *regulación*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
<b>Percepción</b>	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
	Adecuada percepción 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
<b>Comprensión</b>	Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
	Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
	Excelente comprensión > 36	Excelente comprensión > 35

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
<b>Regulación</b>	Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
	Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
	Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

## Algunas referencias sobre la utilización de la escala:

- Carranque, G.A., Fernández-Berrocal, P., Baena, E., Bazán, R., Cárdenas, B., Herráiz, R., y Velasco, B. (2004). Dolor postoperatorio e inteligencia emocional. *Revista Española de Anestesiología y Reanimación*, *51*, 75-79.
- Durán, A., Extremera, N., Rey, L., Fernández-Berrocal, P., y Montalbán, F. M. (2006). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psychothema*, *18*, 158-164.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life in middle-aged women. *Psychological Reports*, *91*, 47-59.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, *30*, 1-12.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, *15*, 117-137.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*, *11*, 101-122.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and Incremental validity using the Trait Meta-mood Scale. *Personality and Individual Differences*, *39*, 937-948.

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional: Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología*, *80*, 59-77.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M., y Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *36*, 209-228.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional Intelligence as Predictor of Mental, Social, and Physical Health in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, *9*, 45-51.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N (2002). Evaluando la inteligencia emocional. Fernández-Berrocal P y Ramos, N (Eds.), *Corazones inteligentes*. Editorial Kairós: Barcelona.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S., y Ravira, M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metacognición sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. *Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica*. Málaga.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., y Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, *4*, 16-27.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, *94*, 751-755.
- Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Extremera, N. y Ramos, N. (2005). Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *International Review of Social Psychology*, *18*, 91-107.
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2005). About emotional intelligence and moral decisions. *Behavioral and Brain Sciences*, *28*, 548-549.
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2006). Emotional intelligence and emotional reactivity and recovery in laboratory context. *Psicothema*, *18*, 72-78.
- Queirós, M. M., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. Carral, J. M. C. y Queirós, P. S. (2005). Validação e fiabilidade da versão portuguesa modificada da Trait Meta-Mood Scale. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, *9*, 199-216.
- Ramos-Díaz, N., Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2007). Perceived Emotional intelligence facilitates Cognitive-Emotional Processes of Adaptation to an Acute Stressor. *Cognition & Emotion*, *20*, 1-15.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, & Health* (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.
- Williams, F.M., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Ramos, N. y Joiner, T. E. (2004). Mood regulation skill and the symptoms of endogenous and hopelessness depression. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*, 233-240.