

**ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA DOCENTES DE
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL EN LA UNIVERSIDAD DE
PAMPLONA AMPLIACIÓN CÚCUTA**

MAYRENE COBARIA JAIMES

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA UNIVERSITARIA**

**ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA DOCENTES DE
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL EN LA UNIVERSIDAD DE
PAMPLONA AMPLIACIÓN CÚCUTA**

MAYRENE COBARIA JAIMES

**Trabajo de investigación para optar por el título de Especialista en Pedagogía
Universitaria.**

Asesor: Mg. Sonia Elizabeth Alzate Rivera

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA UNIVERSITARIA**

DEDICATORIA

Este trabajo de grado es dedicado a Dios todo poderoso quien permite TODO.

A mi esposo y a mi madre, los cuales me han apoyado incondicionalmente.

AGRADECIMIENTOS

El autor expresa sus agradecimientos a:

A Dios.

A mi esposo.

A mis padres.

A la Facultad de Educación.

A la Especialización en Pedagogía Universitaria.

A la tutora Sonia Elizabeth Alzate Rivera.

INDICE

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	12
OBJETIVOS	12
OBJETIVO GENERAL.....	12
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
JUSTIFICACIÓN	13
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	15
ANTECEDENTES	15
BASES TEÓRICAS.....	18
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	27
ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	27
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	27
TIPO DE INVESTIGACIÓN	28
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	29
POBLACIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
MUESTRA	29
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	29
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS	30
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	30
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
Conclusiones	48
Recomendaciones	49
REFERENCIAS	50
ANEXOS	55

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Componentes de la IE en el test	31
Figura 2. Escala de medición	32
Figura 3. Gráfica de barras atención	34
Figura 4. Gráfica de barras claridad.....	35
Figura 5. Gráfica de barras reparación.....	37

RESUMEN

El presente trabajo de grado, radica en promover la inteligencia emocional en los docentes de Licenciatura en pedagogía infantil de la Universidad de Pamplona, ampliación Cúcuta, por medio del diseño de una propuesta basada en estrategias. Para efectuar este propósito, se proyectó una investigación descriptiva, empleando el test, como técnica de recolección de información y el análisis del contenido como técnica de estudio analítico.

En la manifestación de los resultados se razonó el nivel de conocimiento en la inteligencia emocional de los docentes; y para la categorización de la investigación se emplearon esquemas que dejaron en descubierto la insuficiente noción en cuanto a la inteligencia emocional, reflejando dificultades en su nivel empático, motivacional, intrapersonal, interpersonal y de autoconocimiento; por tal motivo, se desarrolló esta propuesta donde se plantean fases significativas, con el fin de enriquecer la temática tratada en cada uno de los docentes, a través de las diferentes estrategias.

Palabras claves: Inteligencia emocional, estrategias.

ABSTRACT

The present work of degree, lies in promoting the emotional intelligence in the teachers of Licenciatura in pedagogy for children of the University of Pamplona, enlargement Cúcuta, through the design of a proposal based on methodological strategies. For this purpose, a descriptive research was designed, using the participant observation and the test, as information gathering technique and content analysis as an analytical study technique.

In the manifestation of the results the level of knowledge in the emotional intelligence of the teachers was reasoned; And for the categorization of the research, schemas were used that revealed the insufficient notion of emotional intelligence, reflecting difficulties in its empathic, motivational, intrapersonal, interpersonal and self-knowledge level; For this reason, this proposal was developed where significant phases are proposed, in order to enrich the theme addressed in each of the teachers, through the different strategies.

Key words: Emotional intelligence, strategies.

INTRODUCCIÓN

El desafío de todo educando a lo largo de su vida escolar es formarse como un ser humano eficiente en todas las dimensiones de su desarrollo, las cuales deben trabajarse articuladamente con el propósito de lograr el ideal de una formación integral.

Sin embargo, es una realidad que en ocasiones el ser humano se limita a los compromisos que cada día agenda, minorando el nivel de importancia hacia sus niveles de estados emocionales.

El teórico Howard Gardner da a conocer las inteligencias múltiples: Inteligencia Cinético Corporal, Inteligencia Lógico – Matemática, Inteligencia Musical, Inteligencia Visual – Espacial, Inteligencia Verbal Lingüística, Inteligencia Naturalista, Inteligencia Intrapersonal e Inteligencia Interpersonal, siendo estas dos últimas unificadas por Daniel Goleman, en una nueva teoría denominada inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es “un conjunto de habilidades personales, emocionales, y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio, englobando de esta manera la habilidad para dirigir y controlar nuestras propias emociones y las de los demás” (Bar-On, 1988). Esta inteligencia es poco promovida dentro del ámbito laboral educativo, debido a que no se establecen estrategias que puedan integrarla junto a las demás inteligencias múltiples, como lo expone Goleman (1995) quien considera “que las escuelas deberían enseñar la alfabetización emocional, junto con las materias académicas regulares; logrando de esta manera obtener habilidad de conciencia emocional, sensibilidad y manejo de destrezas que contribuirán a maximizar la felicidad a largo plazo”

De esta manera se presenta el proyecto enfocado en proponer estrategias metodológicas que promuevan la inteligencia emocional en los docentes de la Licenciatura en Pedagogía Infantil ampliación Cúcuta, presentándose por medio de una estructura teórica y metodológica, con el propósito de optimizar sus relaciones intrapersonales e interpersonales, dentro del contexto escolar laboral, tiene un enfoque cualitativo y esta direccionada en un tipo de investigación descriptiva, contando con la aplicación de un test en medio electrónico; con base a las necesidades evidenciadas se plantearon estrategias, para promover la inteligencia emocional a través de la estrategia ya que esta exige al profesor: creatividad, metodología activa, preocupación en la formación integral, habilidades en el manejo de grupo, buena comunicación y vocación docente, Pérez (1993).

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La inteligencia emocional es una de las dimensiones más importantes del ser humano, debido a que radica en utilizar positivamente las emociones y orientarlas hacia la eficacia de las actividades personales y las relaciones que se tienen con otras personas, podría decirse, que la inteligencia emocional actúa como garante de salud física y mental, y de esta manera da la oportunidad de una proyección positiva, según Piqueras, J A; Martínez González, A E; Ramos Linares, V; (2010).

Diversificando aspectos que son valorados y anexados a la labor educativa como factores necesarios en una educación óptima, debido a que, la clave del éxito de una persona actualmente, está en su inteligencia emocional, lo que le facilita relacionarse consigo mismo y con los demás, ameritando que, existe armonía entre el pensamiento y los sentimientos que fortalece las capacidades cognitivas y analíticas del ser, la motivación al logro y las capacidades de influir logrando, así el desarrollo de la intuición, pues la mente calibra cada una de las vivencias y situaciones que se presentan.

Respecto a lo que se observa en algunos docentes vinculados a la Institución, se evidencia que presentan diferentes problemáticas que obstaculizan el quehacer pedagógico; han demostrado diferentes desaciertos en la expresión de sentimientos, en el trato de colegas dejando en evidencia acciones negativas que obstaculizan las relaciones intrapersonales e interpersonales, poseyendo un bajo nivel de comunicación, colocando en riesgo la capacidad para resolver sus conflictos y dificultades, conllevando a una obstrucción en su formación personal como ser humano en su rol de mediador. De ahí, la importancia de estimular sus relaciones mencionadas

anteriormente, porque hasta el momento no se le ha otorgado la debida importancia para iniciar el desarrollo de un acto reflexivo, que motive al docente a detectar y fortalecer su inteligencia emocional.

Porque para tener éxito en este suceso en la vida hay que aprender a: ser, conocer, hacer y a convivir juntos; se presenta una claridad de que para aprender es fundamental la inteligencia, una de ellas es la inteligencia lógico matemática y ésta no es suficiente para tener éxito en la vida, debido a que la inteligencia emocional es fundamental para aprender a ser, a estar con otros y también es necesaria para aprender a conocer y a hacer, fortaleciendo de este manera, la labor como mediador en la educación y alcanzar las competencias propuestas con energía, optimismo y entusiasmo, pues en muchos casos la capacidad de adaptarse a los cambios, permite el logro de la excelencia.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué estrategias metodológicas permiten promover la inteligencia emocional en los docentes de Licenciatura en Pedagogía Infantil, Universidad de Pamplona, ampliación Cúcuta?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Proponer estrategias metodológicas que promuevan la inteligencia emocional, en los docentes de Licenciatura en Pedagogía Infantil, Universidad de Pamplona, ampliación Cúcuta.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las puntuaciones en los tres componentes de la inteligencia emocional, presentes en los docentes de pedagogía ampliación Cúcuta, a través del test implementado para la recolección de información.
- Describir las puntuaciones en los tres componentes de la inteligencia emocional, presentes en los docentes de Licenciatura en Pedagogía Infantil, Universidad de Pamplona, ampliación Cúcuta.

JUSTIFICACIÓN

El propósito de esta investigación es contribuir a un adecuado manejo de las emociones, así como mejorar las relaciones interpersonales en cada uno de los lugares donde el docente se encuentre, debido a que la educación tradicionalmente se ha centrado en el desarrollo cognitivo, con un olvido generalizado de la inteligencia emocional; implicando que el quehacer docente debe complementarse con el desarrollo emocional; teniendo como objeto reducir las acciones que poco favorecen el ambiente laboral, transformando así, las emociones negativas y experimentando sentimientos más favorables.

La presente investigación es pertinente, porque se evidencia la ausencia de favorecer, proteger y contribuir a la inteligencia emocional, conociendo que el ser humano está preparado para sentir al otro, experimentando lo que siente y hace. Esta capacidad predispone a compartir el gozo, a participar de la alegría del otro, al intercambio afectivo. Es decir, estamos preparados para ser empáticos. (Casajuana, 2010).

Expresando la necesidad fundamental de realizar un seguimiento continuo, para establecer el nivel de inteligencia emocional de los docentes, debido que al descuidar este aspecto se originan consecuencias como el bajo nivel de responsabilidad, autoestima endeble, positivismo ambiguo entre otras; de igual forma, se resalta que es fundamental para el docente, aprender a controlar las emociones para el bienestar propio y de los demás; de tal forma contribuirá a su inteligencia emocional que es lo que le va a permitir realmente vivir una vida integral con mayor confianza y seguridad.

De igual forma, el presente trabajo se centra, en identificar las diversas oportunidades que son solicitadas para no solo analizar el problema, sino establecer una solución al desarrollar el

proyecto, aclarando así que se cuenta con los recursos necesarios para ejecutarla y las oportunidades que ofrece la Universidad de Pamplona, por medio de los seminarios impartidos en la Especialización de Pedagogía Universitaria, donde se experimentan infinidad de factores importantes, con el objeto de mejorar la labor pedagógica; así mismo, se resaltan las constantes asesorías del cuerpo docente de la institución; teniendo como posibilidad centrarse en analizar la problemática, siendo apto concebir las estrategias metodológicas en pro de la inteligencia emocional como factor fundamental en el quehacer pedagógico, para reconocerlo como aspecto esencial, a través del cual, se lleva al docente a la identificación de diversos problemas; los cuales después de apropiarse de las posibles formas de solución con dicha investigación, la evaluación y la acción de los asuntos que le son inherentes puede llevarlo a realizar algunos cambios en su quehacer docente.

Uno de los aspectos novedosos, es la perspectiva que se le otorga al emplear las nuevas tecnologías integrándolas con la creación y ejecución del proyecto, a través de la realización de los test que miden los niveles de inteligencia emocional. Considerando como segundo aspecto la propuesta investigativa de la relación existente entre las estrategias metodológicas que se deben utilizar para incentivar la inteligencia emocional; teniendo como impacto esperado, contribuir en gran parte a la evolución del rendimiento laboral de los docentes, obteniendo así, las diversas experiencias significativas para contribuir a un mejoramiento de la dificultad, favoreciendo al mismo tiempo, el desarrollo de la sociedad que está incluida constantemente en la educación de la población perteneciente a la institución.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

ANTECEDENTES

Las diversas investigaciones existentes sobre inteligencia emocional, ofrece una serie de antecedentes internacionales, nacionales y regionales, los cuales son una fuente de información que por medio del análisis de esta se pretende detallar y especificar los aportes primordiales acerca de la temática iniciando con:

Antecedentes Internacionales

En primer lugar, León E. (2013) realizó en Guatemala una investigación titulada “Inteligencia emocional y su incidencia dentro del desempeño laboral” (estudio realizado con docentes del nivel medio del municipio de San Martín Sacatepéquez) en la Universidad Rafael Landívar. El objeto de la presente investigación; se centró en determinar el nivel de inteligencia emocional en 52 maestros y establecer la incidencia dentro del desempeño laboral, mediante el estudio de campo, lograron determinar que la inteligencia emocional incide positivamente y en gran manera dentro del desempeño laboral, determinando que los factores de la inteligencia emocional que se aplican eficientemente dentro del desempeño laboral son: conciencia emocional de sí mismo, expresión emocional, conciencia emocional de otros y conexiones interpersonales, se aplican en un porcentaje elevado lo que genera para los centros educativos una ventaja positiva y competitiva; por lo cual recomendaron ofrecer talleres y capacitaciones con temas relacionados a inteligencia emocional dentro del trabajo.

Así mismo, Ilaja B.; Reyes C. (2016) realizaron una investigación titulada “Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa” en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. El objeto de la investigación, fue explorar el nivel de burnout y las habilidades en inteligencia emocional en una muestra de 60 profesores universitarios de tiempo completo de la Pontificia Universidad Católica

del Ecuador, sede Ambato. Se realizaron análisis de mediación múltiple y se encontró que: a) las tareas de investigación y vinculación se asocian significativamente a burnout, y la tarea de docencia es percibida como desempeño óptimo, b) la salud actúa como variable mediadora entre estrés laboral y burnout, y el género solo se relaciona con burnout, y c) la regulación emocional media la relación entre desempeño docente y satisfacción laboral. Se discuten las implicaciones de estos hallazgos en la salud laboral de docentes universitarios.

Antecedentes Nacionales

De igual manera, Chiappe A. (2013) realizó en Colombia una investigación titulada “Fortalecimiento de las habilidades emocionales de los educadores: interacción en los ambientes virtuales” en la Universidad de La Sabana. El objeto del presente artículo, es mostrar los resultados de una investigación acerca del fortalecimiento de la inteligencia emocional de los docentes; se partió del diagnóstico de las habilidades de los profesores participantes: automotivación, autoconocimiento, autocontrol, empatía y destreza. Posteriormente, se diseñó e implementó un ambiente de aprendizaje mediado por las TIC, para identificar oportunidades de mejora en el autocontrol y la empatía. La investigación mostró que la interacción en estos Ambientes Virtuales de Aprendizaje, sobre todo aquellos diseñados sobre escenarios de colaboración, contribuyen al fortalecimiento de habilidades emocionales relacionadas con la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y las de los demás.

Del mismo modo, Gómez D. (2014) realizó un ensayo en la Universidad Militar Nueva Granada titulada “Inteligencia Emocional en procesos de enseñanza-aprendizaje en docentes universitarios” el objeto del documento, fue argumentar que capacidades de la inteligencia emocional ayudan a mejorar los procesos de enseñanza – aprendizaje en los docentes

universitarios. Para lograrlo se ha recurrido a documentos que abordan la temática de IE en dichos procesos, manifestando que es de vital importancia la adquisición de estas capacidades para afrontar no sólo los retos profesionales sino también personales de los docentes, debido a que la educación emocional permite que haya una buena formación moral, social e intelectual en los educandos, marcando una diferencia significativa entre la educación del pasado y la de esta nueva era, integrando las nuevas herramientas en beneficio de la adquisición de mejores conocimientos y la regulación de ciertas reacciones físicas y psicológicas que podrían presentarse en la cotidianidad de la labor docente.

Antecedentes Regionales

En este concepto, Cardenas J. (2005) realizó una investigación en Cúcuta, en la Universidad Francisco de Paula Santander titulada “Maestros que apasionan por el aprendizaje. Estudio de casos en la facultad de educación de la Universidad Francisco de Paula Santander” el presente trabajo, fue un estudio de caso de cinco docentes, que, a través de su práctica pedagógica, logran apasionar a sus alumnos por el aprendizaje de su asignatura. El trabajo contribuye a destacar los aspectos positivos del quehacer de los maestros colombianos, caracterizando las prácticas pedagógicas de un grupo de docentes, que, gracias a su labor, propician el deseo de aprender. Los resultados permiten concluir que un docente apasiona a aprender cuando se caracteriza por: Mostrar vocación por su oficio de maestro; demostrar pasión por la ciencia que enseña; interactuar de manera flexible y democrática con sus estudiantes; demostrar que sabe y domina la materia; poseer unos valores especiales: responsabilidad, honestidad, y respeto por sus estudiantes; motivar a sus estudiantes por el aprendizaje; desarrollar una pedagogía innovadora, creativa, crítica y con tendencia a la investigación.

Por otra parte, Rey V. (2014) realizó una investigación en Cúcuta, en la Universidad Francisco de Paula Santander titulada “Manejo de la inteligencia emocional del maestro en formación de los programas de licenciatura presencial de la Universidad Francisco de Paula Santander” el presente trabajo analiza si los estudiantes en formación de la carrera de licenciaturas presencial de la Universidad Francisco de Paula Santander, presentan o manejan la inteligencia emocional como factor de ayuda pedagógica, para esto se implementó como instrumento de análisis las esferas emocionales propuesto por Daniel Goleman como punto de referencia.

BASES TEÓRICAS

Para intensificar la planificación didáctica, instructiva e investigativa, sobre el uso de las estrategias metodológicas que permiten incentivar la inteligencia emocional es indispensable fundamentarse en referentes hipotéticos que resguarden y beneficien el conocimiento del cuerpo, como plataforma para la propuesta de operaciones de incremento en promover el uso oportuno de las estrategias metodológicas para incentivar la inteligencia emocional.

Como fuente principal de la inteligencia emocional se demuestra La Biblia, enseñando a las personas que en ella no solo se encuentra el plan de salvación sino también instruye en la manera como se debe vivir, de qué forma pensar, como planear un futuro seguro en Dios; de esta forma se puede afirmar que el examinar las emociones propias puede salvar la vida o evitar momentos sofocantes, como lo afirma la biblia en Proverbios 15:1 (NVI), La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego; para clarificar los efectos del analfabetismo emocional se encuentra en Eclesiastés 10:1 (NVI) donde afirma que Las moscas muertas apestan y echan a perder el perfume. Así mismo pesa más una pequeña necesidad que la sabiduría y la

honra juntas., aquí se evidencia que una negativa representación de las emociones puede destrozarse lo que costó todo un proceso edificarse.

Seguidamente, como base se encuentra Platón en el año 187 A.C. que afirma “todo aprendizaje tiene una base emocional”, como lo denota este filósofo ilustre en sus magnas contribuciones a la pedagogía y a la psicología, es vital porque el estado de ánimo y las emociones favorecen de manera positiva, generan conmociones agradables, en el que se experimenta cuando se logra una meta y el afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción o por otro lado negativa al cerebro y a sus funciones, por ende, cuando una experiencia es desagradable, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida y requiere de energía y movilización para afrontar la situación de manera relativamente urgente; por tal razón, el docente debe trabajar en sí mismo, las habilidades de manejo emocional, personal y social, paralelas a las habilidades cognitivas, conociendo la destreza que posee para autoevaluarse y formarse.

En segundo lugar, es vital mencionar la intervención de Gardner (1983) quien fue el creador de la Teoría de las Inteligencias Múltiples, graduado de Harvard con un doctorado en educación; sustenta sobre las inteligencias múltiples que “Es la capacidad para resolver problemas cotidianos, para generar nuevos problemas y para crear productos o para ofrecer servicios dentro del propio ámbito cultural. Hay muchos tipos de problemas que resolver, también hay muchos tipos de inteligencia”. Entre esas se encuentran: La inteligencia visual – espacial, es la que consiste en la habilidad de pensar y formar un modelo mental del mundo. Lógico – Matemática, es la que se utiliza para resolver problemas de lógica y matemáticas. Musical, es la habilidad para entender o comunicar las emociones y las ideas a través de la música en composiciones y en su ejecución. Verbal lingüístico, es la habilidad para utilizar

lenguaje oral y escrito, para informar, comunicar, persuadir, entretener y adquirir nuevos conocimientos. Cinético – corporal, capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Intrapersonal, es la habilidad para tomar conciencia de sí mismo y conocer las aspiraciones, metas, emociones, pensamientos, ideas, preferencias, convicciones, fortalezas y debilidades propias. Interpersonal, es la que permite entender a los demás. Naturalista, es la utilizada cuando se observa y estudia la naturaleza, es la habilidad para interactuar con la naturaleza. Emocional, es la formada por la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, y juntas determinan la capacidad de dirigir la propia vida de manera satisfactoria. En alianza a lo esbozado, se plantea que incentivar la inteligencia emocional por medio de las estrategias metodológicas, es indispensable para tener la capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo, organizando y dirigiendo la propia vida y por ende entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos.

A su vez, Goleman D. (1995) certifica que las escuelas deberían enseñar la alfabetización emocional, junto con las materias académicas regulares; logrando de esta manera obtener habilidad de conciencia emocional, sensibilidad y manejo de destrezas que contribuirán a maximizar la felicidad a largo plazo, el escritor resalta que para conocer y controlar las emociones propias y ajenas, con el fin de obtener determinados fines, se necesita desarrollar cinco habilidades como son: el autoconocimiento que significa ser consciente de uno mismo, dominarse, conocer de dónde viene, con qué propósito se encuentra en determinado lugar y hacia dónde se dirige; autocontrol que es la moralidad del ser humano, es la destreza fundamental que brinda la oportunidad de examinar las emociones y apropiarlos a la situación presentada; automotivación es ser perseverante, fuerte, resistente, tener la capacidad de emprender un compromiso y culminarlo, no desmoralizarse cuando lo planeado no salga como se esperaba, no

atemorizarse, poseer la suficiencia de organizar la emocionalidad a la prestación de un objetivo planteado; empatía es la destreza que da la posibilidad a las personas de entender las necesidades emocionales o dificultades de los demás, colocándose en su lugar para corresponder adecuadamente a sus reacciones emocionales; sociabilidad es la capacidad de conocer los sentimientos de otro y actuar de una manera que se pueda dar nueva forma a esos sentimientos y agrega que beneficia la apropiada administración de las emociones; incrementando la autoconciencia, facilitando elegir aptitudes que hacen tolerar las presiones y las frustraciones, mejorando la capacidad de trabajar en equipo, beneficiando el crecimiento social, aumentando la motivación y otorgando la capacidad de liderazgo, brindando más posibilidades de éxito y de desarrollo personal.

Así mismo, Wechesler (1943) afirma que “existen factores no intelectuales que impactan el comportamiento inteligente”, estas se encargan de medir la capacidad emotiva de un sujeto, es transferible a partir de la socialización, desarrollada a través de estímulos educativos; una vez adquirido su nivel máximo el mismo puede variar según las vivencias del individuo. Con referencia a lo anterior, se esboza que incentivar la inteligencia emocional es trascendental con el objeto de que el ser humano aprenda a identificar sus propias emociones, manejando las reacciones emocionales, identificando la manera adecuada de darlas a conocer, desarrollando una aceptación incondicional de sí mismo y de los demás, ampliando el autocontrol y la empatía, colocándose en el lugar del otro, y que se ocupe vigorosamente en la resolución de problemas.

Seguidamente, el psicólogo Reuven Bar-On en su tesis doctoral en (1988) define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y de destrezas, que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio, englobando de esta manera la habilidad para dirigir y controlar nuestras

propias emociones, y las de los demás, así como para discriminar entre ellas y utilizar la información que nos proporciona para guiar el pensamiento propio y las acciones, de tal forma, que resulten beneficiosas a manera particular y para la sociedad a la que se pertenece.

Al mismo tiempo, dos psicólogos que formaban parte de una corriente crítica contra el concepto tradicional que consideraba la inteligencia solo desde el punto cognitivo, Peter Salovey y John Mayer en 1990, definen la Inteligencia Emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. Cabe destacar, la manera tan detallada que utilizan para describir esta fase en el ser humano, otorgándole la importancia necesaria, con el fin de obtener docentes integrales independientemente en el contexto en el que se encuentren.

En concordancia con el anterior enunciado, dentro del cuerpo docente de Licenciatura en Pedagogía Infantil, ampliación Cúcuta, se deben establecer actividades que den respuesta a un conjunto de necesidades sociales, que no quedan suficientemente atendidas en el bienestar y comodidad del docente en su campo laboral, teniendo así la capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión, y de la misma forma, obtener la suficiencia de poder experimentar o de generar a voluntad determinados sentimientos, en la medida en que faciliten el entendimiento de uno mismo o de otra persona, todo esto, teniendo en cuenta las necesidades emocionales que tiene cada ser humano. Por esta razón, se tiene presente el siguiente aporte teórico de Cooper:

“Los pilares que conforman la Inteligencia Emocional son: Conocimiento Emocional, Aptitud Emocional, Profundidad Emocional, Alquimia Emocional”

(Cooper 1997)

De acuerdo con la anterior cita, la estimulación de la capacidad para conseguir un determinado objetivo, produce un grado de satisfacción personal, propicio para el docente, siendo así uno de los puntos claves en el marco para la buena instrucción, donde se destacan las interacciones que ocurren entre compañeros de labor, teniendo presente que las interacciones son favorables cuando ocurren en una zona de confianza, aceptación, equidad, respeto entre las personas, cuando se establecen y mantienen reglas constructivas de comportamiento. También contribuye en este sentido, la creación de un espacio organizado y enriquecido, que invite a indagar, a compartir y a aprender; es por esto que, dentro de este espacio elegido, se pretende practicar el elogio sobre la crítica y efectuar en los docentes, la confianza sin imposiciones u obstáculos que intervienen dentro de la autoestima del ser.

Por último, la estrategia es un procedimiento heurístico que permite tomar de decisiones en condiciones específicas. Es una forma inteligente de resolver un problema. Las estrategias, son siempre conscientes e intencionales, dirigidas a un objetivo relacionado con el aprendizaje, (Latorre, y Seco del Pozo, 2013). Pero no se debe hablar solo de estrategias, la metodología debe estar inmersa en la misma como el conducto para conocer específicamente el contexto que se está abordando. Alvarez (2003), como procedimientos y técnicas de operación, y el método como movimiento del pensamiento que en su vaivén constante y rico escudriña la realidad y por

tanto da cuenta de ella...[ambos] pueden facilitarnos un mejor abordaje de la realidad y por tanto un enriquecimiento de la misma.

Etimológicamente, el polisémico término de metodología, que está compuesto por meta (que significa: a través de, fin), odos (que significa: camino, manera) y logos (que significa: teoría, razón, conocimiento), para dar base a lo anteriormente expuesto, Gloria Pérez afirma que, Metodología proviene del griego, metá, a lo largo de; odós, camino, y lógos, tratado. Es un conjunto de estrategias, tácticas y técnicas que permiten descubrir, consolidar y refinar un conocimiento. Por esta razón, las estrategias metodológicas son las formas de lograr nuestros objetivos en menos tiempo, con menos esfuerzo y mejores resultados. En éstas, el investigador amplía sus horizontes de visión de la realidad que desea conocer analizar, valorar, significar o potenciar. Quiroz (2003).

Las estrategias metodológicas son herramientas que usan tanto los docentes como los estudiantes. Estas pueden ser Estrategias Cognitivas y Estrategias Meta cognitivas. Cueva, (2008). En cuanto a las estrategias metacognitivas, Pintrich (1991) sugieren que habría tres procesos generales: el planeamiento, el control y la regulación. Planear las actividades contribuye para activar aspectos relevantes del conocimiento previo que permiten organizar y comprender más fácilmente el material. Controlar las actividades implica evaluar la atención y cuestionarse durante la lectura, en tanto que la regulación de las actividades refiere al continuo ajuste de las acciones cognitivas que se realizan en función del control previo. Lamas (2008). En este espacio, el aprendizaje y la mediación, se manifestarán en el fortalecimiento de la alfabetización emocional; y las estrategias que se llevarán a cabo serán, lúdicas y metacognitivas.

Según Lobos (2008), algunas ventajas que proporciona el uso de estrategias metacognitivas son:

- 1.- Dirigen nuestra atención hacia información clave.
- 2.- Estimulan la codificación, vinculando la información nueva con la que ya estaba en la memoria.
- 3.- Ayudan a construir esquemas mentales que organizan y explican la información que se está procesando.
- 4.- Favorecen la vinculación de informaciones provenientes de distintas áreas o disciplinas.
- 5.- Nos permiten conocer las acciones y situaciones que nos facilitan el aprendizaje para que podamos repetir esas acciones o crear las condiciones y situaciones óptimas para aprender bajo nuestro estilo.

Así, las estrategias metacognitivas se convierten en herramientas vitales que permiten aprender a aprender y que permiten comprender y desarrollar eficiente y conscientemente las tareas que permiten aprender cosas nuevas y usar los conocimientos propios para resolver problemas.

De igual forma, Romero, citado por Encinas (2013) plantea que: “La metacognición es conocimiento autorreflexivo y regulación de nuestra cognición y de todos los procesos y operaciones mentales. Incluye la conciencia de cómo se realiza esas operaciones, cuándo aplicarlas y el control sobre los factores que favorecen o que limitan su ejecución” (p.28).

Según Mazzarella (2008) la metacognición se define sintéticamente como: “Cognición sobre la cognición, es decir, conocimiento del propio conocimiento. Se refiere, especialmente, a la toma de conciencia, el control del proceso y la autorregulación que dan lugar a la organización para enfrentar las necesidades y adaptarse al medio” (p.185).

Asimismo, Flower, citado por Bausela (2012), señala que la metacognición viene a ser: “La conciencia del individuo de sus puntos fuertes y débiles y su autoregulación” (p.19).

Larraz (2015), citando a Efklides expresa sobre la metacognición que, permite la regulación estratégica de las experiencias presentes de aprendizaje en función a las experiencias pasadas y las experiencias futuras de aprendizaje en función a las presentes. Además, considera que las experiencias metacognitivas son esenciales para ello, debido a que proporcionan sentimientos, estimaciones o juicios relativos a las situaciones de aprendizaje, sobre cómo tiene lugar el procesamiento cognitivo, así como de su resultado. Indica que lo relevante en estas experiencias metacognitivas es su carácter afectivo y motivacional, ya que facilitan el acceso a los componentes cognitivos y afectivos de la regulación de la conducta, vinculándose con el conocimiento metacognitivo y las habilidades metacognitivas (p.175).

Por esta razón, se implementaron las estrategias lúdicas y metacognitivas, debido a que por medio del juego se puede realizar la metacognición acerca de la atención emocional, donde la persona es capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada, el segundo componente es la claridad emocional, donde trata de comprender bien los estados emocionales y por último la reparación de las emociones, la cual sintetiza que el ser humano, es capaz de regular los estados emocionales correctamente.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación, es de enfoque cuantitativo, debido a que establece una o varias hipótesis (suposiciones acerca de una realidad), se diseña un plan para someterlas a prueba, se miden los conceptos incluidos en las hipótesis variables y se transforman las mediciones en valores numéricos, que son los datos cuantificables, para analizarse posteriormente con técnicas estadísticas y extender los resultados a un universo más amplio o para consolidar las creencias. Hernández, Collado, Baptista (2003).

Estos estudios llevan la esencia en su título: cuantificar y aportar evidencia a una teoría que se tiene para explicar algo; la teoría se mantiene hasta que se refute o se alcance una mejor explicación. Los estudios cuantitativos se asocian con los experimentos, las encuestas con preguntas cerradas o los estudios que emplean instrumentos de medición estandarizados. Además, en la interpretación de los estudios hay una humildad que deja todo inconcluso e invita a seguir investigando y mejorar el conocimiento, poniendo a disposición de otros investigadores todos los métodos y procedimientos.

Se utilizó el test como primera instancia, con el fin de medir las puntuaciones en las tres dimensiones de la inteligencia emocional presente en los docentes de Licenciatura en Pedagogía Infantil, ampliación Cúcuta, con el objeto de intervenir a promover los estados que el diagnóstico deje en evidencia, por medio de la propuesta en estrategias metodológicas.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio, se ubicó en la investigación de campo, por ende, la obtención de la información y recolección de datos se hará directamente de los docentes participes en la investigación, lo que permitirá el logro del objetivo.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

La tipología de este trabajo, es investigación descriptiva, con base en ello, se sugiere un planteamiento de estrategias que permitan promover la inteligencia emocional en los docentes de Licenciatura en Pedagogía Infantil, ampliación Cúcuta. Según Danke, en 1989 afirma, que la investigación descriptiva consiste en especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis; es decir medir o recolectar datos sobre diversos conceptos, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para así describir lo que se investiga; son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación. (Sampieri, Fernandez, Collado & Baptista, 2006)

La indagación concierne a la orientación descriptiva, llamada también investigación diagnóstica, consiste fundamentalmente en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores. Asimismo, según Mario Bunge (1969) responde a las siguientes cuestiones: ¿Qué es, ¿Cómo es, ¿Dónde está, de qué está hecho, ¿Cómo están sus partes, si las tiene interrelacionadas, ¿Cuánto?

En este cuadro, se proyecta la concepción de orientación descriptiva cimentado en Gross & Morales (2010), dogmatizan que el objeto de esta investigación consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas; su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables; de igual forma los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan

minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

Por ende, la presente investigación no solo da a conocer los resultados del test a cerca de los estados emocionales, por el contrario, se realiza un análisis minucioso de los resultados con base a la teoría estructurada y de esta manera proponer las estrategias metodológicas, las cuales favorecerán el contexto de estudio.

POBLACIÓN Y MUESTRA MUESTRA

Para Ander – Egg (citado por Tamayo y Tamayo 1998 Pág. 115). La muestra es el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en la totalidad de una población universo o colectivo partiendo de una fracción de la población considerada.

De la población mencionada, se toma como base muestra investigativa y práctica, a 15 docentes de la Licenciatura en Pedagogía Infantil, quienes decidieron participar en la investigación, pertenecientes a la Facultad de Educación en la Universidad de Pamplona ampliación Cúcuta.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento con el cual se llevó a cabo la recopilación de datos, fue a través de un test. El cual consiste en recopilar toda la información necesaria para la investigación, teniendo en cuenta tres aspectos fundamentales:

- Seleccionar un instrumento o método de recolección de datos
- Aplicar ese instrumento o método para recolectar datos
- Preparar registros y mediciones obtenidas.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El instrumento del test se aplicó a un grupo de 15 docentes pertenecientes al programa de Licenciatura en Pedagogía Infantil Universidad de Pamplona, ampliación Cúcuta, con el objetivo de recopilar la información necesaria que ratifico en evaluar los estados emocionales.

Los docentes realizaron el test de manera online, donde se encontraron con algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos; las cuales debían leer atentamente cada una de ellas e indicar el grado de acuerdo o de desacuerdo con respecto a las mismas, eligiendo la respuesta que más se aproximara a las preferencias de cada uno de ellos.

De esta manera se deja en evidencia, el conocimiento propio, teniendo la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece, constituyendo un factor esencial en la inteligencia emocional, siendo consciente de sus estados de ánimo y de los pensamientos que tiene sobre ellos; para dar base teórica a lo anteriormente expuesto se encuentra Jhon Mayer quien afirma que la persona es consciente de sus estados de ánimo cuando conoce las facetas de su personalidad, saben que están sintiendo y porque, teniendo la total capacidad de comprender los vínculos existentes entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones conociendo el modo en que sus emociones influyen en su rendimiento.

Para la lectura de este test, se expresa como primera instancia, la afirmación que consta de mencionar cada uno de las dimensiones propuestas por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai en 1995, realizando una breve descripción de estos y al mismo tiempo relacionándolos con cada una de las situaciones planteadas en el test para los docentes; se continua con la evidencia de la tabulación descriptiva por medio de los porcentajes, donde se especifican las opciones elegidas por los docentes, y así mismo las características que muestra la gráfica; se culmina con la presentación de las afirmaciones a través de las figuras.

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 se puede ser conscientes de las emociones propias, así como de la capacidad propia para regularlas.

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

	Definición
Atención	Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada
Claridad	<i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales
Reparación	Soy capaz de <i>regular</i> los estados emocionales correctamente

Figura 1. Componentes de la IE en el test
Nota. Recuperado de “Medidas de evaluación de la inteligencia emocional”, de Extremera, N. Fernández-Berrocal, P. Mestre, J. M. y Guil, R., (2004), Revista Latinoamericana de Psicología, 36,2

PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, se sumaron los ítems del 1 al 8 para el factor atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor reparación de las emociones. Luego se observó la

Atención	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36
Claridad	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
	Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
	Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
	Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35
Reparación	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
	Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
	Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
	Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35

Figura 2. Escala de medición

Nota. Recuperado de “Medidas de evaluación de la inteligencia emocional”, de Extremera, N. Fernández-Berrocal, P. Mestre, J. M. y Guil, R., (2004), Revista Latinoamericana de Psicología, 36,2

puntuación en cada una de las tablas que se presentan a continuación.

La dimensión de atención, significa que la persona es capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada.

	1	2	3	4	5
	Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo
N°	ESTADO EMOCIONAL				ESCALA
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

En esta primera sección los estados emocionales mencionados del 1 al 8 son:



Figura 3. Gráfica de barras atención
Nota. Elaboración propia

Como se logra evidenciar en la gráfica, nueve docentes deben mejorar la atención emocional, por motivo de que se puede presentar una conducta no asertiva, como lo es la inhibición que se caracteriza por la sumisión, la pasividad, el retraimiento y la tendencia a adaptarse excesivamente a las reglas externas o a los deseos de los demás, sin tener suficientemente en cuenta los propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos. (Lange y Jakubowski, 1976). Así mismo, la agresividad es de carácter opuesto a la inhibición, consiste en no respetar los derechos, sentimientos e intereses de los demás y en su forma más extrema, incluye conductas como ofenderlos, provocarlos o atacarlos, pueden mostrarse seguras de sí misma, sinceras y directas, pero de forma inadecuada. (Ellis, 1999).

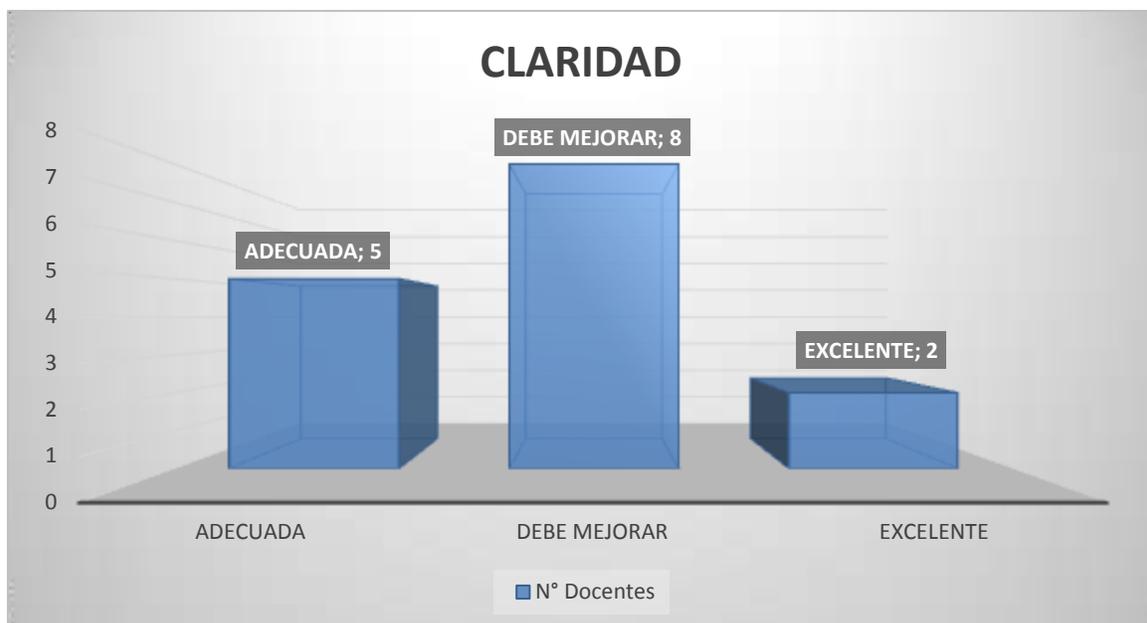
La dimensión de claridad, significa comprender bien los estados de ánimo.

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

En la segunda sección, los estados emocionales mencionados del 9 al 16 son:

Figura 4. Grafica de barras claridad
Nota: elaboración propia

En esta sección, solo dos docentes obtuvieron excelentes puntajes, cinco docentes tiene una adecuada claridad emocional y ocho docentes deben mejorar su claridad emocional, debido a



que el estado de ánimo es el humor o tono sentimental, agradable o desagradable, que acompaña a una idea o situación y se mantiene por algún tiempo, es una forma de estar o permanecer, que expresa matices afectivos y cuya duración es prolongada de horas o días. El estado de ánimo es

una relación entre dos variables: energía y tensión, según esta teoría, el estado ánimo fluctuaría entre un estado energético, de más cansado a más activo y un estado referido de nerviosismo, entre más calmado o más tenso, considerándose el mejor un estado calmado-energético y el peor un estado tenso-cansado. (Thayer, 1996).

Por ende, si este componente de claridad no se trabaja, se pueden ver las consecuencias reflejadas al comprender bien los estados emocionales, y se puede reflejar mediante el humor depresivo, con relación al pesimismo, cansancio y de inhibición; así mismo, se deja en manifiesto, el humor expansivo, que expresa matices de satisfacción, bienestar y felicidad pasajera; y por último se exterioriza el humor neutro, el cual se caracteriza por un aplanamiento afectivo, de indiferencia aparente, frialdad y neutralidad ficticia, alternando a veces con accesos depresivos o eufóricos. (Thayer, 2001).

La dimensión de reparación, significa que la persona es capaz de regular los estados emocionales correctamente.

En la tercera y última sección, los estados emocionales mencionados del 17 al 24 son:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

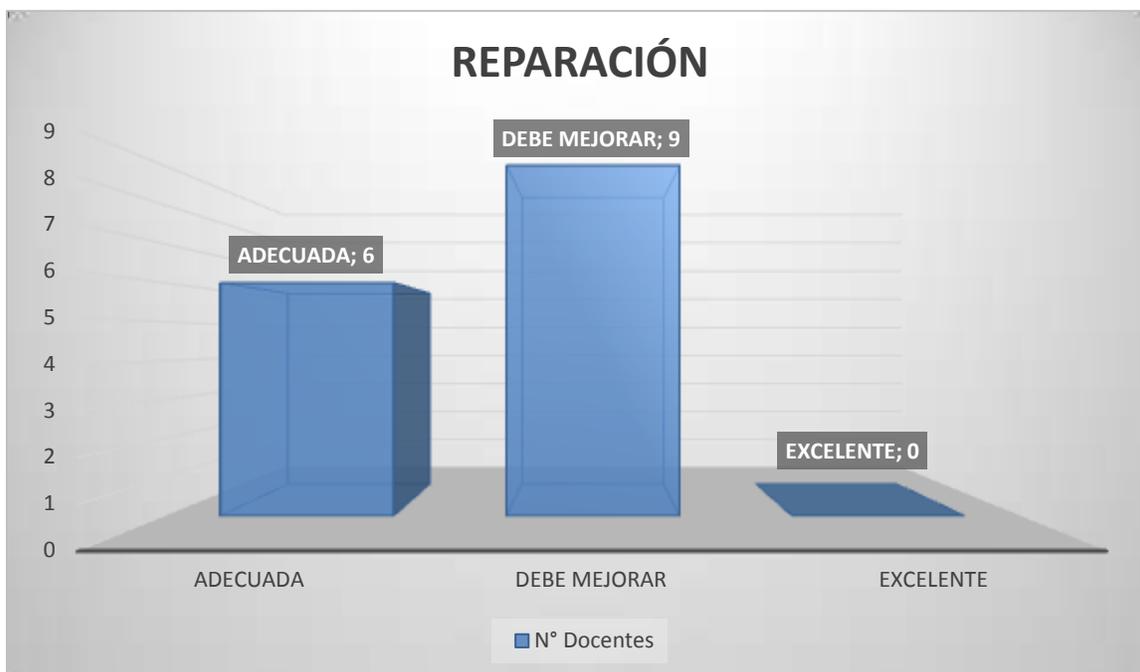


Figura 5. Gráfica de barras reparación
 Nota: elaboración propia

En esta última división ningún docente obtuvo un excelente puntaje en reparación emocional, seis docentes poseen una adecuada reparación y nueve docentes deben mejorar su reparación, porque a menudo, muchos de los problemas cotidianos se encuentran afectados por fallos en este componente, teniendo consecuencias tanto personales, como sociales y laborales; por ende, la regulación emocional debe estar dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso, con el objetivo de alcanzar una meta, ya que esto permitirá desarrollar una serie de competencias y habilidades, quien a su vez, ayudará a desarrollar mejor la posibilidad de favorecer el propio bienestar y el de los demás. La regulación emocional permitirá controlar los impulsos, canalizar las emociones desagradables, tolerar la frustración y saber esperar las gratificaciones (Renom, 2007).

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

La propuesta esta subdivida en tres estrategias metodológicas, las cuales responden a la atención emocional, claridad emocional y reparación emocional; el título de cada estrategia es la explicación que da Salovey y Mayer en 1995 sobre las dimensiones de la inteligencia emocional; se da a conocer el tiempo estimado que conlleva realizar la estrategia, los recursos humanos y físicos, juntamente con el espacio para realizar las actividades; cada estrategia metodológica esta subdividida en tres fases, donde se explica el paso a paso de cada actividad, y el objetivo de la misma, para dar la debida ejecución y lograr obtener un resultado óptimo al plantear las estrategias metodológicas.

Estrategia metodológica 1. Atención emocional.

Título: Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada.

Tiempo. 1 hora

Recurso físico. Cinta de papel.

Recurso humano. Docentes de pedagogía infantil, ampliación Cúcuta e investigadora.

Espacio. Aula multimedia CC_203.

Fase 1. Se inicia con un juego cooperativo llamado “Que no caiga el balón” que consta de golpear el balón hacia arriba tratando de evitar que este toque el suelo. Este juego accede a desarrollar la imaginación y la creatividad, fomentando las relaciones de compañerismo y amistad, incentivando de esta manera la atención emocional, consolidando nociones complejas relacionadas con la organización temporal y su combinación no dejando de lado las reglas y las normas del mismo.

Con el esparcimiento cooperativo se busca disminuir los aspectos negativos, que no fortalecen al ambiente laboral, promoviendo actitud de sensibilización, cooperación, comunicación, solidaridad, compañerismo, entre otros; con el objetivo de que todos participen, predominando los objetivos colectivos sobre las metas individuales, jugando con sus compañeros de trabajo y no contra ellos, superando desafíos u obstáculos y no para superar a sus colegas; esta estrategia plantea la participación de todos para alcanzar un objetivo común, la estructura asegura que todos los docentes jueguen juntos, sin la presión que genera la competencia para alcanzar un resultado, no existiendo la preocupación por ganar o perder, el interés se centra en la cooperación; debido a que desde el punto de vista educativo, el interés se centra en el proceso y en el resultado.

Fase 2. Se continúa usando una estrategia en pro de la atención emocional que se titula “Orden en la cinta”; donde trata de conseguir ordenarse y cambiar de lugar a través de un espacio muy estrecho, favoreciendo la coordinación de movimientos y la cooperación, permitiendo el acercamiento y el contacto del grupo, tratando de no tener intereses solamente a manera individual sino de igual forma grupal.

Instrucción. Dos cintas pegadas en el piso de manera paralela con un ancho de 20 cm de distancia la una de la otra y lo suficientemente largas para que entren todos los docentes, nadie pueda salirse de las líneas a no ser que la investigadora así lo indique.

La investigadora sugiere a los docentes que entren a hacer parte de la línea, una vez que todos estén dentro se organizan por estatura, según como los docentes respondan se repite la actividad las veces que sean necesarias, variando con según las edades, la fecha de nacimiento, entre otros.

El objetivo principal de esta actividad es incrementar y desarrollar la atención emocional, conociendo las características de cada uno de sus colegas, estableciendo así, nuevos acercamientos entre los miembros del grupo, para crear un clima de confianza teniendo de esta manera una valoración positiva; desarrollando actitudes cooperativas como el conocimiento mutuo, comunicación, confianza; de igual manera, el desarrollo de las habilidades sociales, superando prejuicios, regulación de conflictos, crítica y toma de decisiones; para culminar el desarrollo personal, como lo es la afirmación y la autoestima, autocontrol emocional, autocuidado, el reconocimiento y la expresión de emociones, la empatía y el desarrollo del razonamiento moral y la creatividad.

Fase 3. Para dar por culminada la primera estrategia metodológica general, se realizará la actividad titulada: “la fiesta” en pro de la atención emocional, consistiendo en realizar por la zona de juego todo aquello que indica la canción, creando un ambiente de distensión con un ejercicio de movimiento incluyendo de igual forma el juego cooperativo.

Instrucción. La investigadora inicia entonando la canción.

Todo el mundo en esta fiesta se tiene que divertir

Todo aquello que yo haga lo tienes que repetir

A bailar, a bailar todo el mundo a bailar.

A aplaudir, a aplaudir, todo el mundo a aplaudir.

A abrazar, a abrazar, todo el mundo a abrazar.

A saltar, a saltar, todo el mundo a saltar.

A besar, a besar, todo el mundo a besar.

A correr, a correr, todo el mundo a correr.

A gritar, a gritar, todo el mundo a gritar.

A charlar, a charlar, todo el mundo a charlar.

A sentarse, a sentarse, todo el mundo a sentarse.

Según se vaya entonando la canción con las distintas acciones, cada uno de los docentes, los van ejecutando por la zona de esparcimiento; de la misma manera la investigadora, ejerce la acción evaluativa a manera grupal e individual, con el objeto de discernir la acción – reacción que obtuvieron cada uno de los docentes de forma singular y plural, antes, durante y después de realizar la actividad programada.

Como se ha venido presentando, desarrollar la atención emocional es importante por diversas razones, porque mientras las destrezas sociales ayudan a los docentes a relacionarse con sus colegas, las emocionales son fundamentales para enfrentar las diferentes circunstancias que se le presente a cada persona, haciendo énfasis en los comportamientos.

Estrategia metodológica 2. Claridad emocional.

Título: Comprendo bien mis estados emocionales.

Tiempo. 1 hora

Recurso físico. Aros, lazos, cubos.

Recurso humano. Docentes de pedagogía infantil, ampliación Cúcuta e investigadora.

Espacio. Parqueadero CREAD.

Fase 1. Para dar apertura a la sesión se realizará la estrategia “Carrera de obstáculos” esta actividad constara en reconocer la voz de las personas que están aliadas en pro de cumplir con el objetivo de la dinámica siguiendo un patrón de condiciones y propiciando la participación de

cada uno de los docentes, logrando de esta manera fomentar el autoconocimiento en los niños y niñas.

Instrucción. Se prepara el patio para desarrollar la actividad, donde se colocarán varios obstáculos distribuidos, estos son. aros de colores, lazos, cubos, piezas de arma todo, entre otros, seguidamente los docentes se dispondrán a participar mancomunadamente antes, durante y después de la actividad; se continuara con la elección de dos participantes, con el fin de cada uno represente su equipo, los dos representantes se encargan de realizar una observación detallada, con el fin de tener en cuenta los espacios, y hacia donde se van a dirigir y el lugar de la meta a donde deben llegar, se vendan los ojos de los participantes y los demás colegas son la guía de los educadores participantes, el objetivo es sobrepasar cada uno de estos obstáculos.

Se concluye este ciclo con una breve reflexión por medio de interrogatorios que la investigadora ya ha preparado con antelación, entre los cuales se encuentra.

- ¿Que les pareció la actividad?
- ¿Cómo se sintieron al tener sus ojos vendados?
- ¿Si entendían cuando sus compañeros les daban las indicaciones?
- ¿Cómo crees que hubiese sido mejor el juego?
- ¿Qué aprendimos de esta actividad?
- ¿Qué crees que es indispensable para tener una excelente comunicación?

Fase 2. Confrontando el primer segmento se prolonga la estrategia “Este soy Yo”, el objetivo principal de esta actividad, es que cada participante presente a su compañero al resto del grupo convirtiendo la presentación de una cosa “mía” en una cosa nuestra; teniendo presente los datos primordiales del otro compañero con el fin de que los dos obtengan una gratificación positiva.

Instrucción. Los docentes escogerán una pareja con la cual realizaran la dinámica, se dispersan por todo el espacio apto para desarrollar la actividad; allí le harán unas cortas preguntas a su acompañante de la información básica a manera singular.

¿Cómo te llamas?

¿Cuál es tu color preferido?

¿Cuál es tu comida favorita?

¿Cuál es tu canción preferida?

¿Cuántos años tienes?

¿Con quién vives?

¿Cuál es tu programa de televisión favorito?

¿Tienes mascota?

¿Cuál es el nombre de tu mascota?

¿Te gusta cantar/jugar/bailar?

Seguidamente se ubican frente al grupo y un docente se coloca atrás del otro, el que está en la parte de atrás expondrá las características de su compañero de adelante basándose en toda la descripción que le ha preguntado con anterioridad, lo hace moviendo las partes del cuerpo de su compañero que el crea convenientes.

Se da por culminada la actividad con una intervención de la investigadora preguntando sobre la comodidad que tuvieron al realizar la actividad y que enseña les deja esta actividad con base a la claridad emocional, sugiriendo posibles preguntas para el conversatorio como:

- ¿Cómo te sentiste que tu compañero moviera cualquier parte de tu cuerpo para expresarse?

- ¿Qué sentiste cada vez que tu compañero afirmaba preguntas con respuestas que en ocasiones no eran las correctas?
- ¿Sentías deseos de hablar y corregir a tu compañero cada vez que se equivocaba dando tu información personal?
- ¿Crees que hubiese sido mejor que la investigadora te hubiese asignado tu compañero para trabajar esta actividad?
- ¿Qué reflexión puedes dar al respecto?

Fase 3. Para dar por culminada la segunda estrategia metodológica se realiza la actividad de los animales, enfatizando en la claridad emocional, por medio de un proceso reflexivo por el cual el docente adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características.

Instrucción. Un docente se presenta ante el grupo, dice su nombre, un animal con el que él se sienta identificado y produce un sonido que haga dicho animal o alguna acción, por ejemplo “mi nombre es Mayrene y soy una leona. Grrr”.

De esta manera el docente se conoce a sí mismo, enfatizando en sus cualidades, aceptando todo lo bueno de si, y desechando lo que no edifica su integralidad, conociendo de igual manera su ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos; construyendo sentidos acerca de él mismo, de las demás personas y del mundo en el que se vive.

Estrategia metodológica 3. Reparación emocional.

Título: Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.

Tiempo. 1 hora

Recurso humano. Docentes de pedagogía infantil, ampliación Cúcuta e investigadora.

Espacio. Aula multimedia CC_203

Fase 1. Se inicia con una actividad titulada “la o él profesor”, el cual se centra en permitirle al docente representar situaciones mentales reales o ficticias, favoreciendo la comprensión y asimilación en el entorno laboral del educador, desarrollando su lenguaje, contribuyendo con su desarrollo emocional, desplegando su capacidad imaginativa, permitiendo de esta manera favorecer las actividades colectivas.

Instrucción. Consta que un docente tome la posición de docente encargado del grupo, y los demás compañeros realizan el papel de estudiantes, el educador que está tomando la responsabilidad de estar a cargo del grupo debe ser consciente de que no es una actividad cualquiera, sino al contrario, se basara en el trato que le brindan sus directivos y los compañeros de trabajo, con el fin de ser más objetivos; según como respondan los educadores a dicha actividad, se repetirá las veces que sean necesarias.

De esta manera el docente encargado del grupo va dando a conocer algunas acciones que deben cambiar sus directivos y compañeros de trabajo, lo cual no fortalece la inteligencia emocional del cuerpo docente.

Fase 2. Se continúa con la actividad titulada “El rey manda” aparte de que esta es una estrategia divertida sirve para animarles a seguir instrucciones, dar la habilidad de escuchar, autorregular sus cuerpos y hacer reparación emocional.

Instrucción. Como primera instancia la investigadora se ubicará frente al grupo y este a su vez estará atento para cuando ella de las indicaciones, por ejemplo; el rey manda que:

- Se sienten

- Estén en sus pies
- Se rasquen la cabeza
- Se abracen con un compañero
- Se abracen ellos mismos
- Paren en un pie
- Se acuesten
- Griten
- Aplaudan
- Se agachen
- Levanten la mano derecha
- Levante la mano izquierda
- Levanten el pie derecho
- Levanten el pie izquierdo
- Levanten las dos manos
- Se toquen la nariz
- Se toquen la boca
- Se toquen la frente
- Se toquen las orejas
- Se toquen las rodillas
- Se toquen los codos
- Se toquen el pelo
- Se toquen la cabeza
- Se toquen los pies

- Se toquen la cintura
- Den media vuelta
- Den vuelta entera
- Salten
- Corran
- Se den un beso en la mejilla
- Pongan cara triste
- Pongan cara feliz
- Pongan cara de enojo
- Lloren
- Miren hacia arriba

Consecutivamente por medio del juego anterior el docente aprende la reparación emocional adecuada que debe utilizar ante las diferentes situaciones que se le presenten, dándose por enterado de las distintas emociones y estados afectivos discriminando de manera objetiva sus emociones, iniciando así una regulación interna de las mismas expresando una conducta coherente y tranquila que le permite enfrentar la adversidad sin disminuir su motivación.

Fase 3. Para culminar la tercera estrategia metodológica con una intervención de reparación emocional llamada la “Chiva y los chivitos” que se basa en controlar y redirigir los impulsos y estados de ánimo basándose en la posición de pensar antes de actuar.

Instrucción. En un extremo del área la investigadora dibujará un círculo que será la casa de los chivitos (docente) y de la chiva (investigadora). A un lado un toro grande (docente representante). La chiva sale del círculo en busca de alimento, llama a los chivitos bee beeb, a

la llamada de la chiva los docentes imitan a los chivitos caminando en cuadrupedia por debajo de una soga. Cuando la chiva (investigadora) diga: viene un toro, el docente representante tratará de agarrar a sus compañeros (chivos) y estos correrán hacia el círculo que será la casita. Al llegar dirán ¡Qué susto! Y se acuestan a descansar.

Con la actividad realizada contribuyen a mantener bajo control las emociones o impulsos conflictivos, gestionando de una manera adecuada sus sentimientos, pensando con claridad y permaneciendo concentrado a pesar de las presiones, siendo capaz de recuperarse fácilmente del estrés emocional.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se identificaron las puntuaciones en los tres componentes de la inteligencia emocional, presentes en los docentes a través del test implementado en la recolección de información; evidenciándose la necesidad que hay, en que cada uno reconozca sus cualidades y potencialidades, para evitar relaciones intrapersonales e interpersonales insatisfactorias, dejando de ser víctimas de situaciones negativas por su falta de asertividad; evadiendo así, los problemas laborales y de salud física, a causa de no tener una atención, claridad y reparación bien cimentadas en su vida.

- Se analizaron los datos obtenidos a través del test, definiendo así, las puntuaciones de los tres componentes de la inteligencia emocional que se deben fortalecer, ya que como lo afirma el autor, esto fortifica en gran manera los vínculos personales saludables, pues incluye la habilidad de compartir y entender también los estados emocionales de otras personas, ofreciendo la oportunidad de alcanzar un excelente rendimiento a nivel laboral.
- Se deja en evidencia la importancia de implementar las estrategias metodológicas que promuevan la inteligencia emocional, debido a que con base en ellas se reafirma lo que sustenta el autor, que la inteligencia emocional mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones, favoreciendo de esta manera el rendimiento laboral, evitando así el estrés y beneficiando el desarrollo personal con relaciones interpersonales prolongadas.

Recomendaciones

- Aplicar estrategias que promuevan la inteligencia emocional en los docentes de Licenciatura en Pedagogía Infantil, Universidad de Pamplona, ampliación Cúcuta.
- Se recomienda que, desde la dirección de cada programa, no solo de la Facultad de Educación, observen la necesidad e importancia que reviste la inteligencia emocional para un óptimo desarrollo en una empresa.
- Se sugiere a las directrices de cada facultad en la Universidad de Pamplona, iniciar con un proceso de aprendizaje organizacional y emocional, la cual, según los autores, es un elemento clave para el buen funcionamiento tanto de la empresa como para la vida del ser humano.

REFERENCIAS

Álvarez-Gayou Jurgenson (2003). Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología. Paidós Educador. p 13-14.

Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado, (54), 63-94.

Cárdenas, J. E. U. (2003). Maestros que apasionan por el aprendizaje. Síntesis, 303. Colombia.

Carranque, G.A., Fernández-Berrocal, P., Baena, E., Bazán, R., Cárdenas, B., Herraiz, R., y Velasco, B. (2004). Dolor postoperatorio e inteligencia emocional. Revista española de Anestesiología y Reanimación, 51, 75-79.

Casajuana, A. C. (2010). Desarrollo de las competencias emocionales en el marco escolar. *Participación educativa*, (15), 40-57.

Chiappe, A., Cuesta, J. C. (2013). Fortalecimiento de las habilidades emocionales de los educadores: interacción en los ambientes virtuales. *Educ. Vol. 16, No 3*, 503-524.

Creswell, J. W. (1997). Utilizando ambos enfoques de investigación en un solo estudio. RM Grinnell, Jr., *Investigación y evaluación del trabajo social: Enfoques cuantitativos y cualitativos*.

De León Castillo, E. V. (2013) “Inteligencia emocional y su incidencia dentro del desempeño laboral” (Estudio realizado con docentes del nivel medio del municipio de San Martín Sacatepéquez).

Elliott, J. (1990). *La investigación-acción en educación*. Ediciones Morata.

Goleman D. (1998). Título original: *Working With Emotional Intelligence*. Traducido por Mora F. y Gonzáles D. De la versión castellana: *La práctica de la inteligencia emocional*. I.S.B.N.84-7245-407-X Deposito legal: B-1.843/1999 by Editorial Kairos. S. A. Barcelona España.

Ellis, A., & Tafrate, R. (1999). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Paidós.

Encinas Vásquez, C. R. (2013). Tutoría académica y relación con la reflexión de habilidades metacognitivas en estudiantes de estudios generales de la Universidad de San Martín de Porres.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and healthrelated quality of life in middle-aged women. *Psychological Reports*, 91, 47-59.

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., y Durán, A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en Psicología Social*, 1, 260-265.

Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.

Extremera, N. Fernández-Berrocal, P. Mestre, J. M. y Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36,2

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (en prensa). 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*.

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 metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. Libro de Actas del V Congreso de Evaluación. Psicológica. Málaga.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2003). Inteligencia emocional y depresión. *Encuentros en Psicología Social*, 1, 251-254.

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*.

Foluso, W., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Ramos-Díaz, N. & Joiner, T. E. (in press). Mood regulation skill and the symptoms of endogenous and hopelessness depression. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*

Gómez D. (2014) *Inteligencia Emocional en procesos de enseñanza-aprendizaje en docentes universitarios*. Colombia.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2003). *Metodología de la investigación*. La Habana: Editorial Félix Varela, 2.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México, DF.

Ilaja B.; Reyes C. (2016) “Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa”. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Lamas Rojas, H. (2008). Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico. *Liberabit*, 14(14), 15-20.

Lange, A. J., Jakubowski, P., & McGovern, T. V. (1976). *Responsible assertive behavior: Cognitive/behavioral procedures for trainers*. Champaign, IL: Research Press.

Latorre, M., & Seco del Pozo, C. (2013). *Metodología. Estrategias y técnicas metodológicas*. Facultad de Educación de la Universidad Marcelino Champagnat. Lima-Perú.

López, M. J. S. M. (2004). *Estrategias metodológicas y técnicas para la investigación social*. México DF.

Mazzarella, C. (2008). Desarrollo de habilidades metacognitivas con el uso de las TIC. *Investigación y postgrado*, 23(2).

Núñez Torres, D. C., & Reyes Montiel, E. P. (2016). Habilidades metacognitivas durante el aprendizaje de la escritura, una secuencia didáctica (Master's thesis, Universidad de La Sabana).

Pacheco Méndez, Teresa (coord.) (1991). Aspectos metodológicos de la investigación social. Cuadernos del CESU núm. 6 UNAM. p 43.

Pérez Serrano, Gloria (1994). Glosario. Capítulo V. En el libro Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. I. Métodos. Editorial La Muralla. p 219.

Piqueras, J A; Martínez González, A E; Ramos Linares, V; (2010). Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 8() 861-890. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122002020>.

Plana, A. R. (Ed.). (2007). Educación emocional: programa para educación primaria (6-12 años). WK Educación.

Quiroz, Ma Esthela (2003). Hacia una didáctica de la investigación. Editorial Aula. México. p 63.

Rey V. (2014). Manejo de la inteligencia emocional del maestro en formación de los programas de licenciatura presencial de la Universidad Francisco de Paula Santander. Colombia.

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, y Health (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.

Thayer, R. E. (1997). The origin of everyday moods: Managing energy, tension, and stress. Oxford University Press, USA.

ANEXOS

ANEXO A

TEST PARA EVALUAR LOS ESTADOS EMOCIONALES /TMMS-24

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	Algo de	Bastante	Muy de	Totalmente
	Acuerdo	Acuerdo	de	Acuerdo	de
			acuerdo		acuerdo
Nº	ESTADO EMOCIONAL				ESCALA
1.					1 2 3 4 5
2.					1 2 3 4 5
3.					1 2 3 4 5
4.					1 2 3 4 5
5.					1 2 3 4 5
6.					1 2 3 4 5
7.					1 2 3 4 5
8.					1 2 3 4 5
9.					1 2 3 4 5
10.					1 2 3 4 5
11.					1 2 3 4 5
12.					1 2 3 4 5
13.					1 2 3 4 5
14.					1 2 3 4 5
15.					1 2 3 4 5
16.					1 2 3 4 5
17.					1 2 3 4 5
18.					1 2 3 4 5
19.					1 2 3 4 5
20.					1 2 3 4 5
21.					1 2 3 4 5
22.					1 2 3 4 5
23.					1 2 3 4 5
24.					1 2 3 4 5

Nota: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24 con referencias 2007, versión en castellano) de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Esta escala es una adaptación del TMMS-48 de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).