

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2012.

El metaconocimiento de los estados emocionales en jóvenes universitarios.

Rivarola, Maria Fernanda.

Cita:

Rivarola, Maria Fernanda (2012). *El metaconocimiento de los estados emocionales en jóvenes universitarios. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/297>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/YzC>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

EL METACONOCIMIENTO DE LOS ESTADOS EMOCIONALES EN JOVENES UNIVERSITARIOS

Rivarola, Maria Fernanda

Universidad Nacional de San Luis

Resumen

Las evidencias empíricas muestran que existe un proceso deliberativo asociado al estado de ánimo mediante el cual de forma constante se percibe, valora y regulan los afectos, proporcionando la información para reflexionar sobre las emociones propias y las de los otros, con el fin de adquirir la capacidad de controlarlas, permitiendo que las agradables se mantengan o aumenten y minimizando o moderando las desagradables (Caruso, Salovey, 2005). La presente investigación pretende analizar el grado de comprensión, claridad y regulación de las emociones en un grupo de jóvenes universitarios (n=236), ambos sexos pertenecientes a las Facultades de Ciencias Humanas y de Química, Bioquímica y Farmacia de la UNSL. Se aplicó el TMNS-24 (versión de Fernandez - Berrocal, Extremera, 2004) Los resultados demostraron que los varones evidenciaron un adecuado proceso reflexivo de los estados emocionales, mientras que las mujeres presentaron baja acomodación en la identificación emocional. Conclusiones: El metacognoscimiento de los estados emocionales, representado por una apropiada percepción, comprensión y regulación de los cambios emocionales, caracteriza a los universitarios varones, mientras que las estudiantes, mostraron déficit en la percepción emocional. Además se encontró que la diferencia es significativa entre las Facultades de la UNSL, revelando mayor adecuación emocional los alumnos de Ciencias Humanas.

Palabras Clave

universitarios metacognoscimiento emociones género

Abstract

METACOGNITION OF EMOTIONAL STATES IN YOUNG UNIVERSITY

Empirical evidence indicates that there is a deliberative process associated with mood whereby consistently perceived, valued and regulate emotions, providing information to reflect on one's own emotions and those of others, to acquire the ability to control, allowing the pleasant is maintained or increased and minimizing or moderating the unpleasant (Caruso, Salovey, 2005). This research aims to analyze the degree of understanding, clarity and emotion regulation in a group of university students (n = 236), both sexes belonging to the Faculty of Human Sciences and of Chemistry, Biochemistry and Pharmacy, UNSL. It was applied TMNS-24 (version Fernandez - Berrocal, Extremera, 2004). The results showed that males demonstrated an adequate reflective process of emotional states, while women had low accommodation in emotional identification. Conclusions: The meta-knowledge of emotional states, represented by a proper perception, understanding and regulation of emotional changes, characterizes the male college, while students showed deficits in emotional perception. It was also found that the difference is significant between the Faculties of UNSL, revealing

greater emotional adjustment of Human Sciences students

Key Words

university metacognition emotions gender

Fundamentacion

Actualmente, la mayoría de los investigadores reconocen la importante influencia que ejercen los aspectos emocionales sobre el bienestar y la adaptación individual y social. A principios de los años 90, Antonio Damasio y sus colegas aportaron pruebas convincentes de la inseparabilidad esencial de la emoción y el razonamiento: los individuos toman decisiones no sólo en función de la gravedad de las consecuencias, sino también y principalmente en términos de su calidad emocional.

Un término reciente que refleja la fusión del corazón (las emociones) y la razón (cognición) es el de Inteligencia Emocional (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006). Esta conjunción implicaría una mejor adaptación y resolución de los conflictos cotidianos mediante el uso, no sólo de las capacidades intelectuales, sino a través de la información adicional que proporcionan los estados afectivos (Salovey, Bedell, Detweiler y Mayer, 2000). Dentro de este campo de exploración, el grupo de investigación de Salovey y Mayer (1990) ha realizado el mayor esfuerzo en desarrollar una visión científica del concepto y ha tratado de ir resolviendo sistemáticamente las inevitables incógnitas que se plantean cuando surge un nuevo enfoque de investigación (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Esta nueva línea de investigación sobre Inteligencia Emocional (IE) plantea que las creencias personales reflejan en sí mismas sentimientos y que sirven directamente de información para nuestros juicios y toma de decisiones. De esta manera, la intensidad del sentimiento denotaría el carácter de urgencia de la situación, mientras que la cualidad sería la evaluación implícita de la situación (Gohm y Clore, 2002). En un sentido amplio, la IE comprende el conocimiento tácito sobre el funcionamiento de las emociones, así como la habilidad para usar este conocimiento en nuestra propia vida (Salovey y Pizarro, 2003). Las diferencias individuales en el grado en que las personas usan las señales y la información afectiva y las integran en su pensamiento, tienen importantes consecuencias para éstas y su entorno (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995).

Desde esta perspectiva, la IE es una habilidad que requiere de tres procesos: a) percibir las emociones, es reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal; b) comprender, es integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales y c) regular, consiste en dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. La

experiencia de meta-humor (meta-mood-experience) es el proceso reflexivo continuado que está asociado al estado de ánimo mediante el cual de forma constante se percibe, valora y regulan los estados anímicos. El desarrollo teórico de este modelo implicó la necesidad de evaluar las dimensiones emocionales propuestas: tres son los acercamientos que más se han empleado en la evaluación de la IE, los instrumentos de auto-informe, los test de ejecución y los informes de observadores externos. El modelo de Mayer y Salovey (1995) ha basado sus investigaciones en los dos primeros métodos, desarrollando una medida de Inteligencia Emocional Percibida, el Trait Meta-Mood Scale, que trata de escoger los aspectos de la IE intrapersonal de las personas, sus habilidades para atender, discriminar y reparar los propios estados emocionales.

Uno de los espacios en los que se ha intentado analizar la influencia de la inteligencia emocional es en el ámbito educativo, puesto que cada vez es más evidente que el éxito general y el bienestar en la edad adulta puede ser una consecuencia del empleo de estas habilidades emocionales de manera que puedan afrontarse eficazmente los cambios vitales, con el objeto de reducir el riesgo de padecer problemas de salud mental (Humphrey, Curran, Morris, Farrel y Woods, 2007). Concretamente, el objetivo último que se persigue es que los alumnos adquieran un nivel de autorregulación de su propio comportamiento, puesto que cuanto mayor sea este, mayor será su autoeficacia percibida y, por tanto, su nivel de adaptación y rendimiento serán superiores. Esto se debe a que en general se asume que las emociones forman parte importante de la vida psicológica del estudiante y que tienen una alta influencia en la motivación académica y en las estrategias cognitivas que emplean (Güil y Gil-Olarte, 2007).

Metodo

El tipo de diseño de la investigación es descriptivo - exploratorio.

Participantes: la muestra estaba compuesta por 236 estudiantes, 143 mujeres y 93 varones de la Universidad Nacional de San Luis. De la totalidad, 183 pertenecen a la Facultad de Ciencias Humanas y 53 a la Facultad de Química, Farmacia y Bioquímica.

Instrumentos: se utilizó el Trait Meta-MoodScale (TMMS-24) Es una versión reducida del TMMS-48 de Salovey y Mayer (1995), realizado por el grupo de investigación de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Está compuesta por las tres dimensiones de la escala original: Atención (Sentir y expresar sentimientos), Claridad (Comprender mis emociones) y Reparación (Regular mis emociones). A los sujetos se les pide que evalúen el grado en el que están de acuerdo con cada uno de los ítems sobre una escala de tipo Likert de 5 puntos (1= Nada de acuerdo, 5= Totalmente de acuerdo). La escala final está compuesta por 24 ítems, 8 ítems por factor.

Procedimiento: Se aplicó el instrumento de evaluación en una sola sesión y en grupo, durante una de las clases habituales. El tiempo invertido osciló entre 15 y 20 minutos.

Objetivo: el presente trabajo de investigación se centró en conocer la actitud de los estudiantes universitarios hacia su experiencia emocional y la propia conciencia de sus habilidades emocionales y la de los demás (percepción y comprensión) y el grado de capacidad de regular los estados emocionales, según el género y Facultad de estudios universitarios a la que pertenecen.

Analisis de los resultados

Para conocer la consistencia interna del instrumento se calculó el α de Cronbach, encontrándose en esta muestra, una alta fiabilidad ($\alpha = .857$). Se realizaron los estadísticos descriptivos (medias y desviaciones típicas) en las dimensiones evaluadas por el TMMS-24 según el género, observando que los varones presentan una adecuada Percepción de sus emociones ($M=24,42$; $DE=7,18$), Comprensión ($M=25,80$; $DE=6,38$) y Regulación emocional ($M=28,48$; $DE=6,59$). Por otra parte, las universitarias, también mostraron una adecuada Comprensión ($M=24,69$; $DE=6,54$) y Regulación emocional ($M=26,58$; $DE=6,91$) mientras que en la dimensión Percepción, los puntajes encontrados evidenciarían un nivel bajo en la identificación de los estados emocionales ($M=23,28$; $DE=6,64$).

Se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes, observándose una diferencia de medias significativa positiva ($p=.03$) en la dimensión Regulación emocional, indicando que los varones pueden manejar sus emociones tanto positivas como negativas de manera más eficaz que las mujeres. Se calculó el Tamaño del efecto (d de Cohen) para esta diferencia, siendo pequeña ($d=0.28$, $r=0.13$). (Ver Tabla N° 1).

En relación a las carreras que cursan los jóvenes, se halló que en el grupo que pertenece a la Facultad de Ciencias Humanas, se percibe mayor habilidad en identificar sus emociones que aquellos que corresponden a la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia, con una diferencia de medias significativa positiva ($p=.005$), tamaño del efecto de la diferencia moderado (d de Cohen=0.44, $r=0.21$) (Ver Tabla N° 2).

Tabla N° 1 Resultados de la Prueba de t – Student. Variable sexo y dimensiones del TMMS-24. (n = 236)

	SEXO	N	Media	D e s . T Típica		Sig.
Factor I	masc.	93	24,42	7,180	1,247	N.S
	fem.	43	23,28	6,646		
Factor II	masc.	93	25,80	6,389	1,292	N.S
	fem.	143	24,69	6,541		
Factor III	masc.	93	28,48	6,595	2,125	,035
	fem.	143	26,58	6,919		

Tabla N ° 2 Resultados de la Prueba t – Student. Variable dimensiones de TMNS-24 y Facultad.(n=236)

	Facultad	N	Media	Des. Típica	T	Sig.
Factor I	Humanas	183	24,40	6,684	2,826	,005
	Quími.-Farm.Bioq.	53	21,42	7,061		
Factor II	Humanas	183	24,86	6,292	-1,066	N.S
	Quími.-Farm.Bioq.	53	26,02	7,124		
Factor III	Humanas	183	27,69	6,906	1,569	N.S
	Quími.-Farm.Bioq.	153	26,08	6,528		

Referencias. Variables del TMN-24: Factor I Percepción – Factor II Comprensión – Factor III Regulación Emocional. Facultad de Ciencias Humanas, Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia.

N.S= no significativo

Discusión y conclusiones:

Los resultados obtenidos en este estudio a partir de la aplicación del cuestionario TMNS-24 que proporciona una medida sobre la habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional de los universitarios que conformaron la totalidad de esta muestra, exhibió una adecuada consistencia interna, con un Alfa de Cronbach de 0.857, apreciando los tres componentes que evalúa el instrumento: Percepción, Claridad y Regulación emocional.

Con respecto a las diferencias de género, se han sugerido que hombres y mujeres tienen estilos emocionales diferentes, es decir, que existen diferencias significativas en inteligencia emocional, relacionadas ampliamente con las concepciones tradicionales de roles de género específicos (Reiff, Hatzes, Bramel y Gibbon, 2001). Los valores obtenidos por los varones universitarios, muestran puntuaciones moderadas en las dimensiones de Percepción, Comprensión y Regulación emocional, evidenciando mejores niveles de adaptación psicológica, dados por un procesamiento más adecuado en la identificación y descodificación de las señales emocionales, anticipándose a las futuras consecuencias de sus acciones, incluyendo la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas, por ejemplo, generadas durante una situación interpersonal, promocionando mejores niveles de ajuste. Mientras que en el género femenino, se observó puntajes bajos en Percepción emocional, es decir en la posibilidad de identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Además, en este sentido, en el presente estudio se encontró una relación estadísticamente significativa pequeña entre las variables género y Regulación emocional, con una diferencia en su puntuación a favor de los varones, indicando mayor habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás, promoviendo la comprensión y el crecimiento personal.

Sin embargo, a pesar de que en varios trabajos muy recientes, se han encontrado diferencias significativas en Inteligencia emocional a favor de las mujeres (Extremera, Fernández-Berrocal y Salovey, 2006), sus estimaciones sobre su nivel de inteligencia emocional tendían a ser más bajas que en el caso de los hombres, lo que tendría implicaciones a nivel clínico y educativo muy importantes, conclusiones que coinciden con los resultados hallados en el presente estudio.

En relación a la pertenencia a las carreras universitarias que engloban las Facultades, los alumnos universitarios que cursan carreras de la Facultad de Ciencias Humanas obtuvieron un mejor desarrollo de la capacidad en identificar y describir fácilmente los sentimientos propios y los de los demás que aquellos que pertenecen a la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia. Estos hallazgos podrían relacionarse con las características de las carreras, por ejemplo, Psicología, que por las asignaturas que la conforman, se favorecería el proceso reflexivo de los propios estados emocionales y la adquisición y/o facilitación de una mayor empatía con los sentimientos de los demás; posibilitando una regulación más efectiva de los estados de excitación emocional en sí mismos y ayudar a que los demás realicen lo mismo. Todo ello son aspectos que tienen gran implicancia en la salud mental y el bienestar emocional. Coincide con que aquellas personas que presentan una inteligencia emocional elevada, son capaces de afrontar mejor las demandas ambientales que las personas que obtienen bajas puntuaciones en esta variable (Tsaousis y Nikolaou, 2005). Por ello, numerosos autores han propuesto que altos niveles de inteligencia emocional proporcionará mayores sentimientos de bienestar emocional (Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 1995) y de satisfacción (Ciarrochi, Deane y Anderson, 2002).

Como sostiene Damasio (1996), las emociones y los sentimientos no son unos intrusos en el bastión de la razón: pueden hallarse enmallados en sus redes para lo mejor y también para lo peor, es decir, que determinados aspectos del proceso de la emoción y del sentimiento son indispensables para la racionalidad. En el mejor de los casos los sentimientos nos encaminan en la dirección adecuada, nos llevan al lugar apropiado en un espacio de toma de decisiones, donde podemos dar un buen uso a los instrumentos de la lógica. En relación a lo mencionado y acorde a los datos arribados en la presente investigación, se sugiere la necesidad de realizar más estudios acerca de la IE en nuestro medio, para conocer las particularidades de nuestra población universitaria, así como las implicaciones asociadas a este constructo, en particular, la salud mental, fomentado una mejor autoestima y mayor satisfacción interpersonal.

Bibliografía

Cerón Perdomo, D.M.; Pérez-Olmos, Ilbáne ; Pinilla, M.(2011) Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá.Revista Colombiana de Psiquiatría, vol.40 no.1

Caruso,D. ySalovey,P.(2005). El directivo emocionalmente inteligente. La inteligencia emocional en la empresa. Málaga: Algaba.

Ciarrochi,J. V.-Deane,F.,-Anderson,S.(2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.

Damasio, A. R. (1994). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.

Extremera,N,Fernández-Berrocal,P. y Salovey, P.(2006). Spanish Versión of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Versión 2.0: reliabilities, Age, and Gender Differences. *Psicothema*, 18, 42-48

Extremera,N.-Fernández-Berrocal,P.(2005).Inteligencia Emocional Percibida y diferencias individuales en el metaconocimiento de los estados emocionales: una revisión de los de los estudios con el Trait-Meta-MoodScale. *Ansiedad y estrés*, 11, 101-122.

Fernandez - Berrocal,P ; Extremera,N. y Ramos, N.(2004).Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychol. Rep.* 94 : 751-5.

Fernández-Berrocal, P Extremera- Pacheco. N. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. 2004; 6:1-17.

Fernández-Berrocal, P y Extremera - Pacheco, N (2006). Emotional Intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of History. *Psicothema*, 18, 7-12.

Gohm, C.L. y Clore,G.L. (2002). Individual differences in the emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 679-697.

Güil Bozal, R .y Gil-Olarte, P (2007) Inteligencia Emocional y educación: desarrollo de competencias socioemocionales. En Maestre y Fernández-Berrocal (coords), *Manual de Inteligencia emocional* (pp. 189-209).Madrid: Pirámide.

Humphrey, N; Curran, A.; Morris, E.; Farrel, P.y Woods, K.(2007)Emotional Intelligence and Education: A critical review. *Educational Psychology*, 27 (2), 235-254.

Reiff, H.;Hatzes,N.; Bramel, M. y Gibbon,T.(2001). The relation of LD emotional intelligence in college students. *Journal of Learning Disabilities*, 34 (1),66-78.

Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*,9, 185-211.

Salovey,P. Mayer,J. D. Goldman,S.L. Turvey, C. y Palfai,T.F. (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. 125-154). Washington: American Psychological Association.

Tsaousis, I y Nikolaou,I (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21, 77-86.

Salovey,P; Bedell,B; Detweiler, J. y Mayer,J.D.(2000).Current directions in emotional intelligence research. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.) (pp 504-520), *Handbook of Emotions* (2nd ed.).New York: Guilford Press.

Salovey, P.y Pizarro,D (2003). The value of emotional intelligence. En R. Sternberg y J. Lautrey y T. Lubart (Eds), *Models of intelligence: International perspectives*. (pp. 263-278). Washington, DC: American Psychological Association.