## Regulación Emocional, Estrategias de Aprendizaje y Autoeficacia en Estudiantes Universitarios



En las últimas décadas, la inteligencia emocional ha sido objeto de estudio en la rama de psicología dada su importancia para el bienestar de las personas. Según el psicólogo Daniel Goleman, pionero en este campo, la inteligencia emocional "es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas". Señala que los principales componentes que integran la Inteligencia Emocional son: el autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional), autocontrol emocional (o autorregulación), automotivación, reconocimiento de emociones en los demás (o empatía) y relaciones interpersonales (o habilidades sociales).

## METODOLOGÍA

El cuestionario TMMS (Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional), puede considerarse la primera medida de la Inteligencia Emocional, en general, y de la Inteligencia Emocional Rasgo, en particular. Está combinado por 24 ítems, los cuales se responden sobre una escala Likert de 5 puntos. El TMMS aporta puntuaciones sobre tres factores:

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

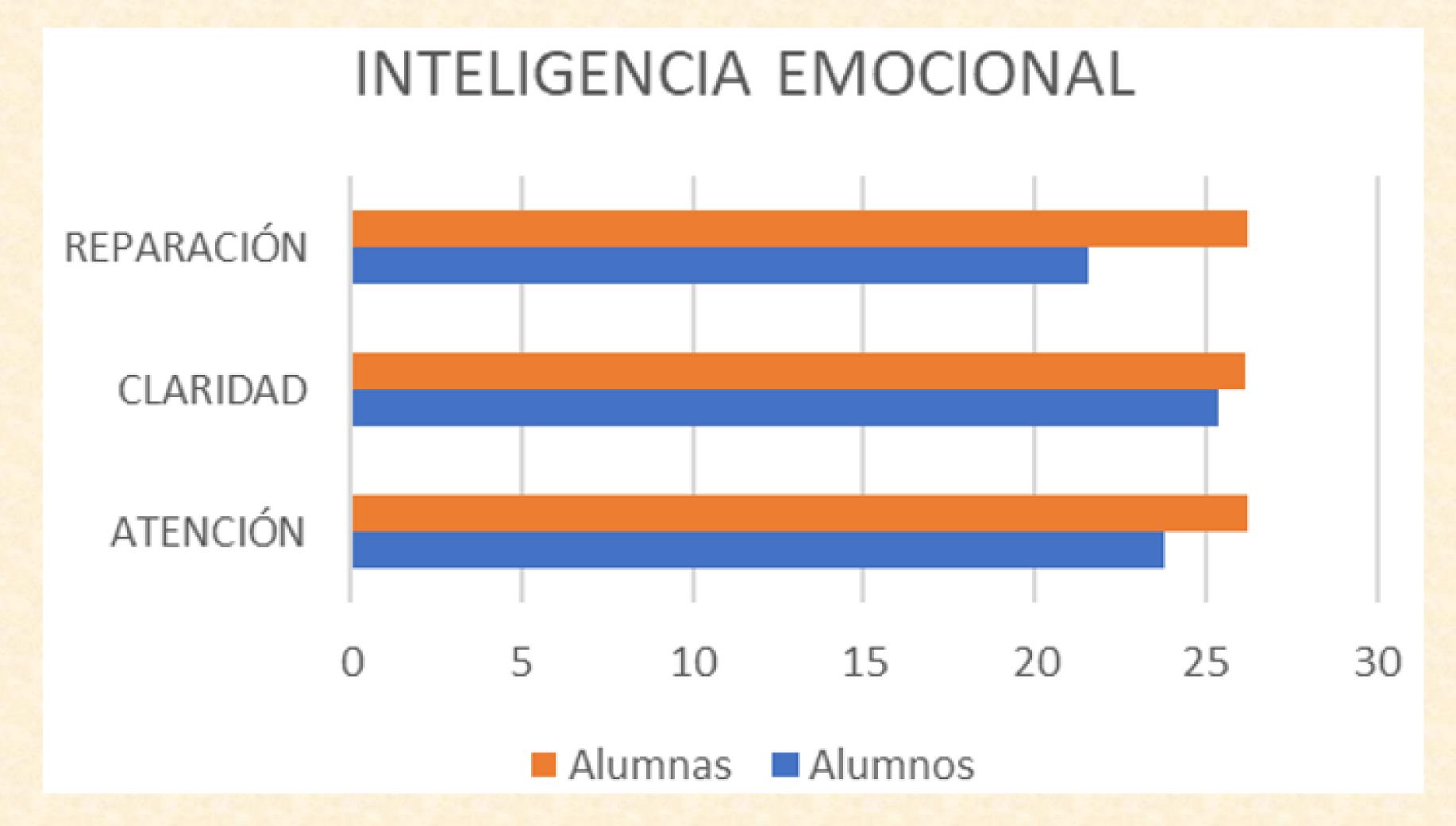
Claridad emocional: Se refiere a la facultad para conocer y comprender las emociones, sabiendo distinguir entre ellas, entendiendo cómo evolucionan e integrándolas en nuestro pensamiento.

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

## RESULTADOS Y CONCLUSIÓN

Los resultados de TMMS-24, intenta interpretar la manera de vivir sus emociones del grupo sujeto a estudio que ha sido el propio alumnado PIIISA, para conocer sus emociones y cómo han de controlar estas ante situaciones adversas. El grupo está compuesto por 5 alumnos y 8 alumnas, rango de edad 16 y 17 años.

DATOS OBTENIDOS (SEXO MASCULINO)			DATOS OBTENIDOS (SEXO FEMENINO)		
ATENCIÓN	CLARIDAD	REPARACIÓN	ATENCIÓN	CLARIDAD	REPARACIÓN
25	18	20	26	30	24
26	24	24	30	17	21
26	37	12	26	29	26
18	17	28	25	23	25
24	31	24	28	23	25
Total: 119	Total: 127	Total: 108	25	28	33
Media 23,8	Media: 25,4	Media: 21,6	26	26	31
Resultado: Atención adecuada	Resultado: Deben mejorar su comprensión	Resultado: Debe mejorar su regulación	24	33	22
			Total 210	Total 209	Total 210
			Media 26,25	Media 26,13	Media: 26,25
			Resultado: Atención	Resultado: Comprensión	Resultado: Regulación
			adecuada	adecuada	adecuada



En el estudio se observa como las chicas son las que mejor regulan sus emociones siendo el grupo de los chicos los que presentan menor puntuación a la hora de comprender y distinguir las emociones y saber regularlas, tanto las positivas como negativas.

1º Bach A Anatomía Aplicada IES ALONSO CANO







