

## **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

### **GRADO DE MAESTRO/A EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

#### **Proyecto de Investigación**

### **“LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ALUMNADO UNIVERSITARIO”**

**AUTORA: CINTIA NAVARRO CHINEA**

**TUTOR: FRANCISCO JAVIER BATISTA ESPINOSA**

**CURSO ACADÉMICO 2022/2023**

**CONVOCATORIA: MARZO**

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación pretende arrojar luz sobre la relación entre el rendimiento académico del alumnado y su bienestar personal y social. Con el estudio de diversos autores sobre la Psicología Positiva, el ser humano, y en este caso el alumnado universitario, puede desarrollar su completo bienestar y con ello obtener un mejor rendimiento académico. Por tanto, el manejo inteligente de sus emociones les dará un mejor resultado durante su vida académica. La etapa universitaria cuenta con un alto grado de abandono que en ocasiones debe a la falta de estos resultados positivos en sus estudios, siendo durante el primer curso y tras el cambio de ciclo, cuando invade este pensamiento de abandono al colectivo. Es por ello que la investigación se centra en el alumnado universitario para comprobar que sus resultados académicos y su bienestar tienen relación, y si fuese lo contrario.

**Palabras clave:** Psicología Positiva, Rendimiento académico, Alumnado universitario, Bienestar personal, Inteligencia Emocional.

## **ABSTRACT**

This research work aims to shed light on the relation between the academic efficiency of University students and their personal and social well-being. With the study of various authors on Positive Psychology, the human, and in this case University students, can develop their complete well-being and thereby obtain better academic efficiency. Therefore, the intelligent management of their emotions will give them a better result during their academic life. The college years has a high grade of abandonment that is sometimes due to the lack of these positive results in their studies, being during the first year and after the change of cycle, when this thought of abandonment invades the thought of the group. That is why the research focuses on university students to verify that their academic results and their well-being are related, or if it were the opposite.

**Key words:** Positive Psychology, Academic efficiency, University students, Personal well-being, Emotional Intelligence

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>1. MARCO TEÓRICO</b>	3
<b>1.1. Psicología positiva</b>	3
<b>1.1.1. Principales modelos y/o teorías de la Psicología Positiva</b>	4
<b>a. Las tres vías hacia la felicidad</b>	4
<b>b. Teoría del Bienestar o Modelo P.E.R.M.A.</b>	4
<b>c. La felicidad sintética</b>	5
<b>d. Teoría del “flow”</b>	6
<b>e. Modelo de ampliación y construcción de emociones positivas</b>	6
<b>f. Las virtudes y fortalezas de carácter</b>	7
<b>1.2. Recursos psicológicos positivos</b>	8
<b>a. Optimismo</b>	8
<b>b. Sentido del humor</b>	9
<b>c. Perdón</b>	9
<b>d. Creatividad</b>	10
<b>e. Autocontrol</b>	10
<b>f. Inteligencia Emocional</b>	11
<b>g. Autoestima</b>	11
<b>h. Resiliencia</b>	12
<b>i. Autoeficacia</b>	12
<b>j. Empatía</b>	13
<b>1.3. Educación Emocional</b>	13
<b>1.4. Principales resultados entre Educación Emocional y rendimiento académico</b>	15
<b>2. OBJETIVOS</b>	17
<b>3. MÉTODO</b>	17
<b>4. RESULTADOS</b>	19
<b>5. CONCLUSIONES</b>	25
<b>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	27
<b>7. ANEXOS</b>	32

## INTRODUCCIÓN

Durante años tanto la salud mental como su remedio -la psicología- han sido un tema tabú para la propia sociedad (Pinilla, 2022). A pesar de que el ser humano se encuentra actualmente en un punto en el que ya se habla de la salud mental como un derecho, la psicología y todas sus ramas, siguen siendo motivo de duda ante un problema mental de otra persona, juzgándola como alguien incapaz de manejar las riendas de su propia vida.

Tras la Segunda Guerra Mundial, se detectó que la psicología se había estado utilizando como método para hacer menos infelices a las personas infelices, tratando sus enfermedades y buscando el por qué de sus problemas (Seligman, 1998). Es por ello, que durante los años sesenta, se dieron cuenta de que se estaban olvidando de atender a las personas consideradas normales y sin psicopatologías previas. Pero, ¿por qué estas personas iban a hacer uso de la psicología tradicional? ¿Para qué necesitarían educar sus mentes? Sin duda alguna, para mejorar su bienestar personal y social además de reforzar sus virtudes y entender las emociones positivas que le rodean. Surge tras este grito de emergencia social, la Psicología Positiva, con el único fin de ayudar al ser humano a comprender, valorar y engrandecer sus fortalezas positivas para alcanzar el máximo bienestar.

El ser humano vive y, por ende, se enfrenta a un mundo que sin duda alguna, va mucho más rápido que él mismo. Es por ello, que no resulta nada sorprendente que cada día el número de trastornos mentales derivados de la inadaptación social siga en aumento. Se quiere encontrar la felicidad sin saber que en realidad es un término tan ambiguo que no se puede definir con palabras exactas y, por tanto, tampoco se puede encontrar en algo específico pues cada uno tiene una percepción distinta de lo que podría ser. Y las personas que dicen ser felices, ¿cómo saben que lo son? En este caso, tal y como ya ha señalado previamente la Psicología Positiva, son personas con un alto bienestar personal y social que han conseguido ser resilientes y han sabido adaptarse y manejar los acontecimientos de su vida, ya fueran buenos o malos.

Aquellos jóvenes que, con apenas dieciocho años deciden estudiar una carrera universitaria, deben escoger con total decisión aquello que van a estudiar durante cuatro años

para luego dedicar toda su vida a este trabajo. Estos alumnos en ocasiones deben trasladarse de su residencia habitual, pudiendo ser este cambio rutinario lo que les perjudique con respecto a su bienestar social y personal. Según el “*Análisis del abandono de los estudiantes de grado en las universidades presenciales en España*” (Fernández-Mellizo, 2022), existe más probabilidad de abandono en carreras de Artes y Humanidades que en grados de Ciencias de la Salud. Estos son jóvenes que sienten frustración y que además en las escuelas no han recibido una educación basada en la psicología positiva y que no son capaces de gestionar las emociones y situaciones con resiliencia, pues en muchas ocasiones desconocen cómo hacerlo. Este problema repercute en su rendimiento académico, disminuyendo su capacidad de evolución en el entorno universitario. Por el contrario que estos, el alumnado que conoce sus fortalezas y virtudes y que además las sabe usar de forma satisfactoria, obtiene mejores resultados académicos. La Psicología Positiva pretende enseñar que hay una salida, pero que esa salida debe haber sido educada en las escuelas. Que el alumnado sea capaz de conseguir un bienestar social y personal, hace que estén más cerca de experimentar la felicidad y a su vez, esto influye de manera positiva en sus resultados académicos.

En el marco educativo de Canarias se ha implementado durante los ocho últimos cursos escolares - desde 2014 - la Educación Emocional, concretamente en los dos primeros ciclos de Educación Primaria (1º a 4º de primaria). Con ello, se pretende que desde las aulas se den herramientas para formar a un alumnado resiliente y, sobre todo preparado para afrontar de forma adecuada las adversidades y dificultades que se le atraviesen en la vida, con fortalezas y virtudes personales que han sabido ser desarrolladas y educadas por parte de los docentes. Se entiende por tanto que, el alumnado que cursa la asignatura de Educación Emocional en el grado de Maestro en Educación Primaria adquiere las herramientas fundamentales para ello, y por lo tanto es competente en la materia, a diferencia de aquellos alumnos que no escogen esta optativa. Con ello se estaría afirmando por tanto que, la Educación Emocional no aprendida tiene repercusión negativa en las vidas humanas, en este caso se puede observar en los resultados académicos del alumnado universitario. Sin embargo, el resultado contrario es que, aquellos que han sido capaces de aprender de la educación emocional las técnicas y destrezas necesarias para llegar a ser más felices, obtienen mejores resultados en lo académico.

Es por ello que en este trabajo se pretende esclarecer la veracidad de lo aquí expuesto, realizando para ello una investigación en la contaremos con la colaboración de alumnado universitario. Se comprobará así si, a pesar de tener las herramientas necesarias, el alumnado obtiene mejores o peores resultados académicos dependiendo de su bienestar personal y social, además de comprobar que los resultados obtenidos en el análisis de Fernandez-Mellizo y Amores (2020) con respecto a las ramas y resultados del alumnado son veraces. También se comprobará si la asignatura de Educación Emocional como optativa en el grado de Primaria, es factible y si debiera ser obligatoria para todo el alumnado del curso.

## 1. MARCO TEÓRICO

### 1.1. Psicología positiva

A pesar de que autores como Aristóteles estudiasen en profundidad términos tan relativamente importantes como la eudaimonia y sobre el camino para tener una vida plena, o Abraham Maslow y Carl Rogers recuperasen una visión positiva de la psique humana durante el movimiento humanista, no es hasta 1998 cuando surge por primera vez el término *psicología positiva* a voz del entonces recién nombrado presidente de la *American Psychological Association* (APA), Martin Seligman (1998). Sin embargo, aunque hasta entonces no se hubiese dado nombre a esta rama de la psicología, no se debe negar como positivos el trabajo de autores pre-término como Howard Gardner (1983), que hizo aportaciones muy importantes a la psicología y a las virtudes del ser humano tales como las Inteligencias Múltiples en este caso.

Tras la Segunda Guerra Mundial, la psicología había estado siendo utilizada como arma para descubrir como hacer menos infelices a las personas infelices, encontrando lo que no funciona en el ser humano, midiendo las enfermedades y comprendiendo sus causalidades. Es por ello que, durante los 60 años siguientes, se estaba dejando en el olvido utilizar esta ciencia para hacer más felices a las personas que no presentan una psicopatología previa y son reconocidos dentro de la sociedad como normales.

A términos de Seligman, psicólogo al que ya se ha señalado que se le acuña el término, la *psicología postiva* surge como un complemento a la psicología tradicional, no

queriendo destituirlo. Se entiende esta como una rama más que busca por medio de la ciencia psicológica, el bienestar social y personal del ser humano, además de mejorar su calidad de vida basándose en sus fortalezas y virtudes y, por ende, a través de sus emociones positivas.

### **1.1.1. Principales modelos y/o teorías de la Psicología Positiva**

#### **a. Las tres vías hacia la felicidad - Martin Seligman**

Para entender mejor la *psicología positiva* de Seligman (Gallardo, 2018), se debe hacer hincapié en las tres dimensiones de la felicidad que sugiere. En primer lugar, la *vida placentera*, que se basa en buscar todas las emociones positivas alcanzables así como las habilidades para amplificarlas. Por otro lado, la *vida de compromiso*, centrada en las responsabilidades que nos surgen a lo largo de la vida y que no son una carga para nosotros sino todo lo contrario (trabajo, familia, pareja, etc.). Y por último, la *vida significativa*, que consiste en conocer y utilizar las propias fortalezas.

A pesar de que comúnmente se tenga la *vida de compromiso* como el bienestar verdadero, se debe tener en cuenta que, para Seligman, el verdadero bienestar surge en el equilibrio de las tres vidas y fortalecer aquella que más se adapte a las necesidades de cada uno.

#### **b. Teoría del Bienestar o Modelo P.E.R.M.A. - Martin Seligman**

PERMA es el acrónimo que Seligman (2011) utiliza para englobar los conceptos principales sobre los que se desarrolla esta teoría y es además una evolución del modelo de las tres vías (Castro, 2023). Cada uno de los elementos que componen el modelo PERMA debe cumplir con: contribuir al bienestar, ser elegido para el propio bien y no como método para conseguir otras variables, y ser definido y medido de forma independiente al resto de conceptos del modelo. Los cinco elementos del modelo son:

- “*P*”*ositive Emotions* (Emociones positivas): En este caso se debe aumentar las emociones positivas como recurso para combatir las malas y desarrollando habilidades para ello. En definitiva, es “ver el vaso medio lleno”.
- “*E*”*ngagement* (Compromiso): Se trata de, tal y como se adelanta, de un compromiso con nosotros mismos y nuestras propias fortalezas con el objetivo de alcanzar un estado de paz

mental. El tipo de actividades que se realizan suelen ser placenteras y pueden llegar a absorber al ejecutor.

- “*R*”*relationships* (Relaciones positivas): Como buen ser social que es el ser humano, debe tener relaciones en contexto agradable con otras personas y también de forma personal, que fomenten la felicidad propia y el desarrollo de las habilidades personales.
- “*M*”*eaning* (Significado): Consiste en dar un sentido y significado además de un propósito a la propia vida. Destinar el “yo” a pertenecer a algo más grande que sí mismo.
- “*A*”*ccomplishment* (Logro): Plantear metas e intentar conseguirlas. Ser ambiciosos y tener objetivos que ayuden al crecimiento personal y desarrollo de las capacidades humanas.

### **c. La felicidad sintética - Daniel Gilbert**

Este concepto fue desarrollado por el profesor de psicología de la Universidad de Harvard, Daniel Gilbert (2017), y con ello pretende cambiar la forma en la que se entiende la felicidad y a consecuencia la manera en la que los humanos enfrentan la vida.

Gilbert considera que todos los seres humanos tienen la capacidad de sintetizar la felicidad, sin embargo se cae en el error de pensar que es algo que se debe encontrar. Es por ello que plantea dos tipos de felicidad: la felicidad natural, que es la que se experimenta cuando se consigue lo que realmente se quiere; y la felicidad sintética, que es la que se crea cuando no obtenemos lo que se quiere. Por así decirlo, la felicidad sintética es buscar la parte buena de las cosas no tan buenas que suceden. Podría crear una situación triste el hecho de no conseguir el trabajo de por el que se ha soñado, pero considerar que este hecho es una forma de evolucionar hasta realmente llegar al objetivo, es fabricar la felicidad sintética. Este tipo de felicidad suele hacer creer socialmente que es inferior, y además que es conformista. Sin embargo, tiene la misma validez que la felicidad natural y sus efectos son igual de beneficiosos para el bienestar personal.

En conclusión, se puede afirmar que la teoría de Daniel Gilbert, expone que el ser humano puede cambiar la forma en la que percibe lo que le ocurre, viendo el lado positivo y aceptando los hechos que confronta en su vida para poder seguir adelante de forma satisfactoria.



#### **d. Teoría del “flow” - Mihaly Cskszentmihalyi**

Cskszentmihalyi (2008) formuló la teoría del flow tras observar a personas creativas, tales como artistas y científicos, para entender qué les hacía sentir que sus vidas valían la pena aún haciendo actividades de las que no esperaban fama o fortuna pero que sin embargo les daba significado y valor a sus vidas. Este grupo de personas llegaba a la misma conclusión: sentían que una corriente de agua les hacía fluir. Define entonces el psicólogo al estado de *Flow* como una situación en la que el individuo se encuentra completamente absorto en una actividad que le produce placer, y que además le hace sentir que el tiempo vuela.

A pesar de que cualquier actividad que se considera placentera puede parecer hacer entrar en estado de *flow*, según el autor se debe cumplir las siete siguientes condiciones; Estar completamente concentrado en lo que se está haciendo; Tener la sensación de éxtasis, de sentirse fuera de la realidad; Tener claridad, saber lo que hay que hacer y lo bien que lo estamos haciendo; Saber que la actividad es realizable y las habilidades son adecuadas para la tarea; Tener sensación de serenidad, y sin preocupaciones por uno mismo y con un sentimiento de crecimiento más allá de los límites del ego; Temporalidad, estar tan enfocado en el presente que las horas pueden pasar como minutos; Motivación intrínseca, todo lo que produce *flow*, se convierte en una recompensa propia.

#### **e. Modelo de ampliación y construcción de emociones positivas - Bárbara Fredrickson**

Fredrickson (Velasco, 2016) construye esta teoría tras considerar que, mientras las emociones negativas han sido base de la supervivencia inmediata del ser humano, las positivas realizan cambios cognitivos en el individuo y éstas ayudan a resolver problemas que se relacionan con la mejora del crecimiento personal desde el campo intelectual, social o físico.

Según el modelo, la autora sugiere que hay tres efectos progresivos de estas emociones que denominamos positivas:

- *Ampliación*: Las emociones positivas aumentan la tendencia de pensamiento y acción, fomentando la creatividad y el pensamiento divergente. Por ende, el individuo considera diferentes puntos de vista.

- *Construcción*: Por motivo de la ampliación, el individuo tiende a construir nuevos recursos personales que le ayudarán a superar situaciones complicadas en un futuro. Por lo general, suele afrontar las situaciones con mayor seguridad y con mentalidad abierta.
- *Transformación*: Se transforma el individuo, convirtiéndose en una persona más creativa que tendrá mayor resistencia ante la adversidad. Esto da lugar a una *espiral ascendente* de emociones positivas, que dan lugar a nuevas emociones positivas.

Las diez emociones positivas que distingue son: la alegría, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza, el orgullo, la diversión, la inspiración, el asombro y el amor que es considerada la integración de todas las demás emociones.

Para Fredrickson, aunque las emociones negativas sigan siendo parte de la supervivencia inmediata del individuo, las emociones positivas ampliarán y construirán nuevos procesos de pensamiento y acción. Eso lleva al ser humano a tener un mejor enfrentamiento hacia las situaciones complicadas, una mejora de sus relaciones sociales, y una mayor flexibilidad cognitiva.

#### **f. Las virtudes y fortalezas de carácter - Martin Seligman y Christopher Peterson**

Tanto Seligman como Peterson (2004) publican un manual con el que pretenden identificar y clasificar los rasgos psicológicos positivos en el ser humano. Este manual los clasifica en seis virtudes y veinticuatro fortalezas personales, y son las siguientes:

- *Sabiduría y conocimiento* (requieren la adquisición y uso de un conocimiento): Creatividad, Curiosidad, Mente abierta, Pasión por aprender y Perspectiva.
- *Coraje* (conseguir logros ante la adversidad interna y/o externa): Valentía, Persistencia, Integridad y Vitalidad.
- *Humanidad* (nos conducen mantener nuestras relaciones interpersonales): Amor, Amabilidad e Inteligencia social.
- *Justicia* (construyen una sociedad justa a través de los derechos y responsabilidades hacia y con los demás): Civismo, Justicia y Liderazgo.
- *Templanza* (nos ayudan a evitar excesos): Perdón y compasión, Humildad y honestidad, Prudencia y Autocontrol.

- *Transcendencia* (nos conectan con el universo y nos llenan de propósito en la vida):  
Apreciación de la belleza y la excelencia, Gratitud, Esperanza, Humor y Espiritualidad.

## **1.2. Recursos psicológicos positivos**

Se entiende como recursos psicológicos a aquellos que se asocian con la psicología positiva y que además generan bienestar personal y social además de físico. Suelen ser generalmente consideradas características de la personalidad y ayudan al individuo a afrontar las adversidades de la vida, ocasionándole respuestas para obtener o regenerar el bienestar. Los recursos psicológicos positivos se abren en un amplio abanico, pero en este caso se hará referencia a aquellos que tienen relevancia a la investigación propuesta más adelante.

### **a. Optimismo**

El *optimismo*, según la RAE es la “propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable” (Real Academia Española, s.f. definición 1).

Para Peterson (1984), el *optimismo* es un rasgo que depende de lo que a cada individuo le pase y como lo interprete. Además, considera que involucra componentes emocionales, mentales y motivadores. Por lo general, las personas optimistas suelen ser más trabajadoras, exitosas y no solo con una mejor salud mental, sino también física. No se debe confundir con personas que lo ven todo del “color de rosa”, sino de personas que a pesar de las adversidades y problemas que tengan en su vida, son capaces de tener esperanza y afrontan su realidad creando planes de acción.

Desde el estudio de la personalidad, se hace referencia al *estilo disposicional optimista*, que hace referencia a las expectativas generalizadas que las personas tienen acerca de su futuro (Scheier, et al., 2001).

### **b. Sentido del humor**

Tanto el humor como la risa como respuesta fisiológica, se consideran un pilar importante en la investigación de la psicología positiva, pues está demostrado científicamente que reducen el estrés y la ansiedad, mejorando así el bienestar personal de los seres humanos.

Si se habla del humor, se estaría haciendo referencia a cualquier estímulo que provoque la risa. Por otro lado, cuando se refiere al *sentido del humor positivo*, se habla al tipo de humor que provoca una risa propia o ajena sin ofender a nadie para conseguirla a su costa. Además, ayuda a mantenernos equilibrados en situaciones difíciles. Por otro lado encontraríamos el sentido del humor negativo, que es el que ocurre cuando se intenta provocar la risa incluso a costa de los demás.

### **c. Perdón**

Cuando se menciona al *perdón* se debe aclarar que no se refiere a un sentimiento si no a una fortaleza que viene dada por una decisión. Esta decisión tiene como objetivo ayudar a liberar los sentimientos negativos hacia otra persona y transformarlos en positivos o neutros, ayudando así al propio bienestar personal. Esto no significa que se retome la relación con la otra persona, simplemente es saber dejar ir aquellas emociones negativas como la ira, el resentimiento o la venganza, que mantienen al individuo estancado en una situación o momento pasado y saber fortalecerse mediante ellas.

Robert Enright, doctor de la Universidad de Wisconsin es considerado el pionero en el estudio de la psicología del perdón. Junto a Fitzgibbons (2000), describe el proceso del perdón en cuatro niveles:

- *Fase de descubrimiento*: Se trata del momento en el que se siente el dolor, la decepción por parte del individuo. En este momento, el perdón está muy alejado del pensamiento, pues primero hay que aceptar las emociones y reacciones al respecto.

- *Fase de decisión*: Es durante esta fase cuando se debe decidir qué hacer, si acudir al perdón o no. Será entonces cuando las emociones negativas comienzan a producir cierto desgaste emocional y, el querer conseguir la paz personal, se traduce en buscar el perdón. En este caso, no es necesario ponerle voz al perdón y dirigirse expresamente a la otra persona, se puede hacer de forma personal.

- *Fase de trabajo*: Una vez el individuo ha decidido realizar el perdón, es momento de ponerse en los zapatos del ofensor, trabajando para intentar ver el mundo a través de su propia

piel e intentando entender por qué y qué le hizo actuar como lo hizo. No se decide excusar su comportamiento, si no simplemente entenderlo.

- *Fase de profundización*: Es en esta fase cuando se le da un sentido o significado al suceso que ha sido ofensivo, dándole cierto aprendizaje y realizando de cierta forma una transformación en el individuo.

#### **d. Creatividad**

Aunque cuando se escucha mencionar el concepto lo primero en lo que se piensa es en artistas, la *creatividad* abarca mucho más que a las personas que pintan cuadros o crean obras musicales. Cualquier persona puede considerarse o ser creativa, pues la *creatividad* debe entenderse como la aptitud para producir nuevas ideas que tengan un valor positivo para uno o los demás, y que además sean originales.

En el campo de la psicología positiva, una persona creativa es capaz de encontrar soluciones a un problema basándose en diferentes perspectivas, buscando nuevas oportunidades donde anteriormente no las había encontrado.

#### **e. Autocontrol**

El *autocontrol emocional* puede definirse como la capacidad de gestionar nuestros impulsos y emociones de tal forma que seamos nosotros mismos quienes las controlen y no al contrario (Torres, 2021). Una persona que domina esta fortaleza, tiene el privilegio de tener mayores recursos personales para afrontar las dificultades, pues se suelen sentir con mayor capacidad para afrontar los problemas y cuentan con un mayor apoyo social.

Skinner (1953) defiende que el *autocontrol* se refiere a la conducta, y este aparece cuando existe algún conflicto y surge la necesidad de autocontrolarse en medida de las consecuencias que pueda tener un comportamiento. Por otro lado, para Frederick Kanfer (1987), se caracteriza por ser una situación concreta en la que existe determinado motivo en el que se busca reducir una respuesta.

### **f. Inteligencia Emocional**

El concepto *Inteligencia Emocional* consigue tener un sentido cuando Daniel Goleman (1995) publica un libro con este nombre por título. Es entonces cuando comienza a tener popularidad y consigue verse como una forma más de relacionarse con el mundo, pero en el que se le dan sentido a las emociones y sentimientos propias. Una persona emocionalmente inteligente debe comenzar por percibir y expresar las emociones para luego ir aumentando sus habilidades y llegar a obtener una regulación emocional que le ayuda a la adaptación del medio, así como a obtener un bienestar psicológico y personal.

### **g. Autoestima**

La *autoestima* se puede entender como una valoración propia que puede depender del grado de positividad con el que se trate un individuo. Por ejemplo, cuando en la universidad le va genial y saca buenas notas, se tendrá una alta autoestima porque los factores de su alrededor suman a que se tenga una buena visión sobre sí mismos (Vargas, 2023). Sin embargo, un día que no se esté a gusto con sí mismo, cualquier prenda de ropa que se ponga puede parecer que queda horrible a pesar de ya haberla utilizado en otras ocasiones. Se podría decir por ello, que existe una ligera relación entre la *autoestima* y el optimismo, pues como ya se ha visto, el optimismo es juzgar las cosas con su mejor cara, y una buena autoestima debería lograr lo mismo, hacerse ver a mismos con la mejor de cara posible.

Según define Manuel Lorenzo (2007) en su charla-coloquio acerca del autoconcepto y la autoestima y como conocer su construcción, la *autoestima* está compuesta por tres componentes: el componente cognitivo, que se refiere a cómo se piensa y cual es el autoconcepto; el componente afectivo, implica el sentirse bien o mal con sí mismo; y el componente conductual, que es la autoafirmación hacia sí mismo y la búsqueda de reconocimiento por parte de los demás.

### **h. Resiliencia**

El término *resiliencia* es entendido como la “capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos” (Real Academia Española, s.f. definición 1).

Dentro de la psicología general, este es uno de los términos más relevantes y estudiados a lo largo de los años. Antes de utilizarse en esta ciencia, la *resiliencia* había sido estudiada desde la física, pues se entendía como la capacidad de volver a su forma de un objeto al que se le había ejercido una presión deformadora. Lo mismo sucede con el ser humano resiliente pues, con esta cualidad que cualquiera puede desarrollar, se tiene la capacidad de afrontar y superar cualquier adversidad que se ponga delante, incluso transformándose y adaptándose a la nueva realidad. Estas personas suelen tener mejor equilibrio emocional frente a situaciones adversas en su vida cotidiana.

Boris Cyrulnik (2013) es psiquiatra, escritor y profesor en la Universidad de Tolón, en Francia. Es considerado un referente internacional en la *resiliencia*, pues a pesar de sus experiencias traumáticas, es un ejemplo de superación. Cyrulnik define la *resiliencia* como el inicio de un nuevo desarrollo tras un trauma, sin embargo considera que una persona resiliente depende de cómo se construye su personalidad. Si desde su nacimiento ha vivido situaciones que le fortalezcan y de pronto le ocurre una desgracia, se enfrentará a ella mostrando resistencia. Pero, si existe un trauma y tras ello el individuo consigue iniciar un desarrollo, es entonces cuando hablamos de *resiliencia*. Por ello, esta virtud depende más del entorno que de la persona, pues se debe conocer su entorno antes del trauma y después del mismo.

### **i. Autoeficacia**

Bandura (1995) define por primera vez la *autoeficacia* como una creencia sobre sí mismo de las propias capacidades en una situación determinada. Es por ello que dos personas se encuentren en una misma situación, con la misma capacidad de hacer algo, pero sin embargo obtengan resultados diferentes ya que la autoeficacia no es igual en uno que en otro. Mientras uno cree completamente en su capacidad y habilidades para conseguir resolver una tarea, otro lo ve totalmente alejado a su realidad, cruzando de por medio impedimentos y dificultades que le hacen ser inferior a esa tarea.

### **j. Empatía**

La *empatía* tiene especial importancia en la psicología positiva. En este caso, el beneficio personal que obtiene al ser personas empáticas es altamente importante pues de

forma directa afecta a nuestra felicidad. Ser una persona que tiene *empatía* significa poder conectar con los sentimientos e ideas de los demás, poniéndonos como comúnmente se dice “en los zapatos del otro”. Sin embargo, esto no debe significar cambiar nuestra perspectiva o pensar igual que el otro, simplemente se trata de entender las otras perspectivas y respetarlas.

Hoffman (1992) define la *empatía* dentro de su teoría de la socialización moral. Para él, se trata de una respuesta afectiva propia en relación a una situación que el otro está viviendo. Se trata de una respuesta emocional que constituye un motivo moral y que además debe haber una relación entre los sentimientos, principios morales y tendencias comportamentales.

### **1.3. Educación Emocional**

#### **Definición**

“La *Educación Emocional* es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. La fundamentación está en el concepto de emoción, teorías de la emoción, la neurociencia, la psiconeuroinmunología, la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, el flow, etc.

El objetivo de la *educación emocional* es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar.” (Educación emocional - Rafael Bisquerra, s.f.)

Para poder hablar de la *educación emocional*, primero hay que nombrar a la *Inteligencia Emocional*, que a pesar de que autores como Maslow ya hacían referencia a las emociones durante el siglo XX, no es hasta 1995 tras la publicación de un libro con el mismo nombre, cuando el término cobra sentido a manos del psicólogo Daniel Goleman.

Goleman propone un modelo en el que sugiere que la inteligencia emocional trata de conocer y manejar las emociones propias además de reconocer las de los demás, saber motivarse y establecer relaciones. Es por ello que sugiere que es una habilidad que debe enseñarse en todos los sistemas educativos para poder desarrollar niños competentes para la vida, más allá de los contenidos que se incluyen en los currículos escolares.



Aunque existen diversos modelos sobre la inteligencia emocional, todos los psicólogos llegan a la conclusión de que hay unas competencias emocionales que todo ser humano debería aprender y esto se debe hacer mediante la *educación emocional*. Existen multitud de modelos sobre las competencias emocionales, pero siguiendo el modelo del Grupo de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) que ha sido supervisado por Bisquerra y que además se ha experimentado con éxito en la educación las más representativas son:

- *La conciencia emocional*: Conocer las propias emociones y las de los demás, sabiendo distinguir entre pensamientos, acciones y emociones, etc.

- *La regulación de las emociones*: Dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos.

- *La autonomía emocional*: Capacidad por no verse influenciado por los estímulos que puedan venir del entorno.

- *Las habilidades socioemocionales*: Se trata de un conjunto de competencias que facilitan las relaciones sociales.

- *Las competencias para la vida y el bienestar*: Conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. (Bisquerra y Pérez, 2007)

La *educación emocional* sigue una metodología completamente práctica, en la que mediante juegos, debates, reflexiones... se pretende favorecer a que se desarrollen las competencias anteriormente mencionadas.

Actualmente, la *educación emocional* solo se incluye en un 5% de los proyectos educativos de los colegios en España. Canarias por suerte es una excepción, pues desde el curso 2014/2015 incluyó “Educación Emocional y para la creatividad” como una asignatura obligatoria en el currículo de Educación Primaria (Real Decreto 89/2014, de 1 de agosto por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias).

Entre el grupo de expertos que diseñaron el currículo de este área, se encuentra Antonio Rodríguez, profesor de Psicología de la Educación en nuestra Facultad de Educación

en la Universidad de la Laguna. En la creación de esta asignatura (EMOCREA (Educación Emocional y para la Creatividad), 2014) se basan en la idea de que una gestión eficaz de nuestras emociones se puede aprender, ya que además nos encontramos en un mundo de constante cambios al que debemos adaptarnos y saber sentir. El profesorado debe enseñar y guiar al alumnado a ser feliz educando con el corazón. Con la asignatura de EMOCREA se pretende eliminar, o al menos reducir, el fracaso escolar y el abandono educativo temprano.

Antonio es además profesor de la asignatura optativa de Educación Emocional en el grado de Educación Primaria, guiando a los futuros maestros a poder educar en esta rama a su alumnado. Tiene además una publicación en el mercado, se trata del libro “EducaEMOción” (Hernández et al.,2018), en el que aporta propuestas para que los docentes puedan aplicarlas en este área.

#### **1.4. Principales resultados entre Educación Emocional y rendimiento académico**

Durante años se ha aceptado de forma general que para tener un buen rendimiento académico (y por tanto buenos resultados), lo único que influía era el cociente intelectual del estudiante. Sin embargo, en la actualidad, podemos afirmar gracias a estudios en el área neurocientífica, que la inteligencia emocional repercute en los resultados académicos del estudiantado. (Zamora & Asenjo-Alarcón, 2021)

En cuanto a los resultados obtenidos por las investigaciones realizadas acerca de este tema en estudiantes universitarios, existen diversos resultados. Sin embargo, aquí se recogen los más recientes además de los que más se asemejan a la investigación que se quiere tratar.

Iris Yone Carrasco (2013), estudió la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Farmacia y Bioquímica. Entre las conclusiones con respecto a las hipótesis planteadas en su investigación, considera que existe una correlación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico.

Por otro lado, Jenny Arntz Vera y Silvana Trunce Morales (2018), relatan en su artículo *“Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de*

*nutrición*” el estudio a 180 estudiantes del grado de Nutrición y Alimentación acerca de su rendimiento académico y su inteligencia emocional. Concluyen con que en los resultados obtenidos no existe una relación entre los niveles de inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Sin embargo, consideran la incorporación de un proceso de enseñanza - aprendizaje de la dimensión emocional a aquellos alumnos de nuevo ingreso en la universidad.

Entre otras de las investigaciones recientes se encuentra la de Dany Isela Idrogo y José Ander Asenjo (2021), quienes realizaron un análisis entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. Encontraron que, la mayor proporción de estudiantes manejaba adecuadamente sus emociones, por lo que tenía un alto grado de inteligencia emocional. También, el rendimiento académico tuvo altos resultados en relación a la IE, por lo que concluyen en que puede haber otros factores (sociales, económicos, contexto familiar, etc.), que puedan estar influyendo de forma negativa en ese rendimiento académico.

Sergio Hidalgo et. al (2021), realizaron otro estudio en el que estudiaron la inteligencia emocional como predictora del apoyo social que perciben los estudiantes universitarios. Los resultados afirmaron su hipótesis. Siendo confirmada esta, ponen en manifiesto la importancia de que el alumnado universitario pueda desarrollar su inteligencia emocional con el fin de poder aumentar su percepción del apoyo social y por ende, su bienestar general. Este bienestar influiría también en la mejora del rendimiento académico del alumnado.

Rossanna Quispe (2022), investiga el pensamiento crítico como una variable más entre el rendimiento académico y la inteligencia emocional en el alumnado universitario. Los resultados obtenidos en su investigación evidencian una relación positiva entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, y entre el pensamiento crítico y el rendimiento. Sin embargo, las tres variables en su conjunto no dieron resultados satisfactorios, pues los estudiantes obtuvieron un nivel intermedio entre los promedios de las tres variables.

## 2. OBJETIVOS

Actualmente en España, el 33,9% de los estudiantes universitarios abandonan los estudios mucho antes de llegar a terminarlos, siendo en ocasiones el primer año el determinante para ello. Las carreras con mayor tasa de abandono son aquellas que tienen relación con las Artes y Humanidades, a diferencia de los grados de Ciencias de la Salud que son los que menor abandono registran. Los factores que determinan este abandono son de diversa índole, sin embargo, tienen mayor relevancia las que están relacionadas con la naturaleza individual del estudiante. Seguido estarían las variables relacionadas con la carrera que ha decidido estudiar. Sin embargo, el rendimiento académico (y cantidad de asignaturas aprobadas), es la variable que mayor peso tiene ante el abandono del grado. Es por ello que, el hecho de tener alumnos felices y resilientes ante las adversidades que se le presentan a lo largo de su periodo de aprendizaje universitario, consigue tener un conjunto que se dirige hacia el éxito académico.

Se pretende, tras lo anteriormente expuesto, declarar el objetivo de comprobar que existe una relación entre el bienestar personal y social del alumnado universitario, así como su inteligencia emocional demostrable, y su rendimiento académico.

## 3. MÉTODO

A continuación se especificarán los detalles de la investigación llevada a cabo, desde los participantes, las técnicas empleadas, el procedimiento llevado a cabo y el diseño de la propia investigación.

### *Participantes*

En primer lugar, para poder llevar a cabo esta investigación se ha contado con la participación de 30 alumnos y alumnas en total, de los cuales siete hombres y veintidós mujeres, todos estudiantes de un grado universitario durante el curso 2021/2022. El grupo participante está matriculado en distintas ramas de estudio entre las que destacan la participación de estudiantado de Ciencias Sociales y Jurídicas. La recolección de datos se ha realizado de forma completamente anónima y la participación del alumnado ha sido desinteresada, pues no han recibido nada a cambio de su colaboración en este estudio.

### ***Técnicas e instrumentos***

Para la recopilación de datos, se ha utilizado como herramienta un cuestionario creado ad hoc en Google en el que se han recogidos los datos del alumnado participante, y al que se puede acceder mediante el siguiente enlace: <https://forms.gle/QzQwyQCq4notsxP19>. Este cuestionario además de recoger preguntas en relación a su rendimiento académico (año que cursa, media académica, intenciones previas de dejar el grado, etc.), se ha utilizado la escala TMMS-24, compuesto por 24 ítems en relación a su inteligencia emocional y basada en *Trait Meta-good Scale (TMMS-48)* de Salovey y Mayer (1995, como se citó en Fernandez Berrocal et. Al, 2004). Aunque la escala original evalúa mediante 48 ítems, la TMMS-24 es una adaptación de Fernandez Berrocal et. al (2004), y está compuesta por tres dimensiones clave de la inteligencia emocional: Atención, Claridad y Reparación emocional. Esta herramienta, según estudios de Angulo Rincón y Albarracín Rodríguez (2018) tiene adecuados valores de validez y fiabilidad en cuanto a la medición de la Inteligencia Emocional.

La utilización de la TMMS-24 y las preguntas personales sobre la experiencia académica del alumnado nos ayudará a determinar el grado de bienestar del alumnado y compararlo con su rendimiento académico.

### ***Procedimiento***

El cuestionario fue difundido entre los participantes por redes sociales (Whatsapp, email, Instagram, etc.), requiriendo su participación anónima en un trabajo de investigación con carácter únicamente educativo siendo los resultados obtenidos utilizados para dicho fin. El alumnado participante realizó el cuestionario mediante un formulario de Google de creación propia con preguntas personales sobre su experiencia académica, el TMMS-24 y con una duración inferior a cinco minutos.

La investigación se ha llevado a cabo a través de un acercamiento cuantitativo pero de carácter cualitativo pues, a pesar de obtener resultados numéricos, será necesario darles un significado a los resultados.

#### 4. RESULTADOS

Para el procesamiento de los datos se ha utilizado la escala proporcionada por el TMMS-24 en la que dependiendo de la puntuación obtenida en los diferentes ítems tendrá un grado en la escala u otro. Los rasgos a evaluar son: *atención* (mediante los ítems 1 a 8), *claridad* (ítems 9 a 16) y *reparación* (ítems 17 a 24). En la Tabla 1 se muestran las definiciones de los rasgos a evaluar. También, los resultados varían según el sexo tal y como se muestra en la Tabla 2.

**Tabla 1**

*Definición de los rasgos a evaluar en la TMMS-24*

Rasgo	Definición
<b>Atención</b>	Soy capaz de <i>atender</i> a los sentimientos de forma adecuada
<b>Claridad</b>	Comprendo bien mis estados emocionales
<b>Reparación</b>	Soy capaz de <i>regular</i> los estados emocionales de forma adecuada

*Nota.* Extraído del TMMS-24

**Tabla 2**

*Evaluación según puntuaciones obtenidas en el TMMS-24*

	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
<b>Atención</b>	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
	Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23

**Tabla 2**
*Evaluación según puntuaciones obtenidas en el TMMS-24*

	<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
<b>Claridad</b>	Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
	Excelente comprensión > 36	Excelente comprensión > 35
<b>Reparación</b>	Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
	Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
<b>n</b>	Excelente regulación >36	Excelente regulación > 35

*Nota.* Extraído del TMMS-24

Contamos con la participación alumnado tanto masculino como femenino, sin embargo contamos con una mayor participación de alumnas (79,5%). Contamos con una mayor participación por parte de alumnos del último (37,9%) y primer curso (34,5%), aunque también ha participado alumnado de otros cursos. En cuanto a la rama de estudios que cursan actualmente, pertenecen en gran número a Ciencias Sociales y Jurídicas (79,3%), seguido de Ciencias (10,9%) y con una ligera participación de alumnos de Ciencias de la Salud (6,9%) y Arte y Humanidades (3,4%).

A la hora de preguntar sobre la nota media del expediente académico, la mayoría tiene una nota entre 7 y 8,99 (69%), seguido por un grupo que obtiene entre 6 y 6,99 de media (20,7%). Solo un pequeño porcentaje (6,9%) roza la excelencia académica con notas entre 9 y 9,5. El resto de entrevistados y entrevistadas, dice tener una nota menor a 5 en su expediente académico (3,4%).

Ante la pregunta: “¿Has pensado en alguna ocasión dejar el grado que cursas actualmente?”, un 48,3% lo afirma, y al preguntar “¿En cuántas ocasiones ha surgido ese pensamiento?”, el alumnado responde que más de 3 veces (27,6%), siendo la mayoría de este grupo. El resto divide sus respuestas entre 1 vez y menos de 3 (10,3% ambos).

Por otro lado, un 17,2% de nuestro alumnado tiene asignaturas pendientes de otros cursos, y más de la mitad (60%) se encuentran en 3ª o 4ª convocatoria frente a un 40% que está entre 1ª o 2ª.

A continuación, el alumnado realizó el test TMMS-24, respondiendo a los 24 ítems mediante una escala de 1 (Nada de acuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo). Para poder tener una mejor claridad en los resultados, se ha decidido separar por sexo los mismos. En la Tabla 3, se muestran los resultados del sexo masculino, mientras que en la Tabla 4 encontramos los resultados del sexo femenino.

**Tabla 3**

*Resultados del TMMS-24 en los participantes hombres*

	<b>Atención</b>	<b>Claridad</b>	<b>Reparación</b>
<i>Participante 1</i>	30	39	34
<i>Participante 2</i>	23	38	28
<i>Participante 3</i>	27	20	29
<i>Participante 4</i>	27	29	33
<i>Participante 5</i>	37	39	40
<i>Participante 6</i>	35	40	40
<i>Participante 7</i>	37	40	30
Media	30,9	35	33,4

*Nota.* Tabla de elaboración propia según los resultados obtenidos



**Tabla 4**
*Resultados del TMMS-24 en las participantes mujeres*

	<b>Atención</b>	<b>Claridad</b>	<b>Reparación</b>
<i>Participante 1</i>	40	18	21
<i>Participante 2</i>	28	29	38
<i>Participante 3</i>	36	27	38
<i>Participante 4</i>	37	28	22
<i>Participante 5</i>	31	35	34
<i>Participante 6</i>	38	30	24
<i>Participante 7</i>	39	29	40
<i>Participante 8</i>	34	20	35
<i>Participante 9</i>	33	24	24
<i>Participante 10</i>	23	21	20
<i>Participante 11</i>	28	31	29
<i>Participante 12</i>	30	21	29
<i>Participante 13</i>	31	31	26
<i>Participante 14</i>	40	30	26
<i>Participante 15</i>	33	23	23
<i>Participante 16</i>	37	24	29
<i>Participante 17</i>	30	29	28
<i>Participante 18</i>	28	35	16
<i>Participante 19</i>	30	19	23
<i>Participante 20</i>	22	15	24
<i>Participante 21</i>	25	33	31
<i>Participante 22</i>	19	22	18
<b>Media</b>	31,4	26	27

*Nota.* Tabla de elaboración propia según los resultados obtenidos

Una vez recogidos los resultados obtenidos en el test de Inteligencia Emocional, se compararán los resultados de cada uno de los participantes y se relacionarán con su nota media académica y sus intenciones de dejar el grado que cursa actualmente. Nuevamente separaremos los resultados según el sexo. Según podemos observar en la Tabla 5, dedicada a los resultados del sexo masculino, aquellos alumnos que han pensado abandonar sus estudios tienen una nota media entre Bien y Notable alto (entre 6 y 8,99). Además, sus resultados en el TMMS-24 están dentro de los márgenes normales sin ser el participante 7, quien pone una atención excesiva a sus emociones.

Si analizamos la nota media y los resultados obtenidos en el test de cada uno de los participantes, no encontramos una correlación significativa entre estos datos.

**Tabla 5**

*Resultados del TMMS-24 y rendimiento académico de los hombres*

	<b>Atención</b>	<b>Claridad</b>	<b>Reparación</b>	<b>Nota media</b>	<b>Abandono</b>
<i>Participante 1</i>	Adecuada	Excelente	Adecuada	7 y 8,99	No
<i>Participante 2</i>	Adecuada	Excelente	Adecuada	6 y 6,99	< 3 veces
<i>Participante 3</i>	Adecuada	Deficiente	Adecuada	9 y 9,5	No
<i>Participante 4</i>	Adecuada	Adecuada	Adecuada	6 y 6,99	No
<i>Participante 5</i>	Excesiva	Excelente	Excelente	7 y 8,99	No
<i>Participante 6</i>	Excesiva	Excelente	Excelente	6 y 6,99	No
<i>Participante 7</i>	Excesiva	Excelente	Adecuada	7 y 8,99	> 3 veces

*Nota.* Tabla de elaboración propia según los resultados obtenidos

La siguiente tabla (Tabla 6), recoge al igual que la tabla anterior la representación de los resultados del test y la nota media así como la idea de abandono del grado de las participantes del sexo femenino. Aquellas alumnas que han pensado en abandonar los estudios tienen una nota media entre 7 y 8,99, y los resultados del test no resultan significativos, aunque hay que resaltar la atención excesiva o deficiente de estas participantes.

**Tabla 6**
*Resultados del TMMS-24 en las participantes mujeres*

	<b>Atención</b>	<b>Claridad</b>	<b>Reparación</b>	<b>Nota media</b>	<b>Abandono</b>
<i>Participante 1</i>	Excesiva	Deficiente	Deficiente	7 y 8,99	> 3 veces
<i>Participante 2</i>	Adecuada	Adecuada	Excelente	7 y 8,99	No
<i>Participante 3</i>	Excesiva	Adecuada	Excelente	7 y 8,99	No
<i>Participante 4</i>	Excesiva	Adecuada	Deficiente	7 y 8,99	No
<i>Participante 5</i>	Adecuada	Excelente	Adecuada	7 y 8,99	No
<i>Participante 6</i>	Excesiva	Adecuada	Adecuada	9 y 9,5	1 vez
<i>Participante 7</i>	Excesiva	Adecuada	Excelente	6 y 6,99	> 3 veces
<i>Participante 8</i>	Adecuada	Deficiente	Excelente	7 y 8,99	No
<i>Participante 9</i>	Adecuada	Adecuada	Adecuada	6 y 6,99	No
<i>Participante 10</i>	Deficiente	Deficiente	Deficiente	7 y 8,99	1 vez
<i>Participante 11</i>	Adecuada	Adecuada	Adecuada	7 y 8,99	No
<i>Participante 12</i>	Adecuada	Deficiente	Adecuada	7 y 8,99	> 3 veces
<i>Participante 13</i>	Adecuada	Adecuada	Adecuada	7 y 8,99	1 vez
<i>Participante 14</i>	Excesiva	Adecuada	Adecuada	7 y 8,99	No
<i>Participante 15</i>	Adecuada	Deficiente	Deficiente	7 y 8,99	< 3 veces
<i>Participante 16</i>	Excesiva	Adecuada	Adecuada	7 y 8,99	> 3 veces
<i>Participante 17</i>	Adecuada	Adecuada	Adecuada	7 y 8,99	No
<i>Participante 18</i>	Adecuada	Excelente	Deficiente	7 y 8,99	No
<i>Participante 19</i>	Adecuada	Deficiente	Deficiente	7 y 8,99	> 3 veces
<i>Participante 20</i>	Deficiente	Deficiente	Adecuada	< 5	> 3 veces
<i>Participante 21</i>	Adecuada	Adecuada	Adecuada	7 y 8,99	< 3 veces
<i>Participante 22</i>	Deficiente	Deficiente	Deficiente	6 y 6,99	> 3 veces

*Nota.* Tabla de elaboración propia según los resultados obtenidos

## 5. CONCLUSIONES

El alumnado universitario que ha participado en el cuestionario ha demostrado que es necesario un buen conocimiento y gestión de sus propias emociones para lograr una correcta estabilidad emocional que les conduzca al éxito académico. Aunque casi la mitad del alumnado se haya planteado el dejar el grado que cursan, hemos visto que no existe una correlación significativa entre la nota media y los resultados del test realizado.

Haciendo referencia a la teoría de las *tres vías hacia la felicidad* de Martin Seligman (Gallardo, 2018), hemos de recordar que el autor distinguía tres tipos de vida que complementarias entre sí eran la vía hacia la felicidad. Es por ello, que fijando nuestra atención en la *vida de compromiso* nos damos cuenta de que se centra en las responsabilidades que no son una carga para el individuo. Si nuestro alumnado siente que el estudiar el grado es una carga, es más que obvio que no cumple con el equilibrio entre las tres vidas que nos plantea Seligman y es por ello que no consiguen llegar al estado pleno de felicidad y mantener un estado óptimo de bienestar personal.

Sin embargo, no debemos pasar por alto lo que Daniel Gilbert (2017) nos plantea sobre la felicidad sintética. Si a pesar de suspender un examen el alumnado es capaz de encontrar la parte buena en esa situación para superarse y evolucionar hasta llegar a su objetivo de aprobar, están consiguiendo encontrar la felicidad y el bienestar personal a pesar de un suceso negativo.

Tal y como hemos visto, no siempre nuestro alumnado es capaz de gestionar su inteligencia emocional. Es por ello que, tal y como sugirieron Arntz y Trunce (2018) en su artículo, sería de gran ayuda una especie de proyecto universitario que implique al alumnado en su enseñanza-aprendizaje de la dimensión emocional al menos durante su primer año académico ya que es el más vulnerable al abandono. Esto no sería necesario si todos los colegios contasen con un proyecto de Educación Emocional como el incluido en el currículo de Canarias, en el que se enseña desde edades tempranas a reconocer y gestionar las emociones que sentimos.

Una comparación interesante sería la de los resultados obtenidos en esta investigación y el posible resultado de la población escolar de Primaria que ha cursado la asignatura de Educación Emocional. Ello nos permitiría saber si la inteligencia emocional educada previamente, tiene repercusión en las respuestas dadas por el alumnado y si esto afecta realmente a su rendimiento académico o depende también de otros factores externos. En un futuro también se podría repetir este test al mismo alumnado de primaria y comparar los resultados con nuestro alumnado universitario que no ha tenido la oportunidad de cursar esta formación en la escuela.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angulo, R., y Albarracín, A. P. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Revista Lebre*, 10, 61-72. <https://doi.org/10.15332/rl.v0i10.2197>
- Arntz, J., & Trunce, S. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. *Investigación en Educación Médica*, 8(31). <https://www.medigraphic.com/pdfs/invedumed/iem-2019/iem1931j.pdf>
- Bisquerra, R. (2019). Modelos de inteligencia emocional. Barcelona: RIEEB. (documento interno). [www.socios.rieeb.com](http://www.socios.rieeb.com)
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Carretero Bermejo, Raúl (2010). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 27(3). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18113757004>
- Castro, S. (2023, 9 febrero). *Modelo PERMA*. Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/modelo-perma/>
- Castro, S. (2019b). Teoría del Flow. Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/teoria-del-flow/>
- Contreras, Françoise, & Esguerra, Gustavo. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2 (2), 311-319. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es)

Csikszentmihalyi, M. (2008, 23 octubre). Flujo, el secreto de la felicidad [Vídeo]. TED Talks. [https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_flow\\_the\\_secret\\_to\\_happiness?language=es](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness?language=es)

Cyrulnik, B. (2013). *Los patitos feos / Resiliencia: How Your Inner Strength Can Set You Free from the Past: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Grupo Editorial Patria.

*Educación Emocional – Rafael Bisquerra*. (s. f.). <https://www.rafaelbisquerra.com/educacion-emocional/>

*EMOCREA (Educación Emocional y para la Creatividad)*. (2014, 26 junio). CEP Norte de Tenerife. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofesnortedetenerife/emocrea/>

Fernández Mellizo, M. F. M. & Ministerio de Universidades. (2022, marzo). Análisis del abandono de los estudiantes de grado en las universidades presenciales en ESPAÑA. [https://www.universidades.gob.es/stfls/universidades/ministerio/ficheros/Informe\\_Abandono\\_Universitario\\_completo\\_MFMS.pdf](https://www.universidades.gob.es/stfls/universidades/ministerio/ficheros/Informe_Abandono_Universitario_completo_MFMS.pdf)

Gallardo, C. P. (2018, 10 mayo). Qué es la psicología positiva según Seligman. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-psicologia-positiva-segun-seligman-3794.html>

Gilbert, D. (2017). *Tropezar con la felicidad*. Ariel.

Hernández, A. F. R., Royo, J., Ibáñez, J. L., & Sequeiros, M. (2018). *EducaEMOción: la escuela del corazón*. Santillana.

- Hervás, Gonzalo (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3),23-41. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066003>
- Hidalgo Fuentes, S., Sospedra, M. J., & Martínez, I. (2021). Análisis de las inteligencias múltiples y creatividad en universitarios. Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/4595/459557507013/movil/>
- Hoffman, M.L. (1992). La aportación de la empatía a la justicia al juicio moral. En Eisenberg, N. & Strayer, J.: *La empatía y su desarrollo*. Biblioteca de psicología. Des-clée de Brouwer. Bilbao, pp: 59-93.
- Idrogo Zamora, D. I., & Asenjo-Alarcón, J. A. (2021). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista Investigación de Psicología*, 26, 69–79. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322021000300069&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322021000300069&script=sci_arttext)
- Kanfer, F. H., & Hagerman, S. (1987). A Model of Self-Regulation. *Motivation, Intention, and Volition*, 293-307. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-70967-8\\_20](https://doi.org/10.1007/978-3-642-70967-8_20)
- Martínez De Serrano, B. A. (2007). Desarrollo y validación de un instrumento para la evaluación de los recursos psicológicos: Inventario de recursos psicológicos (Tesis Doctoral). [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/2036/5180\\_martinez\\_serrano\\_blanca.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/2036/5180_martinez_serrano_blanca.pdf?sequence=1)
- Mellizo-Soto, M. F., & Amores, I. A. C. (2020). Determinantes del rendimiento académico de los estudiantes de nuevo acceso a la Universidad Complutense de Madrid. *Revista De Educacion*, 387, 213-240. <https://doi.org/10.4438/1988-592x-re-2020-387-433>



Mesurado, B. (2017). Psicología positiva. En *Diccionario Interdisciplinar Austral*, editado por Claudia E. Vanney, Ignacio Silva y Juan F. Franck. [http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa\\_positiva](http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa_positiva)

*Modelo de Ampliación y Construcción*. (s. f.). Crecimiento Positivo. <http://www.crecimientopositivo.es/portal/modelo-de-ampliacion-y-construccion#>

Moreno, M. (s. f.). Antonio Rodríguez: «Es necesario educar nuestro corazón emocional». Educación 3.0. <https://www.educaciontrespuntocero.com/entrevistas/antonio-rodriguez-educar-corazon-emocional/>

Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347–374.

Peterson, C., & Seligman, M. P. O. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (1.a ed.). Oxford University Press, USA.

Pinilla, M. P. (2022, 28 enero). Salud mental: 2021, el año en el que rompimos con el tabú. Ethic. <https://ethic.es/2022/01/2021-el-ano-en-el-que-rompimos-el-tabu-de-la-salud-mental/>

Quispe-Sandoval, R., & Campana-Concha, A.R.(2022). Inteligencia emocional, pensamiento crítico y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Marcos, Perú. *Revista Ciencia & Sociedad*, 2(2), 86-94.

Real Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias. *Boletín Oficial de Canarias*, 156, de 13 de agosto de 2014. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/mediateca/ceiphoyaandrea/wp-content/uploads/sites/47/2013/11/DECRETO-89-2014-de-1-de-agosto-por-el-que-se-establece-la-ordenacion-y-el-curriculo-de-la-Educacion-Primaria-1.pdf>

- Resiliencia. (2021). En Real Academia Española de la lengua. <https://dle.rae.es/resiliencia>
- Reyes Luján, C. A., & Carrasco Díaz, I. Y. (2014). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2013. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5124755.pdf>
- Ruiz Dodobara, L. F. (s. f.). INFLUENCIA DE LA AUTOEFICACIA EN EL ÁMBITO ACADÉMICO. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria. <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/33/524>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice.*, 189-216. <https://doi.org/10.1037/10385-009>
- Seligman, M. (2008, 21 julio). Martin Seligman habla sobre la psicología positiva [Video]. TED Talks. [https://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_the\\_new\\_era\\_of\\_positive\\_psychology?language=es](https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology?language=es)
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A New Understanding of Happiness, Well-being - and how to Achieve Them. Nicholas Brealey.
- Torres, N. T. (2021, 30 julio). El autocontrol en psicología y el modelo de auto-regulación de Kanfer. *PsicoActiva*. <https://www.psicoactiva.com/blog/autocontrol-psicologia-modelo-auto-regulacion-kanfer/>
- Vargas, C. (2023, 28 febrero). *¿Cómo mejorar tu autoestima con psicología positiva?* Aprende Institute. <https://aprende.com/blog/bienestar/inteligencia-emocional/como-mejorar-tu-autoestima-con-psicologia-positiva/>

Velasco, G. (2016). Las Emociones Positivas de Barbara Fredrickson. Gerry Velasco. <https://gerryvelasco.wordpress.com/2014/09/13/las-emociones-positivas-de-barbara-fredrickson/>

## 7. ANEXOS

### **ANEXO 1. *Cuestionario al alumnado universitario***

El siguiente cuestionario ha sido creado con fines completamente académicos.

Los resultados obtenidos serán completamente de carácter investigador y serán recogidos de forma anónima.

Agradecemos enormemente tu sinceridad y participación.

#### **1. Sexo:**

Hombre

Mujer

#### **2. Último año de carrera cursado:**

1º de carrera

2º de carrera

3º de carrera

4º de carrera

5º de carrera

6º de carrera

#### **3. Rama de estudios**

Arte y Humanidades

Ciencias Sociales y Jurídicas

Ciencias de la Salud

Ciencias

Ingeniería y Arquitectura

#### **4. Nota media del expediente académico**

< 5

Entre 5 y 5,99

Entre 6 y 6,99

Entre 7 y 8,99

Entre 9 y 9,5

> 9,5

A continuación, el alumnado respondió al TMMS-24 de forma online. Las preguntas y el orden de las mismas se encuentra a continuación en la siguiente página.

## TMMS-24

### INSTRUCCIONES:

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

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

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
<b>Nada de Acuerdo</b>	<b>Algo de Acuerdo</b>	<b>Bastante de acuerdo</b>	<b>Muy de Acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me 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