

Medición del Grado de Conciencia Emocional en base a la Autorregulación,  
Conciencia de sí mismo y Empatía, como factores del constructo

Carla Uruén Mayoral

Universidad de Zaragoza(Campus de Teruel)

Graduado en Psicología: 1º Curso

### Resumen

Este estudio trata acerca de algunos de los factores que conforman la Conciencia Emocional además del análisis de la validez del cuestionario empleado. El estudio se ha basado en la perspectiva del sujeto poseedor de inteligencia emocional y evaluación de sus rasgos más profundos. La muestra constaba de 75 sujetos escogidos de manera aleatoria y sometidos voluntariamente. La hipótesis consistía en el grado de Conciencia Emocional que estaba formado por tres factores: Conciencia de sí mismo, Autorregulación y Empatía. Los resultados muestran la posibilidad de introducir un cuarto factor para el aumento del porcentaje de validación del test, aunque no se trata de un aumento desmesurado. Se volvería a plantear una nueva hipótesis pendiente de ser sometida a comprobación.

### Palabras clave

Inteligencia emocional. Autoperspectiva . Nuevas predicciones.

### Abstract

This study deals with some of the factors that make emotional awareness in addition to the analysis of the validity of the questionnaire used. The study has been based on the perspective of the subject that possesses emotional intelligence and the evaluation of the deepest features of this one. The sample consisted of 75 subjects chosen randomly and voluntarily submitted. The hypothesis was the degree emotional awareness was formed by three factors: self-awareness, self-regulation and empathy. The results show the possibility of introducing a fourth factor to increase the percentage of test's validation, although this is not a disproportionate increase. It would again raise a new hypothesis to the wait to be submitted to checking.

### Key words

Emotional intelligence. Self-perspective. New predictions.

Grado de Conciencia Emocional en base a la Autorregulación, Conciencia de sí mismo y Empatía, como factores del constructo

El constructo de conciencia emocional ha sido estudiado anteriormente desde diversas perspectivas y cada una finaliza su investigación con una definición diferente. Una de las investigaciones más recientes recoge el modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (Mayer y Salovey, 1997). Este estudio se centraba en cuatro aspectos influyentes en la inteligencia emocional: percepción, apreciación, expresión de la emoción y regulación de las emociones, promoviendo así el crecimiento emocional e intelectual. Una vez revisado este estudio, se resumen dos investigaciones sobre las relaciones entre la inteligencia emocional y el ajuste psicológico en la vida cotidiana.

La hipótesis de nuestro estudio consiste en que estos cuatro aspectos citados anteriormente se incluirían dentro de dos subconstructos, por un lado la autorregulación que comprende la regulación de las emociones y la expresión de éstas, y por otro lado la conciencia de sí mismo que comprende la percepción y apreciación, que junto con otro subconstructo, como es la empatía, formaría el amplio constructo de la conciencia emocional. El factor conciencia de sí mismo haría referencia a la capacidad de reflexión sobre sí mismo y la autorregulación y la empatía a las habilidades que posee el sujeto desde dos enfoques distintos: interno y externo, o individual y colectivo. El objetivo es comprobar la hipótesis planteada a partir de los diversos factores con el constructo primario, a la vez que se comprueba la validez del cuestionario utilizado para realizar este estudio.

## Método

### *Medida*

Todos los participantes rellenaron un cuestionario formado por 15 ítems. El test estaba formado por tres factores con 5 ítems cada uno. La elaboración de este informe fue totalmente libre, por lo que no se hallaba validado antes de pasarlo a los diferentes participantes. El cuestionario contaba con varias respuestas atendiendo a una escala del 1 al 5 (1 “siempre”; 2 “casi siempre”; 3 “a veces”; 4 “casi nunca”; 5 “nunca”). En total se elaboraron 75 test iguales, con 15 ítems relacionados con el constructo del que trata nuestro estudio, además de tres ítems adicionales de carácter demográfico (sexo, edad, ocupación).

### *Participantes*

La muestra de esta investigación constó de 75 participantes voluntarios, a los que se pidió realizar el cuestionario de forma anónima. Este test se hallaba fuera del límite de edad, por lo que lo podía contestar cualquier persona pero tras el análisis posterior se observa que la edad comprende entre los 18 y 30 años. La media de edad fue de 19.63 años y en cuanto a la desviación típica de esta variable analizada fue de 2.318. En cuanto al sexo, 43 participantes eran mujeres y 32 hombres. Podemos observarlo de forma más clara según los porcentajes: 57,3% mujeres y 42,7 % hombres, de los cuales el 42,7% tienen 18 años; el 28% tiene 19 años; el 24% comprende la edad de 20 a 24 años y el 5,2% comprenden de 25 a 28 años.

### *Procedimiento*

Se utilizó un diseño cuantitativo con escala de medida (del 1 al 5) correlacional ya que se intentaba comprobar la relación entre los diferentes factores en función del constructo primario. Se realizó la prueba a 75 sujetos, lo que correspondía a 5 personas por cada ítem elaborado. El cuestionario constaba de dos hojas y fue pasado a todos los

sujetos de forma impresa por una cara cada hoja y con las instrucciones para realizar el cuestionario en la primera hoja, en el encabezado de ésta. El lugar y momento en que se pasaron los cuestionarios se dieron según la disponibilidad de los sujetos. Por otro lado, no había tiempo límite para la elaboración de la prueba. La prueba se realizó de forma individual y anónima.

## Resultados

Para realizar los estadísticos que se han propuesto se ha utilizado un programa idóneo para la actividad como es el SPSS. Los estadísticos que se han desarrollado han sido el análisis de fiabilidad de los ítems y el análisis factorial exploratorio o análisis de validez. Antes de comenzar con los estadísticos, no fue necesario desinvertir ningún factor puesto que no se contaba con ningún ítem de deseabilidad social. Se comenzó por el estudio del análisis de fiabilidad. Obtenemos un índice de Cronbach de 0.42. Ante un índice no muy aceptable, se vio oportuno eliminar los ítems de calidad negativo y bajo (item1, item5 e item8) y se vuelve a calcular la fiabilidad. Esta vez el índice aumenta a 0.470, siguiendo sin ser fiable. En las siguientes tablas se muestran los datos obtenidos de los dos análisis realizados, antes de eliminar los ítems y después.

*Tabla 1. Análisis de calidad de los ítems*

	Correlación elemento-total corregida	Correlación elemento- total corregida(eliminados)
Concien_i4	-,057	(eliminado)
Concien_i5	,084	,052
Concien_i6	,241	,151
Concien_i7	,108	,106
Concien_i8	-,028	(eliminado)
Autorreg_i9	,066	,127
Autorreg_i10	,279	,338
Autorreg_i11	-,005	(eliminado)
Autorreg_i12	,225	,244
Autorreg_i13	,163	,099
Empatía_i14	,054	,111
Empatía_i15	,151	,162
Empatía_i16	,338	,349
Empatía_i17	,132	,166
Empatía_18	,256	,233

Después de obtener el índice de Alfa de Cronbach definitivo se realiza el análisis factorial exploratorio. En el análisis del cuestionario se ha utilizado Oblimin para ver la relación entre los factores y sus respectivos ítems en función al constructo que se está estudiando, la conciencia emocional. Los resultados obtenidos se muestran en las siguientes tablas.

*Tabla 2. Análisis factorial exploratorio*

Componente	Autovalores iniciales		
	Total	% de la varianza	% acumulado
1	1,925	16,040	16,040
2	1,844	15,370	31,410
<b>3</b>	<b>1,523</b>	<b>12,690</b>	<b>44,100</b>
4	1,195	9,957	54,057
5	1,152	9,599	63,656
6	1,012	8,436	72,092
7	,915	7,624	79,716
8	,735	6,122	85,838
9	,575	4,789	90,627
10	,463	3,857	94,483
11	,432	3,601	98,084
12	,230	1,916	100,000

*Tabla 3. Análisis de validez. Correlación de elementos.*

	Matriz de componentes <sup>a</sup>					
	Componente					
	1	2	3	4	5	6
Concien_i5	-,111	,562	,428	-,217	,026	,284
Concien_i6	,353	-,185	-,023	,343	,344	,530
Concien_i7	,043	,523	,616	-,079	,237	-,298
Autorreg_i9	,311	,160	-,266	,491	-,559	-,207
Autorreg_i10	,537	,240	,220	-,025	-,596	,213
Autorreg_i12	,657	-,363	,303	-,242	,117	,010

Autorreg_i13	,172	,447	-,613	-,216	,158	,421
Empatía_i14	,058	,430	,270	,364	-,004	,324
Empatía_i15	,220	,216	-,170	,546	,493	-,258
Empatía_i16	,462	,540	-,103	-,008	,103	-,316
Empatía_i17	,577	-,520	,337	,104	,083	,007
Empatía_18	,584	,110	-,384	-,484	,099	-,157

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

a. 6 componentes extraídos

Según los resultados que se han obtenido podemos llegar a varias conclusiones: la primera y fundamental es el carecimiento de la validez del cuestionario. Utilizando tres factores el porcentaje de validación suma el 44,100% de la varianza total acumulada. Este criterio niega totalmente la hipótesis inicial de la correlación entre los ítems y factores, de manera que debería plantearse la opción de introducir un nuevo factor para que la varianza explicada aumentase a un 54.057 de la total, un mínimo requerido de validez. Otra de las cuestiones que se deben de destacar es la falta de correlación de las variables de ciertos factores, además de tener en cuenta la eliminación de algunos ítems en el análisis de fiabilidad que supone la disminución de la validez del cuestionario debido a que ciertos ítems puedan compartirse entre varios factores, por lo que la hipótesis inicial no quedaría nada clara.

## Discusión

Lo primero y fundamental que se debe resaltar del estudio realizado es que la hipótesis inicial no se cumple debido a que tras elaborar el análisis de validez, se obtiene que el cuestionario no es válido y por lo tanto no corresponde con lo que se esperaba de este estudio. Se podrían excusar estos resultados en la forma de realizar el análisis, posibles errores cometidos a la hora de analizar el cuestionario o incluso en posibles errores que hayan afectado a los ítems como mala recogida de datos, no correspondencia con lo esperado, etc...

Se podría mejorar este estudio con la introducción de un nuevo factor relacionado con el constructo que se está estudiando para así obtener una validez óptima, ya mencionada en el apartado anterior, y seguir adelante con el estudio, además de destacar que los ítems demográficos deberían tenerse en cuenta ya que pueden influir en la manera de interpretar los datos y en posibles correlaciones entre distintos ítems. De manera que todavía quedan incógnitas por resolver para este estudio que se puede abarcar desde distintas perspectivas e incluso centralizarse más en un ámbito concreto influyente en la inteligencia emocional.

Referencias

Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N.(1999). *Investigaciones Empíricas en el ámbito de la inteligencia Emocional*; recuperado en:

<http://search.conduit.com/?ctid=CT1854633&SearchSource=13> (2010/05/30)

## Anexo

**TEST EMOCIONAL**

Este test pretende medir el grado de conciencia emocional que se posee atendiendo a varios factores determinados. No es algo público ni se le va a obligar a hacerlo. Es totalmente voluntario y tanto las respuestas como el test, como conjunto, es anónimo. Ninguna respuesta es correcta o incorrecta, simplemente se le pide que conteste a cada pregunta marcando la respuesta que cree oportuna atendiendo a una escala del **1** al **5** (*1- Siempre; 2- casi siempre; 3-a veces; 4- casi nunca; 5- nunca*). Gracias.

**Sexo:** (M/F) **Edad:** **Ocupación:** (Estudiante=E/Trabajador=T)

*Sé identificar el desencadenante de mi o mis emociones.*

siempre  casi siempre  a veces  casi nunca  nunca

*Sé identificar las causas reales de mis emociones.*

siempre  casi siempre  a veces  casi nunca  nunca

*Sé mostrar mis sentimientos con facilidad.*

siempre  casi siempre  a veces  casi nunca  nunca

*Sé identificar los sentimientos más profundos que me invaden con facilidad.*

siempre  casi siempre  a veces  casi nunca  nunca

*Soy capaz de decir “te quiero”.*

siempre  casi siempre  a veces  casi nunca  nunca

*Soy consciente de mi respiración mientras realizo actividades, tareas, etc....*

siempre  casi siempre  a veces  casi nunca  nunca

*Para hacer bien un trabajo, tarea o actividad, necesito que me estimulen de alguna manera.*

siempre  casi siempre  a veces  casi nunca  nunca

*Hay cosas que perjudican mi propia estimulación.*

siempre  casi siempre  a veces  casi nunca  nunca

*Ante la adversidad, me desanimo.*

siempre  casi siempre  a veces  casi nunca  nunca

*Cuando algo no es de mi agrado, lo digo.*

siempre  casi siempre  a veces  casi nunca  nunca

*Soy consciente de la repercusión de mi comportamiento sobre los demás.*

siempre    casi siempre    a veces    casi nunca    nunca

*Sé distanciarme de mi punto de vista y ponerme en el lugar del otro.*

siempre    casi siempre    a veces    casi nunca    nunca

*Sé identificar lo que los demás sienten.*

siempre    casi siempre    a veces    casi nunca    nunca

*Cuando todo el mundo está de los nervios, yo también me pongo de esa manera.*

siempre    casi siempre    a veces    casi nunca    nunca

*Cuando escucho a los demás no puedo evitar darles consejos.*

siempre    casi siempre    a veces    casi nunca    nunca

**Gracias por su colaboración.**

\* Este informe ha sido elaborado para una práctica de la asignatura de Metodología de la investigación I, Graduado en Psicología de primer curso, en la Universidad de Zaragoza, Campus de Teruel. Esto supone la exclusión de ser publicado o presente en futuros documentos puesto que todo lo que no requiera el análisis dentro de la práctica de esta asignatura, quedará nulo en cualquier ámbito ajeno. Este informe ha seguido la normativa impuesta por el APA, cuyo objetivo no es otro que cumplimentar una práctica de clase siguiendo unas instrucciones previas dadas por el profesor y que el alumno o alumna pone en práctica para demostrar sus conocimientos.