

**Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las
personas participantes de la Organización Unbound**

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

Ericka Montero Delgado
Michell Rangel Borbón

Febrero, 2023

**Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las
personas participantes de la Organización Unbound.**

Ericka Montero Delgado
Michell Rangel Borbón

APROBADO POR:

Tutora del Trabajo Final de Graduación

Dra. Mercedes Gómez Salgado

Asesora

M.Ed Ana Lucía Villalobos Cordero

Asesora

Dra. Ruth Villanueva Barbarán

Representación del Decanato



Firmado digitalmente por
VICTOR JULIO VILLALOBOS
BENAVIDES (FIRMA)
Fecha: 2023.02.27 20:23:14
-06'00'

M.Sc. Víctor Villalobos Benavides

Representante Dirección de Unidad Académica

Dr. José García Martínez

Nota: Dadas las condiciones de excepcionalidad generadas en atención al Decreto Ejecutivo 42227-MP.S emitido el 16 de marzo, por la Presidencia de la República y el Ministerio de Salud y con base en los siguientes comunicados generados por la gestión universitaria, la hoja de firmas contiene únicamente la firma digital de la persona directora de la Unidad Académica, con base en el acuerdo UNA-CO-CIDE-ACUE- 214-2020.

Dedicatorias

Dedico esta tesis a mi familia Delgado a quienes admiro y han sido mi fuente de inspiración por luchar por lo que se quiere, por siempre seguir adelante con un poco de humor a pesar de las situaciones difíciles y por hacer realidad de que sin importar la distancia el amor siempre gana, en especial a mi madre Damarys quien es mi compañía incondicional, vela por mi bienestar y me ha apoyado en mis decisiones, a mi padre Otoniel quien me ha brindado su colaboración, apoyo incondicional y sin importar la hora me va a dejar a cualquier lugar que necesite, a mi hermana Jennifer y hermano Melvin por ser mi lugar seguro, por apoyarme y por siempre alegrar mis días.

También dedico esta tesis a mi compañera Raquel Galarza quien ya no está con nosotras, pero sé que estaría orgullosa y feliz por cumplir un sueño en común.

-Ericka Montero Delgado

Le dedico esta tesis a mis seres queridos, a mi madre Diniria por ser mi mayor orgullo y ejemplo por seguir, a mi padre Oscar por estar presente en los momentos importantes en mi vida, a mis hermanas; Meli que me ha brindado tanto amor y acompañamiento que no alcanzan las páginas para expresar mi amor, Mela que su resiliencia me hace admirarla, Naye que su autenticidad me hace feliz, Mari que su ternura y afecto me hacen sonreír sin importar el obstáculo, a Michael por ser mi mejor amigo, pareja y mi lugar seguro.

Le dedico esta tesis a Karol Vargas porque su amistad y acompañamiento me levantó de momentos difíciles al igual que a Marlene Garita porque el apoyo fue tan valioso que siempre las tendré presentes en mi corazón.

-Michell Rangel Borbón

Agradecimientos

Le agradezco a Dios por brindarme una familia donde el apoyo emocional nunca ha faltado, por tener las posibilidades económicas para estudiar, por brindarme la sabiduría, resiliencia e inteligencia, agradezco a mi familia por las enseñanzas, amor y apoyo incondicional. Agradezco a mis amigos, amigas y compañeras Karol, Kellen y Yenesly por la compañía y por ser un factor protector para mí, en especial a mi querida Michell la cual admiro mucho por su perseverancia y amor por los suyos, me ha enseñado que siempre se puede comunicar de forma asertiva, a ser más empática y me ha brindado mucho conocimiento académico, gracias por tenerme tanta paciencia. También a mis compañeras de casa Abigail y Mariana por brindarme su amistad y hacer de una casa de alquiler un hogar, gracias por haber estado.

Agradezco a la Universidad Nacional por ser mi segunda casa, por brindarme una calidad de vida universitaria exitosa, por enseñarme que el estudio es mejor con humanismo; a la tutora Mercedes Gómez por su eficiente trabajo, disciplina y gran apoyo académico, a las asesoras Ana Villalobos y Ruth Villanueva por su retroalimentación y al profesor José García por brindar su gran conocimiento con mucha vocación, al IDESPO y las coordinadoras Jacqueline Centeno y Marianela González por enseñarme la disciplina, la coordinación y organización, por abrirme sus puertas durante tantos años y porque gracias a este instituto despertó en mí una vocación, a Éxito Académico por ser mi escuela práctica de Orientación, a Kattia Salas por ser fuente de inspiración y por abrirme sus puertas, a Priscilla Venegas por retarme y potenciar mis habilidades.

-Ericka Montero Delgado

Primeramente, agradezco a mi familia por ser siempre un pilar y una fuente de motivación en mi vida, por estar en cada momento de mi proceso académico, por creer en mí y siempre estar presente, a mis queridas hermanas Meli, Mela, Naye y Mari por ser mi felicidad e impulsarme a romper barreras y cumplir mis sueños. A mi madre por enseñarme que se debe luchar por las metas personales, académicas y profesionales por lo que esta tesis es una meta cumplida que atesoro en mi corazón. A mi padre por toda su ayuda y también a Michael, mi pareja que junto a él he soñado, planeado y alcanzado innumerables metas gracias por ser un soporte invaluable en mi vida.

Le agradezco a la UNA por la oportunidad de estudiar y convertirme en una profesional que ama a su carrera, gracias por sus maravillosas personas académicas que con su vocación y experiencia enriquecieron mi vida, también le agradezco a la universidad infinitamente por permitirme conocer personas que se convirtieron en mi familia, mis queridas amigas Karol, Yelesly, Kellen y Karla que con su compañía llenaron de experiencias inolvidables y me ayudaron a seguir adelante, gracias desde lo profundo de mi corazón a mi colega, amiga y compañera de tesis Ericka que junto a ella este proceso fue posible, que sin ella no hubiera sido la mejor experiencia académica, te agradezco por cada risa, debate, conversación, por las páginas escritas, por las tardes de reunión que con amor atesoro.

Gracias a nuestra tutora la Dra. Mercedes M. Gómez Salgado por cada reunión, revisión, retroalimentación, le agradezco por creer en nosotras, en este tema y por acompañarnos en su creación, igualmente a nuestras asesoras M.Ed. Ana Lucía Villalobos Cordero y Dra. Ruth Villanueva Barbarán por sus revisiones desde su perspectiva profesional y al Dr. José Antonio García Martínez gracias por sus recomendaciones, por su tiempo, por las reuniones, todas y cada una fueron valiosas para nosotras.

Por último, pero no menos importante agradezco a todo el equipo de la Organización Unbound por su anuente apoyo, a la Bach. Catalina Barrantes por apoyarnos desde el minuto uno donde conversamos acerca de los alcances de la investigación y convertirse en parte del equipo.

-Michell Rangel Borbón

Resumen

Montero, E y Rangel M. *Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.*

La presente investigación tiene como objetivo general analizar el grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound. El enfoque en el que se fundamentó la investigación es el cuantitativo y el tipo de estudio corresponde al diseño no experimental transeccional de alcance descriptivo, para lo cual se utiliza el instrumento de recolección de datos “Perfil de Competencias Emocionales” el cual fue validado como parte de los criterios de calidad del estudio. La población de la investigación corresponde a los padres y madres activos de la Organización Unbound, por lo tanto, se cuenta con una muestra representativa de cada Sede (Alajuela, Guanacaste, Jicaral, Alajuelita, Limón, San Pablo, San Ramón, Los Chiles, Desamparados, Bagaces, Cartago, Guatuso y Tres Ríos) las cuales están distribuidas en las siete provincias de Costa Rica, Por lo tanto, la tesis cuenta con una muestra de 311 respuestas, lo que permite someter los datos a un análisis estadístico y fundamentado en la teoría. Por consiguiente, algunos de los resultados son: que los padres y madres de familia son capaces de poner en práctica sus conocimientos al identificar y comprender sus emociones, lo aplican en su vida al expresar sus estados emocionales y se descubrió que los progenitores son ejes pioneros en la educación y formación de las personas, es posible que, al ser competentes emocionalmente en un grado medio, brinden herramientas para enseñar a los demás miembros de la familia las competencias emocionales.

Palabras claves. Sistema conyugal, competencias emocionales, identificación emocional, comprensión emocional, expresión y escucha emocional, regulación emocional, manejo de emociones.

Tabla de contenido

Página de firmas	
Dedicatorias	
Agradecimientos	
Resumen	vi
Tabla de contenido	vii
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xiii
Lista de abreviaturas	xiv
Lista de símbolos	xv
Capítulo I	1
Introducción	1
Tema	2
Descripción y formulación del problema	2
Justificación	5
Antecedentes	7
Objetivo General	15
Objetivos Específicos	15
Capítulo II	16
Marco teórico	16
Educación emocional como promotor de las competencias emocionales	19
Emociones	21
Competencias emocionales	22
Dimensión: Identificación emocional	27

Dimensión: Comprensión emocional	28
Dimensión: Expresión y escucha emocional	29
Dimensión: Regulación emocional	31
Dimensión: Manejo de las emociones	33
El rol parental en el desarrollo de competencias emocionales:	
maternidad y paternidad	34
Maternidad	36
Paternidad	37
Subsistema conyugal y su relación en el desarrollo de competencias emocionales	38
Vínculos afectivos y el desarrollo emocional	40
Acción orientadora en las familias como promotor de las competencias emocionales	41
Capítulo III	45
Marco metodológico	45
Enfoque investigativo	47
Tipo de estudio	50
Muestra	52
Fuentes de información materiales y humanas	52
Variable	54
Generalidades de la variable	54
Estrategias metodológicas	60
Definición de técnicas e instrumentos de recolección de datos	61
Validación del instrumento	63
Consideraciones éticas	65
Capítulo IV	66
Análisis e interpretación de datos	66

Tratamiento de la información	68
Método de análisis	68
Presentación y análisis de datos	69
Capítulo V	89
Conclusiones	89
Capítulo VI	100
Recomendaciones, limitaciones y alcances	100
Limitaciones y alcances	105
Referencias	108
Apéndices	119
<i>Apéndice A. Carta de autorización Unbound para realizar la investigación</i>	119
<i>Apéndice B. Aprobación y permiso requerido por la CTFG</i>	120
<i>Apéndice C. Instrumento Perfil de Competencias Emocionales</i>	121
<i>Apéndice D. Comunicado a las personas participantes</i>	126
<i>Apéndice E. Consentimiento informado en el formulario de Google Forms</i>	129
<i>Apéndice F. Prueba de fiabilidad y confiabilidad.</i>	130
<i>Apéndice G. Tabla con las edades de las madres y padres de familia</i>	133

Índice de tablas

Tabla 1	
<i>Diferencia entre IE y CE según autores.</i>	23
Tabla 2	
<i>Grado de desarrollo de las competencias emocionales según Mikolajczak (2020).</i>	26
Tabla 3	
<i>Datos para calcular la muestra de madres y padres de la Organización Unbound 2022.</i>	53
Tabla 4	
<i>Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound 2022.</i>	55
Tabla 5	
<i>Puntuación general del grado de competencias emocionales del instrumento PEC.</i>	62
Tabla 6	
<i>Puntuación por dimensiones del instrumento PEC.</i>	63
Tabla 7	
<i>Puntuación por indicadores intra e interpersonales del instrumento PEC.</i>	63

Tabla 8	64
<i>Cambios realizados a los ítems del instrumento PEC.</i>	64
Tabla 9	
<i>Población y muestra de la Organización Unbound 2022</i>	69
Tabla 10	
<i>Datos sociodemográficos de la muestra de la Organización Unbound 2022.</i>	70
Tabla 11	
<i>Estado civil de la muestra de Organización Unbound 2022.</i>	71
Tabla 12	
<i>Nivel de escolaridad.</i>	72
Tabla 13	
<i>Frecuencia de ítems del instrumento PEC.</i>	73
Tabla 14	
<i>Detalle de la sumatoria por competencias emocionales del instrumento PEC.</i>	77
Tabla 15	
<i>Puntuación de los ítems de identificación emocional del instrumento PEC.</i>	78
Tabla 16	
<i>Puntuación de los ítems de comprensión emocional del instrumento PEC.</i>	80

Tabla 17	
<i>Puntuación de los ítems de expresión y escucha emocional del instrumento PEC.</i>	82
Tabla 18	
<i>Puntuación de los ítems de Regulación emocional del instrumento PEC.</i>	83
Tabla 19	
<i>Puntuación de los ítems del manejo de las emociones del instrumento PEC.</i>	85

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Estado civil	71
<i>Figura 2.</i> Nivel de escolaridad	73
<i>Figura 3.</i> Sumatoria por competencias emocionales	77

Lista de abreviaturas

APA	American Psychological Association
Bach	Bachiller Universitario
CPO	Colegio de Profesionales en Orientación
CE	Competencias emocionales
CFCA	Fundación Cristiana para Niños y Ancianos
Dr	Doctor
Dra	Doctora
Fa	Frecuencia absoluta
Fr	Frecuencia relativa
IDESPO	Instituto de Estudios Sociales en Población
IE	Inteligencia emocional
M.Ed	Máster en Educación
M.Sc.	Máster en Ciencias Sociales
MEP	Ministerio de Educación Pública
PDF	Formato Portátil de Documento
PEC	Perfil de Competencias Emocionales
RIEEB	Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar
UCR	Universidad de Costa Rica
UNA	Universidad Nacional

Lista de símbolos

x	Comunidad seleccionada
DS	Desviación típica
e	Error muestral
\bar{X}	Media/ promedio
Mo	Moda
N	Muestra
Z	Nivel de confianza
N	Población
%	Porcentaje
pq	Varianza de la población

Capítulo I

Introducción

A continuación, se expone el tema de la presente investigación, así como su descripción, formulación, justificación y los antecedentes que respaldan la selección del tema, asimismo se plantea el objetivo general y específicos los cuales indican la finalidad del estudio.

Tema

A raíz de una exhaustiva investigación en el área emocional y familiar de la Orientación se considera necesario indagar acerca de las competencias emocionales (CE) en el subsistema conyugal, esto debido a que se presenta un vacío en la disciplina respecto a la educación emocional enfocada en el subsistema conyugal, por lo que se pretende brindar información por medio del presente estudio “Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound”.

Se concibe como objeto de estudio de la investigación las competencias emocionales las cuales son la capacidad para identificar, comprender, expresar, regular y manejar con autoeficacia las emociones y la interacción con las demás personas en la familia (Saarni, 2000; Bisquerra, 2003; y Páez, Puente, Martínez, Ubillos, Filella, Sánchez, 2016).

Las competencias emocionales funcionan como base para la prevención de factores de riesgo emocional, son trascendental en la sociedad actual y en el quehacer de la Orientación según Villarreal (2020) bajo el principio el estudio concibe esta disciplina como capaz de mediar procesos de sociabilidad efectiva y educativa en el área familiar de manera que se logre un beneficio integral. Desde una perspectiva sistémica en relación con las competencias emocionales se considera a la familia como proveedora, formadora e institución educativa, la cual cumple con la función de contribuir con el desarrollo socioemocional de su descendencia tales como socializar valores, creencias, sentimientos, actitudes, habilidades y competencias.

Descripción y formulación del problema

A nivel nacional se identificó una carencia en cuanto a investigaciones acerca de los aportes de las competencias emocionales de los individuos que conforman los subsistemas conyugales, lo que evidencia la necesidad de ampliar su conocimiento debido a que según el Ministerio de Salud (2015) en Costa Rica “hubo un total de 12941 casos notificados de violencia

intrafamiliar, de los cuales 8822 casos corresponden a la población femenina y 3669 a la población masculina... las principales causas específicas notificadas fueron el abuso sexual, el psicológico y el físico” (p.3)

De acuerdo con lo anterior, se visualiza la necesidad de indagar desde la Orientación las posibles capacidades que tiene cada persona para un bienestar intrapersonal e interpersonal por medio de la identificación, comprensión, expresión, regulación y manejo emociones; su importancia se debe a que a nivel nacional existe una problemática de violencia intrafamiliar, se presenta con altos índices de afectación por ejemplo: dificultades en las parejas para alcanzar cohesión familiar, competencias emocionales y solución de conflictos; se ha intentado minimizar esta problemática, es por ello que en el 2011 se creó la ley 7586 contra la violencia doméstica.

Por una parte, existe un proyecto de Ley sin aprobar acerca de la educación emocional, su metodología deja por fuera la labor orientadora, así como a los progenitores de la comunidad estudiantil, lo que se denota que el accionar de la Orientación y el rol paterno no se visualiza a nivel educativo respecto a la atención del área emocional en las familias.

Por otra parte, Barrantes-Elizondo (2016) plantea la necesidad de desarrollar y ejecutar un programa costarricense fundamentado en la educación emocional desde la prevención en el sistema educativo y que como resultado se beneficien las generaciones a corto, mediano y largo plazo, este autor indica que se debe minimizar en las personas los niveles de ansiedad y al mismo tiempo aumentar la identidad personal, social y el control por medio de las competencias emocionales. Se denota que los programas analizados no presentan los resultados y no existe una continuidad de estos, además, se evidencia la escasez de programas que trabajen directamente con los progenitores o personas encargadas legales de los menores de edad para un abordaje integral, preventivo y de acción primaria.

En relación con lo anterior, surge la importancia de generar información nacional, empírica y metodológica en la Orientación con el fin de analizar el grado de desarrollo del área emocional en los subsistemas conyugales y de esta manera brindar insumos para mediar las competencias emocionales en sesiones, proyectos, programas y artículos. Desde esta disciplina

se tiene la posibilidad de abrir múltiples escenarios para ejecutar dichos procesos de mediación desde una atención primaria en la Orientación familiar.

Por otro lado, se ha denotado la falta de información y análisis de las competencias emocionales en las familias costarricenses, por esta razón es fundamental el trabajo con el subsistema conyugal desde la disciplina de Orientación tomando en cuenta el principio básico de conocimiento de sí mismo, debido que permite identificar sus competencias y su desarrollo emocional.

Como resultado de la carencia del trabajo en el área emocional-familiar, se generan más posibilidades de que la persona se integre a situaciones de riesgo como conflictos en su relación y dinámica familiar, ambientes inseguros, violencia intrafamiliar, abuso socioemocional, descuido emocional, abandono, negligencia, dificultades para afrontar crisis y transiciones; lo que perjudica la calidad de vida, el bienestar integral y familiar.

Como parte del proceso de investigación se selecciona la Organización Unbound como muestra, la cual cuenta con 14 sedes y es de carácter no gubernamental, su propósito es velar por satisfacer las necesidades socioeconómicas de las familias. En cuanto a las características generales de la población según C. Barrantes (Comunicación personal, 3 de junio, 2021) se determina que las personas están inmersas a ciertas situaciones de riesgo como violencia intrafamiliar, crisis familiares y debilidades emocionales, es por ello que es seleccionada para la investigación debido a su necesidad de analizar el área emocional.

Por otra parte, se realizó un análisis bibliográfico que evidencia una carencia en estudios e investigaciones científicas desde el paradigma positivista con enfoque cuantitativo a nivel nacional en cuanto a la temática de las competencias emocionales en padres y madres, así como el grado de desarrollo de estas, por lo tanto, se selecciona este enfoque para generar datos y analizarlos.

Como consecuencia de la necesidad de la educación emocional desde la prevención de situaciones de riesgo mediante el trabajo con padres y madres de familia, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound?

Justificación

Para dar respuesta a la pregunta de investigación es necesario conocer la importancia del estudio; de acuerdo con Pereira (2015) la Orientación reconoce al ser humano desde una visión holística integrada por las áreas emocional, física, vocacional, social y ética-espiritual, de tal manera que, en el sistema familiar se encuentra presente la singularidad de cada individuo y cómo este influye en su dinámica en los demás miembros del núcleo familiar; la familia puede ser un factor favorable o desfavorable en el desarrollo integral de estas áreas.

Desde la Orientación se visualiza los procesos de una manera fenoménica, deductiva orientada a cada intervención, según Mata (2015) se retoma la exploración y apertura para comprender los significados de las situaciones de las personas, esto con el fin de promover un desarrollo en las áreas del círculo de bienestar integral, en este caso, la emocional, socio-afectiva y familiar. Además, contribuye al desarrollo de estas áreas en las diferentes etapas del ciclo vital, es por ello que es fundamental mediar desde fuentes primarias como son los padres y madres de familia como primera institución educativa, al posicionarse en los primeros años de las personas menores de edad se logra una mayor incidencia en la formación integral.

Cabe mencionar que Morales-Carrero (2020) expresa que uno de los roles de la orientación es promover en las personas un nuevo significado a las experiencias y mediar posibles rutas de la autorregulación y la autogestión emocional. Por consiguiente, la Orientación brinda una relación que promueve o fortalece el desarrollo individual y social, se direcciona con el fin de que los sujetos logren un mayor autoconocimiento, por ende, una mejor calidad en su entorno para concretar un proyecto de vida.

En consecuencia, Mesa (2005) indica que los padres, madres o personas encargadas aportan a la enseñanza del razonamiento, el sentimiento de justicia, el sentido ético, herramientas en la solución de conflictos, empatía para reconocer y regular tanto las emociones como los sentimientos, así como su forma de relacionarse con las demás personas; de ahí la importancia de las competencias emocionales en los progenitores como primeros agentes formadores; para de José Belzunce, del Valle y Martínez (2011) el desarrollo de las competencias emocionales funciona como aspecto preventivo o impulsor de habilidades, capacidades y destrezas.

Las competencias emocionales en los hogares generan espacios para minimizar ambientes inseguros, descuido emocional, dificultades para afrontar las crisis, así como conflictos en las relaciones y dinámicas con el fin de generar el bienestar en el núcleo familiar, Cervantes y González (2014) señalan:

Si padres y madres gestionan de manera adecuada sus propias emociones, podrán enseñar y mostrar a sus hijos una buena regulación y control de las suyas; serán modelo para criar hijos sanos física, mental y emocionalmente, de tal forma que puedan llegar a ser adultos con posibilidades de éxito en su vida personal y/o profesional. (p.4)

Aunado a lo anterior, se percibe a las personas encargadas como principales referentes del desarrollo emocional por lo que es conveniente la valoración de las competencias emocionales en estos individuos, debido que estas logran un beneficio a nivel individual, familiar y en la relación de pareja.

Por un lado, Márquez-Cervantes y Gaeta-González (2017) afirma que la carencia de competencias emocionales desde el abordaje familiar puede provocar seres humanos frustrados, víctimas de adicciones, inseguridad, enfermedades, e incluso la muerte, por lo que es esencial el desarrollo o fortalecimiento de competencias emocionales para facilitar procesos afectivos con equilibrio y satisfacción en la toma de decisiones, donde se favorezcan las relaciones interpersonales y en los ámbitos donde la persona se desenvuelve.

Como se ha señalado las competencias emocionales son habilidades favorecedoras tanto a nivel personal como social “Si los padres [madres] - cuidadores mejoran sus competencias emocionales (autoestima, optimismo, etc.) Se encuentran con competencias para lidiar mejor con los estímulos promotores de estrés, y por otro, con competencias para educar a los hijos [e hijas].” (Macedo, 2013, p.38).

En relación con lo anterior, se rescata la importancia de tomar en cuenta como los padres y madres son primero un ser individual que conforman un subsistema, tienen sus propias competencias, capacidades, debilidades y conflictos, lo cual es fundamental para ejecutar su

paternidad y maternidad de manera que se presencie un bienestar familiar y por consiguiente incidir en el desarrollo emocional de los hijos e hijas, tal y como lo indica Bello, Hurtado, Villalba y Moreno (2020) “La forma en que gestionan y expresan los padres y madres sus emociones representa un pilar importante para favorecer la salud mental de sus hijos e hijas, de lo contrario, se presentan dificultades afectivas y comportamentales” (p.17).

Antecedentes

Primeramente, para una mayor comprensión de la temática se expone la evolución del tema; de acuerdo con Bisquerra (2003) los inicios de las competencias emocionales datan del año 1993 con la educación emocional, se desencadena la inteligencia emocional a mitad de la década de los 90 propuesta por Salovey y Mayer, en 1999 se procede al constructo de las competencias emocionales la cual ha tenido un cambio histórico, primeramente, en los años 80 se le nombraba como habilidades sociales y como competencia social en los años 90; a finales de esa década se inicia a referir como competencias socioemocionales y competencias emocionales.

Aunado a lo anterior, una de las principales pioneras de las competencias emocionales es Saarni (2000) quien concibe las CE como una habilidad efectiva para gestionar las emociones y lograr tomar decisiones a través de las relaciones interpersonales, a su vez por medio de su manejo se obtiene un bienestar subjetivo y resiliencia adaptativa frente a las diferentes situaciones. En la misma línea, Zambrano (2021) ha indagado acerca de las CE y lo define como el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que permiten a las personas tomar conciencia, comprender, expresar y regular las emociones de forma apropiada en las diferentes circunstancias de la vida [...] las desarrollen y disfruten del bienestar personal y social (p.911).

De igual forma, Rodríguez (2015) expresa que las CE desempeñan un papel fundamental ante situaciones emocionales las cuales se expresan a nivel verbal, paraverbal y no verbal, además, promueve la empatía y asertividad con las demás personas.

Para el presente estudio se ha realizado una investigación exhaustiva de las competencias emocionales (CE) en las familias por medio de los descriptores de búsqueda

como: inteligencia emocional, regulación emocional, competencias emocionales, competencias en padres y madres, empatía, relaciones familiares, habilidades socioemocionales y socioafectivas, los estudios se agruparon a nivel internacional específicamente en países como España, Serbia, Ecuador, Perú, México y Colombia en un rango de 2009-2020 elaborados por la disciplina de Psicología, Pedagogía, Orientación, Trabajo Social y Educación; en cuanto a lo nacional se ha indagado la temática en las disciplinas de Trabajo Social y Orientación en los años 2013-2021.

Las metodologías a nivel internacional de las investigaciones se han enfocado en las fuentes de información o muestra en los padres y madres en conjunto con sus descendientes, así como instrumentos aplicados a grupos de adolescentes e infantes en el ámbito educativo, mientras que a nivel nacional se ha estudiado en dos ocasiones a estudiantes adolescentes.

Para la búsqueda de los estudios mencionados anteriormente, se establecieron criterios de análisis como: formulación y planteamiento del problema, objetivos/propósitos, modalidad, fundamento teórico, paradigma, enfoque, diseño, población, zona, instrumentos y hallazgos, esto con el fin de agrupar y analizar las líneas de investigación más comunes. A raíz de lo indagado se determinan tres núcleos temáticos en las competencias emocionales: parentalidad, calidad de vida y el área académica de las personas.

Por un lado, a nivel internacional, se elaboraron estudios acerca de las competencias emocionales de los núcleos temáticos expuestos. Las personas autoras López y Vesga (2009), Cruz, Andrade y Guerrero (2013), Pérez-Escoda, Ceballos y Ruiz-Bueno (2014), Cervantes y González (2014) se dirigieron a estudiar los estilos de interacción, regulación emocional, toma de decisiones y el nivel de implicación de padres y madres en el desarrollo emocional y de competencias emocionales de los hijos e hijas, así como la relación entre competencias emocionales, situación socio-familiar y sintomatología depresiva.

Lo anterior ha sido estudiado desde el paradigma positivista y enfoque cuantitativo, diseño no experimental transversal; se aplicaron instrumentos como escalas y cuestionarios dirigidos a padres, madres y sus descendientes. El referente teórico está basado en la influencia de la familia en la educación de los menores de edad propuesto por De Castro; 1996,

Gligo;1996, y Mc Lanhan; 1985 y las competencias emocionales por Bisquerra; 2003, 2005 y 2011.

Como principales hallazgos se evidencia que los padres y madres al crear espacios emocionales, establecer lazos y vínculos afectivos positivos, enseñar una resolución de conflictos adecuada, establecer rutinas emocionales, una comunicación reflexiva, enseñar a identificar y expresar emociones, trabajar los pensamientos negativos y positivos; fortalece el desarrollo de las competencias emocionales, las cuales constituyen un factor protector ante la adversidad así como para la prevención de situaciones de riesgo.

Por otro lado, Franco Nerín, Pérez Nieto y de Dios Pérez (2014), Stefanović-Stanojević, Tošić-Radev y Veliki´ (2015), Ramírez-Lucas, Ferrando, Sainz (2015), Heras Sevilla, Cepa Serrano y Lara Ortega (2016a) (2016b) indagaron acerca de las prácticas de crianza parental en relación con el desarrollo de síntomas de ansiedad y comportamientos disruptivos en los infantes; las características parentales y las dimensiones del apego materno.

Dichos estudios están fundamentados en el paradigma positivista y naturalista, con un diseño ex-post-facto y se emplearon instrumentos de recolección de datos como cuestionarios, fichas de datos sociodemográficos, escala de reconocimiento, una encuesta dirigida a los padres, madres, hijos e hijas y una prueba de habilidad para los infantes. Se destaca el referente teórico de las investigaciones, en cuanto a la crianza propuesto por (Bornstein, 2002), reconocer emociones (Steele y Fonagy, 1994) y las competencias emocionales por (Bisquerra. 2003; Díaz, 2014; Denham, 2003; Sroufe, 2000).

Como resultado de lo anterior, se visualiza la conexión entre los estilos de crianza parental en relación con el desarrollo de ansiedad y conductas disruptivas en niños y niñas, el estilo democrático de los padres y las madres beneficia para regularse emocionalmente. Asimismo, la maternidad se correlaciona con el fortalecimiento de competencias emocionales, al igual que la inteligencia emocional de los progenitores influye en el desarrollo emocional de los infantes; se destaca la función de los programas de educación emocional para los padres, las madres, hijos e hijas ya que ayudan a aprender, conocer, expresar y regular sus propias emociones.

Por consiguiente, Márquez-Cervantes y Gaeta-González (2017, 2018), Ramírez y Castro (2018) y Prieto Monroy y Torres Rodríguez (2018) han indagado acerca del apoyo familiar y docente en las competencias emocionales, la toma de decisiones responsable y la capacidad para solucionar los problemas interpersonales, así como los componentes emocionales con los que cuentan las familias y la manera en que estos juegan un papel importante en sus dinámicas cotidianas.

Lo anterior ha sido investigado desde el paradigma positivista y enfoque cuantitativo, diseño descriptivo en los cuales se aplicaron cuestionarios; estos estudios se fundamentan en la competencia emocional (Bisquerra 2005 y 2009; Ibarrola, 2011 y Díaz; 2014) y el papel de los padres y madres de familia en el desarrollo de competencias emocionales planteado por (Bernal y Sandoval, 2013; Bisquerra, 2012; Martí, 2008).

Como principales hallazgos se destaca que los padres y las madres construyen las bases de las competencias emocionales de los hijos e hijas, se muestra la necesidad de promoverlas desde la infancia. Se evidencia que existe una correlación significativa entre la toma de decisiones y las competencias emocionales; lo socioeconómico, familiar y el grado escolar son factores que influyen en el desarrollo de competencias de las personas. El personal docente también tiene un rol activo en su desarrollo el cual tiene el propósito de fortalecer dichas competencias, favorecer las relaciones en la comunidad estudiantil y lograr un mejor desempeño, además, el comportamiento de los niños y las niñas muestra la forma en cómo se desarrollan emocionalmente, lo cual genera la inquietud de la forma en que se abordan las emociones en el hogar frente a las diferentes situaciones.

Asimismo, Pinta, Pozo, Yépez Cabascango y Pillajo (2019), Huayamave, Benavides y Mendoza (2019), Tehéran Suarez (2019) y Bello Pulido, Hurtado Nieto, Villalba Yibirin, Moreno Méndez (2020) y Barreto (2020), investigaron los estilos de crianza y el desarrollo de competencias emocionales en infantes, el rol de los padres y madres en el comportamiento emocional de los niños y niñas, familia como apoyo primario y la relación entre competencias emocionales de los padres y madres, el nivel de autoconcepto y las conductas internalizantes de los infantes. Además, se realizó un estudio respecto a la educación emocional en padres de familia con hijos en edad preescolar esto con el fin de diseñar una propuesta de intervención.

Estos estudios se basan en enfoques mixtos, con diseño fenomenológicos, un paradigma positivista con enfoque cuantitativo y se realizó una propuesta de intervención con metodología activa, estos estudios realizaron un cuestionario, observación, encuestas y una escala de parentalidad positiva, se tomó en cuenta a los padres, madres, hijos e hijas en la etapa de la infancia. Del mismo modo, se visualiza el referente teórico de las investigaciones en las temáticas; estilos de crianza (Baumrind, 1978) y competencias emocionales (Bisquerra, 2003; Gómez, García-Barranco, De las Heras, Martínez, Cobos, Martín y Fernández, 2013) educación emocional (Goleman, 1996) modelos y características de las competencias emocionales (Mikolajczak, Luminet y Menil, 2006).

Como hallazgos de los estudios mencionados anteriormente, se destaca que por medio del apego seguro los infantes desarrollan habilidades y competencias, la parentalidad es el núcleo de enseñanza emocional, los padres y madres ejercen una influencia poderosa en la vida emocional de los menores de edad lo cual favorece en las relaciones personales y con sus pares. Además, un pilar en el comportamiento emocional es la motivación; la empatía juega un papel importante para el equilibrio del ambiente familiar, así como influye en lo emocional, el desempeño social, forma de comportarse en los ámbitos donde se desenvuelven y la manera en que se valoran físicamente.

Se denota la necesidad de reforzar el acompañamiento para la educación emocional por parte de los padres y madres hacia sus descendientes, el proceso de educación emocional coadyuva al desarrollo de las persona en todas sus áreas desde la infancia hasta en la vida adulta, la relación entre la escuela y familia tiene gran relevancia para el desarrollo de la inteligencia y competencias emocionales, como resultados de la intervención se analiza que al promover las tareas paternas y maternas se tiene la posibilidad de reforzar las competencias emocionales y sociales de los demás miembros.

En síntesis, a nivel internacional se considera que las competencias emocionales son promovedoras y favorecedoras de la adaptación ante situaciones que enfrentan las familias, al igual que son un factor protector. Las competencias emocionales ayudan en el proceso de toma de decisiones a nivel personal y familiar estas previenen situaciones de riesgo, además, tienen la capacidad de ser desarrolladas desde el hogar; los estilos parentales inciden en el desarrollo

emocional y autoestima de los hijos e hijas. Las competencias emocionales en las familias favorecen el vínculo familiar, por ende, la prevención del abuso, la negligencia y violencia intrafamiliar.

Por otra parte, a nivel nacional, en la Universidad de Costa Rica (UCR) y Universidad Nacional (UNA) se elaboraron estudios acerca de las competencias emocionales en relación con lo académico y la parentalidad. Las personas autoras Barrantes-Elizondo (2016), Azofeifa (2019), Cerdas, Montoya y Quirós (2021), Navarro (2021) se dirigieron a estudiar la necesidad de promover las habilidades emocionales desde edades tempranas y en dar a conocer los cuatro dominios básicos de la capacidad emocional: la autoconciencia, la autogestión, la convivencia social y la gestión de las relaciones, promover las competencias emocionales para el abordaje de conflictos, así como las competencias emocionales de personas con alta dotación.

Los estudios a nivel nacional ya mencionados han sido realizados desde el paradigma naturalista y enfoque cuantitativo, diseños investigación-acción y fenomenográfico, se aplicaron instrumentos como estudio técnico, entrevistas, grupos focales dirigidas a padres, madres, personas encargadas y menores de edad. Como fundamento teórico en relación a la emoción (Goleman, 2000 y Bisquerra, 2003), crianza (Ballesteros, 2011) enfoque de disciplina positiva de (Lott y Nelsen, 2003) Educación emocional (Vivas, 2003) Inteligencia Emocional (Extremera y Fernández, 2015; Vásquez, 2016) competencias emocionales (Bisquerra, 2003; Rodríguez, 2015; Fragoso, 2015 y Garcés, s.f).

Entre los principales hallazgos se destaca que la carencia de competencias emocionales aumenta la deserción en los colegios; el valor público y social es significativo en el desarrollo de las competencias emocionales, la familia favorece la autonomía y el desarrollo integral de los y las adolescentes, las competencias emocionales favorecen el afrontamiento a situaciones conflictivas, se considera la comunicación y escucha activa como factores para desarrollar dichas competencias. Además, las personas adolescentes con alta dotación logran comprender únicamente las emociones de los miembros de su familia y no de otras personas, por consecuencia de la escasa educación emocional por parte de sus familiares o centros educativos los cuales no poseen CE para una experiencia emocional de disfrute.

En síntesis, de lo expuesto, cabe destacar la importancia de brindar información y analizar el grado de desarrollo de las competencias emocionales en los padres y madres para un mayor autoconocimiento, como consecuencia, en el país, se desconoce el grado de las competencias emocionales de las familias por lo que se ha empezado a indagar la importancia de la dinámica familiar para tener espacios donde se promueva una adecuada convivencia y relaciones interpersonales.

A nivel internacional y nacional existen programas y leyes en relación con el fortalecimiento del área emocional en las familias, así como datos estadísticos acerca de la calidad de vida de las familias costarricenses.

Por una parte, se destaca a nivel internacional como institución en España el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, el cual plantea un programa titulado “Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales”, realizada por Martínez (2009), este pretende facilitar estrategias personales, emocionales y educativas a las familias para mejorar la convivencia familiar y el desarrollo de modelos parentales. Su objetivo es que estas fortalezcan las competencias emocionales de manera que prevengan, afronten los conflictos y problemas cotidianos de forma adecuada.

De igual manera, en este país, se realiza un programa titulado “Evidencias del fomento de la parentalidad positiva mediante el Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales”, elaborado por Martínez-González, Rodríguez-Ruiz, Álvarez-Bianco y Becedóniz-Vázquez (2016), su propósito es proporcionar evidencia de la efectividad del programa en la promoción de la crianza positiva, como resultado de la intervención se logró comprobar que el fortalecer las competencias emocionales favorece la comunicación asertiva y por ende, beneficia la relación y vínculo entre padres, madres y sus descendientes.

Por otra parte, en Costa Rica, el Ministerio de Educación Pública (MEP), el Instituto Costarricense sobre Drogas y la Unidad de Proyectos de Prevención realizó un programa nacional en el año 2020 dirigido a todas las familias y a sus integrantes, titulado “Familias transformadoras, prevención de conductas de riesgo en el ámbito familiar”, este consiste en la promoción de las habilidades, competencias psicosociales y emocionales para la vida.

Seguidamente, se realizó un estudio estadístico en Costa Rica con las familias de la Gran Área Metropolitana, de acuerdo con el Instituto de Estudios Sociales en Población (IDESPO) en el 2013, se refleja una satisfacción y optimismo respecto a la calidad de vida en las familias, sin embargo, en los indicadores para contemplar dicha variable se hace referencia a los aspectos materiales, evidenciando el desconocimiento de los factores socioemocionales.

No obstante, en Costa Rica, Hoepelman (2019) propone el proyecto de Ley titulada como “Ley para la incorporación integral de la educación socioemocional en la educación formal y no formal” se enfatiza en la importancia de un espacio para la educación socioemocional con el fin de promover el bienestar psicosocial de los infantes, adolescentes y familias, para llevarlo a cabo se necesita la colaboración de los centros educativos y familias.

A partir del análisis general de lo expuesto, con respecto al núcleo temático de calidad de vida, las investigaciones internacionales han evidenciado que al fortalecer las CE se reduce las posibilidades de que la persona esté inmersa en situaciones de riesgo emocional y social, por lo tanto, obtiene un beneficio en las relaciones interpersonales, consigo mismo y favorece la construcción de un proyecto de vida satisfactorio.

De la misma manera, se describe el núcleo temático denominado área académica, se ha brindado importancia al rol del personal docente en ejecutar la educación emocional, esto con el fin de que el estudiantado tome decisiones responsables y sea capaz de solucionar conflictos, esto tiene un impacto favorable en el desempeño académico.

Y como tercer núcleo temático la parentalidad este demuestra que los estudios internacionales han evidenciado que al contar con espacios familiares para el aprendizaje de competencias emocionales se convierten en un factor preventivo ante la adversidad porque los progenitores construyen las bases de las CE y ejercen una influencia poderosa en la vida emocional de los infantes. En cuanto a los estilos de crianza parental, el estilo democrático favorece a los padres y las madres, asimismo, resaltan que los programas de educación emocional para el núcleo familiar ayudan al desarrollo de competencias emocionales.

Mientras que en Costa Rica se ha denotado que un factor en la deserción académica es la falta de CE, la escasa educación emocional en las instituciones y por parte de familiares

genera que las personas cuenten con pocas competencias para experiencias emocionales exitosas. También, se destaca de la parentalidad cómo los progenitores emocionalmente competentes favorecen en las personas adolescentes las CE, el desarrollo integral, las capacidades de afrontamiento ante situaciones conflictivas y les ayudan a comprender las emociones del núcleo familiar.

Por otra parte, mediante los hallazgos y análisis de los documentos expuestos, se destaca la fortaleza de que el rol paterno y materno ha tomado importancia en la incidencia del desarrollo emocional de sus descendientes, la cual se ha percibido que aporta bases para la formación integral, como consecuencia, el papel de padres y madres contribuyen en las formas de relacionarse, de gestionar las emociones y, por ende, se ha visualizado el beneficio de las competencias emocionales de manera individual, de pareja, social y en todos los miembros del núcleo familiar, es decir; las personas al relacionarse efectivamente con otras logran tener un mejor rendimiento académico, laboral y mejorar su calidad de vida. De igual manera, se expresa como fortaleza que las competencias emocionales favorecen las habilidades blandas de los individuos.

Se denota un vacío en cuanto a la ausencia de estudios en los cuales se analice el grado de desarrollo de competencias emocionales en el subsistema conyugal para distinguir su propio bienestar y luego la manera en la que se desenvuelve en su rol materno y paterno.

Objetivo General

Analizar el grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.

Objetivos Específicos

1. Conocer la identificación y comprensión de las emociones del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.
2. Describir la expresión y regulación de las emociones del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.
3. Determinar el manejo de las emociones del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.

Capítulo II

Marco teórico

A continuación, se presentan los constructos teóricos que se abordan en la investigación con el fin de profundizar en el objeto de estudio, se prevé realizar mediante la información consultada una visión de lo general a lo específico.

Educación emocional como promotor de las competencias emocionales

En primer lugar, es necesario señalar que la Inteligencia Emocional fue estudiada por el Dr Peter Salovey y el Dr. Jhon Mayer, a su vez, se indaga bajo diferentes autores y modelos, de esta surge la educación emocional la cual es pionera de las competencias emocionales (CE) éstas son parte fundamental en el desarrollo socioafectivo, para Bisquerra y Escoda (2007) es definida como:

proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales. (p.75)

Al respecto, Ortega Navas (2010) expresa que la educación emocional debe contemplar la autoestima, comunicación, confianza y la inteligencia emocional del individuo, además, parte de sus implicaciones es que la persona logre conocerse, identifique sus comportamientos, comprenda, exprese y regule sus emociones.

Además, esta autora enfatiza la estrecha relación entre las emociones y la salud, esto porque la educación emocional tiene como resultado la prevención de enfermedades físicas y psicológicas, así como el deterioro en las relaciones interpersonales de manera que el sujeto adopta un estilo de vida saludable y a la vez, cuenta con herramientas propias para hacer frente a diversas situaciones, este proceso no pretende erradicar los problemas sino aprender a afrontarlos.

Por otra parte, la educación emocional está inmersa en las funciones de las familias, se prevé que su objetivo es aportar bases para desarrollar habilidades cognitivas, motoras y emocionales para su descendencia, por ende, Cassà (2005) hace énfasis en lo que implica educar emocionalmente:

Educación emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas. (p.156)

De acuerdo con lo anterior, la educación emocional enfatiza la importancia de ser conscientes de sí y de la relación con las demás personas, Según Navas (2010) “la educación emocional permite un mejor conocimiento de nosotros y de los demás que se traducen en una mejor comprensión y control de las emociones negativas” (p.465), además, señala que la función de educar emocionalmente es la armonización del bienestar integral de las personas.

Tomando en cuenta la información expuesta la educación emocional para la presente investigación es conceptualizada como un proceso de aprendizaje y enseñanza de las emociones durante toda la vida el cual incita a ser conscientes de sí mismos y mismas, tener un control de la situación para una mejor convivencia por medio de lo intra e interpersonal, esta es necesaria para el desarrollo de las competencias emocionales.

En este contexto, para promover la educación emocional es necesario la autoevaluación constante, tener la capacidad de identificar la emoción frente a una situación, el origen de la emoción, la razón por la cual se actúa de cierta manera, la escucha activa, tener equilibrio emocional, ser capaz de regular las emociones de los demás individuos y así conseguir la adaptación a la situación y relaciones nutricias (favorecedoras) se deduce que implica un interés por el entorno y por las personas con las que se relaciona; por ende, desencadena la empatía.

Como se ha expuesto, la educación emocional tiene como eje central las emociones, por lo que es indispensable ampliar su conceptualización en el siguiente apartado.

Emociones

Seguidamente, se recalca que las emociones es un tema amplio, es por esto que como parte principal del estudio se enfoca en su conceptualización, Vivas, Gallego, y González (2007) mencionan que son “un proceso complejo, multidimensional, en el que están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo” (p.17). Al igual, Bisquerra (2011) expresa que “las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” (p.67)

En relación con lo anterior, Fernández y Ramos (2004) complementan la definición de las emociones como reacciones complejas en las que se ven mezcladas tanto la mente como el cuerpo, en la cual se da la respuesta emocional que incluye tres tipos de respuestas o componentes: un estado mental subjetivo, un impulso a actuar que puede expresarse o no de forma abierta y los cambios corporales o respuestas de tipo fisiológico las cuales se van a exponer mediante Bisquerra (2000):

- Neuro-fisiológica: son aquellas respuestas involuntarias: taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, neurotransmisores, respiración y presión sanguínea.
- Comportamental o conductual: son las expresiones faciales, tono de voz, ritmo, movimientos del cuerpo, entre otros y es un componente que se puede intentar disimular.
- Cognitivo: La vivencia subjetiva de la persona, que coincide con los sentimientos, da la opción de etiquetar una emoción.

De acuerdo con lo anterior, la presente investigación se fundamenta en la posición teórica de Martin y Boeck (2002), ellos hacen referencia a las emociones como mecanismos que colaboran “a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados; a tomar decisiones con prontitud y seguridad, y a comunicarnos de forma no verbal [y verbal] con otras personas” (p.19). Además, señalan que las emociones son dependientes de los pensamientos y se clasifican en emociones básicas como la alegría, tristeza, miedo, ira, y disgusto.

Evidentemente, las emociones juegan un papel importante en la socialización e influyen de manera diferente en las personas y según el evento, están en constante cambio y son parte de la vida diaria del ser humano, es por ello que es necesario que las personas conozcan su significado y componentes de las emociones debido a que todos los individuos se enfrentan e influyen en la manera en que las personas se relacionan esto debido a que Fernández y Ramos (2004) recalcan como “la emoción, sin duda, facilita la interacción social” (p.14).

Ante ello, es pertinente indicar de manera muy puntual que identificar las emociones resulta ser complejo debido a que la persona debe analizar su respuesta neuro-fisiológica, comportamental y cognitiva, integrarlas en el instante para lograr su manejo. En síntesis, las emociones sustentan las competencias emocionales, las cuales se hará énfasis en el siguiente apartado como parte fundamental para comprender el objeto de estudio.

Competencias emocionales

Como parte esencial del estudio se expone la perspectiva teórica respecto a las competencias emocionales, según Bisquerra (2003) define a las competencias emocionales como un conjunto de destrezas, conocimientos, comportamientos, actitudes de calidad y eficacia para el manejo, control, comprensión y expresión emocional. Asimismo, se considera que “la competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto, tiene unas aplicaciones educativas inmediatas.” (Bisquerra y Escoda, 2007, p.74).

En cuanto a las perspectivas teóricas consultadas acerca de las competencias emocionales se menciona en diversas ocasiones el concepto de inteligencia emocional (IE), por lo que es importante diferenciarlas ya que están estrechamente relacionadas, en la tabla 1 se muestran las diferencias entre dichos conceptos.

Tabla 1

Diferencia entre IE y CE según autores.

Autores y año	Inteligencia emocional	Competencias emocionales
Goleman (1998)	“Capacidad potencial que se dispone para aprender las habilidades prácticas basadas en la autoconciencia, la motivación, el autocontrol, empatía y capacidad de relación” (p.34)	“Es una capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño sobresaliente” (p.34)
Fragoso-Luzuriaga (2015) citando Goleman (1998) y Barn On (2010)	“Habilidades de procesamiento de información, no de competencias, representa el núcleo de las habilidades para razonar con las emociones”. (p.18)	“Es cuando el individuo ha alcanzado un nivel determinado de logro emocional” (p.18).
Schoeps, Tamarit, Montoya y Takšić (2019)	Es considerada como un rasgo de personalidad o habilidad innata, por consiguiente, la diferencia se centra en la forma de aprendizaje y manejo de las emociones.	Conjunto de competencias enfocadas en las emociones, estas se desarrollan en un contexto social, responde a las demandas y necesidades personales, son aprendidas por la socialización cultural y contextual, por ello son comprendidas como parte de la formación educativa.

A partir de la perspectiva de las personas autores, cabe destacar para efectos del estudio que la inteligencia emocional se comprende como la habilidad del razonamiento que se adquiere para procesar información cognitiva y la competencia emocional es el grado adquirido en conocer y manejar las propias emociones y de las demás personas.

A continuación, se exponen el constructo teórico de las competencias emocionales, las cuales se enfocan en el mismo objetivo: lograr el conocimiento y manejo de las emociones de manera que favorezca el desarrollo intrapersonal e interpersonal a nivel emocional.

Primeramente, Bisquerra (2003) hace referencia a que las competencias emocionales están conformadas por cinco dimensiones (conciencia, regulación, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar), las cuales se enfocan en la autorreflexión, reconocimiento del medio y de las demás personas. Las CE brindan aportaciones

en el ámbito familiar, en la vida en pareja y en el establecimiento de una red de relaciones sociales satisfactorias.

Por una parte, desde la perspectiva de Saarni (1999) afirma que las competencias emocionales se relacionan con la demostración de la autoeficacia frente a diversos fenómenos que generan emociones, asimismo, considera las CE como una habilidad efectiva para manejar las propias emociones, al tener desarrolladas dichas competencias la persona tiene mayor autoconfianza, bienestar y resiliencia, las cuales están determinadas por la identidad del ego, sentido moral y la historia de desarrollo de cada persona.

Por otra parte, se destaca lo propuesto por Bisquerra (2003) el cual señala que las CE están compuestas por las características de autoestima, actitud positiva, responsabilidad, criticidad, capacidad de pedir ayuda y autoeficacia emocional. Este autor hace referencia a las capacidades conformadas por cada competencia emocional:

- a. Conciencia emocional: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las propias emociones y comprensión de las emociones de los demás.
- b. Regulación emocional: tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, expresión emocional, capacidad para la regulación emocional, habilidades de afrontamiento y competencia para auto-generar emociones positivas.
- c. Autonomía personal: autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, análisis crítico de normas sociales, auto-eficacia emocional, buscar ayuda y recursos.
- d. Inteligencia interpersonal: dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, comunicación receptiva, comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento pro-social, cooperación y asertividad.
- e. Habilidades de vida y bienestar: identificación de problemas, fijar objetivos adaptativos, solución de conflictos, negociación, bienestar subjetivo y fluir.

Desde la perspectiva profesional, se considera que toda persona tiene la capacidad de desarrollar las CE en interacción con los individuos, por esta razón se entiende las CE como el grado de conocimiento que una persona tiene con respecto a identificar, comprender, expresar, regular y manejar con autoeficacia las emociones y la interacción con las demás personas, para

este estudio enfocado en la familia (Saarni, 2000; Bisquerra, 2003; y Páez, Puente, Martínez, Ubillos, Filella, Sánchez, 2016; Mikolajczak; 2020).

Por otra parte, Bisquerra (2003) indica que existen ciertos factores que alteran el desarrollo de las CE entre ellos están aspectos del individuo, grupos de pares, familia, escuela y comunidad; con respecto a los personales se refiere a diversidad funcional, retrasos en el desarrollo o comportamientos problemáticos en la infancia; los aspectos familiares presentan; tensión conyugal, conflictos, desorganización de la estructura familiar, problemas económicos, dificultad para crear vínculos, autoritarismo e inconsistencia de los progenitores.

En relación al grupo de pares se incluye el rechazo, presión social negativa, comportamientos destructivos y violencia hacia personas vulnerables; los factores de riesgo en la escuela se refieren al bajo nivel educativo, fracaso escolar e insatisfacción y por último, en la comunidad se dan riesgos como la delincuencia, bajos recursos económicos, inseguridad y desorganización social. Por lo que se deduce que el desarrollo de las CE es un trabajo integral en el cual se debe hacer énfasis en las áreas mencionadas para fortalecerlas iniciando por las familias como institución primeriza de formación.

En la misma línea, Calvo y Lara (2015) mencionan que los factores socioeconómicos predicen el desempeño en la regulación emocional, la cual también es determinada por el nivel educativo y condiciones ambientales esto porque las personas posicionan como necesidad prioritaria su economía y su estabilidad emocional se ve alterada cuando se presentan escasez de recursos económicos, por lo que el área emocional pasa a segundo plano.

De igual manera, Calvo y Lara (2015) señalan que el nivel de educación y el estrato socioeconómico inciden en que los infantes presenten mejor regulación emocional; según Rial y Fernández (2009) afirman que los niveles más bajos en las CE se encuentran en personas sin estudios. De acuerdo con lo anterior, se analiza que el área educativa y económica está estrechamente relacionadas con las CE porque están determinadas por las condiciones ambientales, las personas necesitan abastecer sus necesidades básicas y se enfocan en satisfacerlas, cuando esto no se logra el estado emocional tiende a verse perjudicado, por lo cual se dificulta el desarrollo de las competencias emocionales.

A la luz del posicionamiento teórico, se determina que las competencias emocionales instan a la persona a analizar el ambiente y sus demandas, así como el autorreflexión ante la respuesta comportamental y emocional ante ellas, esto permite un mayor autoconocimiento y autoconfianza por el grado de autoeficacia de las CE. Asimismo, se enfatiza cómo las competencias emocionales están relacionadas de manera implícita en la forma asertiva en que las personas comunican sus pensamientos y emociones, así como en la resolución de problemas y por ende, la toma de decisiones eficaces.

Por otra parte, se toma en cuenta lo propuesto por Bisquerra (2003) y Brasseur, Grégoire, Bourdu y Mikolajczak (2013) los cuales distinguen dos bloques: lo intrapersonal relacionado con la autorreflexión, identificación y regulación de las propias emociones; y lo interpersonal que se refiere a la capacidad de reconocer y comprender las emociones, comportamientos y pensamientos de las demás personas, dichas competencias e indicadores se visualizan en el instrumento de recolección de datos de esta investigación así como los grados de desarrollo propuestos por Mikolajczak (2020). En ese mismo contexto, Mikolajczak (2020) comprende que existen grados en el desarrollo de una competencia emocional los cuales se visualizan en la tabla 2.

Tabla 2

Grado de desarrollo de las competencias emocionales según Mikolajczak (2020)

Bajo grado	Mediano grado	Alto grado
Es cuando los individuos tienen un conocimiento básico respecto a identificar las propias emociones y las de los demás, comprender las causas y consecuencias, tienen un conocimiento leve acerca de la conceptualización y de cómo expresar, regular y manejar las emociones a nivel intra e interpersonal.	Capacidad de implementar conocimientos y estrategias ante ciertas situaciones dependiendo de la emoción y el contexto al intentar identificar las propias emociones y las de otras personas, comprender algunas causas y consecuencias, expresar medianamente sus emociones y de permitir otras expresiones por parte de las otras personas, pretenden regular y manejarlas a nivel intra e interpersonal.	Capacidad de identificar las propias emociones y las de otras personas, comprender la causas y consecuencias de las emociones, son capaces de expresar sus emociones de forma asertiva y de permitir otras expresiones por parte de las otros individuos, cuentan con la habilidad para gestionar las emociones y el estrés, así como su manejo a nivel intra e interpersonal de manera que aumente la efectividad de tomar decisiones, desde la autorreflexión y de las relaciones interpersonales.

Fuente: Tomado y adaptado de Mikolajczak (2020).

Por otro lado, Mikolajczak (2020) menciona que las competencias emocionales tienen tres niveles. Sin embargo, el presente estudio se enfoca en los siguientes: el primero es el conocimiento de las cinco dimensiones de las CE y el segundo es la capacidad de aplicar dichos conocimientos a las situaciones emocionales, es decir, la persona implementa una estrategia determinada.

A continuación, se exponen las cinco dimensiones de las CE (identificación, comprensión, expresión y escucha emocional, regulación y manejo de emociones) estas se analizan en la investigación a partir de los constructos teóricos con el fin de profundizar y ampliar el conocimiento de las competencias emocionales.

Dimensión: Identificación emocional

La primera dimensión es la identificación emocional, según Brasseur et al. (2013) es la capacidad de distinguir y percibir la emoción cuando esta aparece en cualquier situación, para Bisquerra (2003) esta competencia es entendida como la conciencia emocional, se refiere a la capacidad para ser consciente de las propias emociones y de las demás personas, así como el clima emocional de una situación específica. De igual manera, Saarni (1999) indica que se trata de la conciencia del estado emocional, es darse cuenta de las diversas emociones que se están experimentando y del estado emocional interno, el cual en ocasiones no está relacionado con la expresión externa tanto en sí mismo como en las demás personas, así como identificar el impacto del comportamiento expresivo.

En la misma línea, Nélis (2020) afirma que la identificación emocional es la premisa para el desarrollo de las demás competencias, permite optimizar acciones congruentes con el estado emocional y facilita la adaptación al entorno. Para lograr el desarrollo o fortalecimiento de esta competencia la persona tiene apertura a experimentar cualquier tipo de emoción, no se presenta evitación emocional, tiene vocabulario emocional extenso, se tiene la capacidad de nombrar las emociones presentadas y evaluar su intensidad, se identifican los procesos cognitivos (pensamientos), cambios biológicos (respuestas fisiológicas) y las tendencias en acción estos desde lo intrapersonal.

Mientras que a nivel interpersonal Nélis (2020) se refiere a la capacidad de identificar las emociones de las demás personas, el sujeto logra percibir el estado del otro individuo, señala la calidad de las relaciones interpersonales, facilita la comprensión y adaptación al entorno. Una persona con un alto grado de identificación emocional de las otras personas distingue la comunicación verbal como captar el verdadero contenido de la información que se recibe y la comunicación no verbal de los demás sujetos como reconocer las expresiones faciales, los gestos y la postura.

De acuerdo con lo expuesto por las personas autoras, se analiza que la identificación emocional se encuentra en el primer nivel de conocimiento y se presenta cuando las personas reflexionan y analizan la causa u origen de la emoción la cual perciben ante una situación emergente y reconocen el tipo de emociones que está experimentando y de las personas que lo rodean. De igual manera, el individuo es competente al reconocer el lenguaje y la comunicación no verbal, una vez que las personas identifican sus emociones es fundamental comenzar a comprender y validar sus estados emocionales, lo cual se expone a continuación en la siguiente competencia.

Dimensión: Comprensión emocional

La segunda dimensión de las competencias emocionales consideradas en el presente estudio es la comprensión emocional la cual es fundamental trabajar primero individualmente para luego lograr comprender a las demás personas, Brasseur et al. (2013) afirma que es la capacidad para comprender las causas y consecuencias de las emociones, asimismo, Cejudo (2014) indica las características para el desarrollo de esta competencia: conocer los propios deseos y necesidades, las situaciones que generan un sentimiento o emoción así como los pensamientos en la forma en que afectan, sus consecuencias y reacciones, esto con el fin de empatizar con las otras personas.

De igual manera, Schoeps et al. (2019) expresan como esta competencia se relaciona con la capacidad para percibir e identificar las emociones presentadas en relación con los propios comportamientos, sentimientos y pensamientos, además, Saarni (1999) afirma que es la capacidad de discernir las emociones de las demás personas, comprendiendo las

características situacionales y expresivas de los individuos, así como la capacidad empática y comprensiva de las emociones de los otros.

Cabe mencionar que Kotsou (2020) se refiere a esta competencia como la capacidad para explicar la razón de ser emocional, asimismo, comprender de una manera profunda las causas de las emociones, la comprensión emocional es revelar las propias necesidades, por lo que señala la intensidad de la emoción dependiendo si está o no satisfecha, además, el nivel de intensidad está relacionada con el significado del evento, comprender el estado emocional e identificar las necesidades personales ayuda a dar un significado positivo a la emoción.

A partir de la perspectiva teórica, se percibe la comprensión emocional en la dimensión intrapersonal de las CE, esta busca que los individuos reconozcan sus necesidades emocionales, pensamientos y sentimientos, por medio de una introspección objetiva para comprender por qué ocurren, cómo reaccionan ante situaciones emocionales, el grado de intensidad de ese estado emocional y cuáles son sus implicaciones en la vida de las personas con el fin de brindar un valor o significado tanto positivo como negativo; también a nivel interpersonal dado que se basa en la facilidad que puede sentir y empatizar con las emociones de las personas que le rodean, así como reconocer las características y las situaciones que suceden en un determinado contexto para poder comprender los estados emocionales por los que se enfrentan los demás individuos.

Asimismo, es fundamental señalar que esta competencia se encuentra en el primer nivel de conocimiento, por la necesidad de que las personas reconozcan y expliquen sus emociones como la de las otras personas, igual da paso a las competencias del segundo nivel (expresión y escucha emocional, regulación y manejo de emociones) las cuales se van a profundizar consecutivamente.

Dimensión: Expresión y escucha emocional

La tercera dimensión considerada en el presente estudio es la expresión y escucha emocional la cual hace referencia a la capacidad intrapersonal de expresar adecuadamente los estados emocionales y etiquetar la emoción, según Schoeps et al. (2019) es la competencia para utilizar el vocabulario correcto de las emociones y expresiones propias; para Brasseur et al.

(2013) es expresar las emociones de una manera asertiva. Por ende, una persona competente emocionalmente expresa su propio estado emocional y el de los demás individuos.

En cuanto al nivel interpersonal, esta competencia se refiere a la escucha emocional, Kotsou (2020) indica que es la capacidad de escucha activa, valorar la emoción del individuo y facilitar el espacio para la expresión emocional de las demás personas; la escucha es una muestra de afecto la cual contribuye a establecer relaciones interpersonales satisfactorias, a su vez la persona señala la comprensión de la situación que expone.

En la misma línea, Cejudo (2014) describe como la expresión emocional intenta reconocer las emociones propias y de los demás, tanto verbales como no verbales; Kotsou (2020) y Bisquera (2003) señalan que esta competencia permite la expresión emocional de acuerdo con sus comportamientos, al contexto y a los propios objetivos para la interacción con las demás personas, sin embargo, la expresión emocional puede ser favorable o desfavorable dependiendo del contexto y por el control de las emociones. Además, conviene subrayar, cómo los elementos a favor de esta competencia se abordan cuando la persona expresa sus emociones a nivel intra e interpersonal de manera nutricia, lo cual contribuye a la salud tanto psicológica como física, además colabora en la resolución de problemas e integración social y familiar.

Por otro lado, Kotsou (2020) afirma que para el desarrollo y aprendizaje de esta competencia es necesario cumplir con tres reglas: definir lo que se va a expresar, a quién, cuándo y en qué circunstancias. Por consiguiente, es la capacidad de expresar oralmente las emociones (hablar en primera persona) para distinguir y apropiarse de ellas, de manera que se evite responsabilizar a las otras personas de las propias emociones. Las características que conforman esta competencia es la claridad de expresión, diferenciar la emoción del pensamiento, expresar las emociones por escrito, aclarar las experiencias emocionales, tomar conciencia de los aprendizajes y éxitos.

A partir de lo expuesto, desde la perspectiva investigativa se concibe la expresión y escucha emocional cuando la persona es capaz de darse cuenta y verbalizar sus emociones, escuchar su propio cuerpo para así reconocer su estado emocional, conocerse y validarse a sí mismo.

En relación con lo anterior, Kotsou (2020) indica que la expresión emocional intrapersonal consiste en que la persona luego de identificar sus emociones sea capaz de manifestar la emoción que experimenta esto por medio de una efectiva comunicación, directa, respetuosa, donde valide sus emociones y sea consciente de ellas; con respecto a lo interpersonal consiste en escuchar activamente a otras personas siendo consciente de la comunicación no verbal, que permita un espacio emocional. Cabe señalar cómo estas observaciones se relacionan con el segundo nivel que corresponde a la capacidad de aplicar los conocimientos emocionales ante situaciones en la cotidianidad de manera nutricia.

Una vez incorporada la expresión y escucha emocional de manera intra e interpersonal la persona cuenta con la capacidad de regular la emoción que experimenta y tiene la oportunidad de controlarla a su favor para que la interacción con la otra persona sea asertiva, esto se profundiza a continuación.

Dimensión: Regulación emocional

Como se ha mencionado, la cuarta dimensión es la regulación emocional, para esta se expone lo propuesto por Bisquerra (2003) quien menciona que la regulación emocional es la “capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (p.23). Al mismo tiempo, Brasseur et. (2013) expresa que es ser capaz de regular el estrés o las emociones cuando no son apropiadas para el contexto. Por lo tanto, se deduce que las personas son capaces de tomar acciones respecto a sus emociones y cambiar las desfavorables por favorables, por lo que el bienestar de la persona depende de sí mismo y misma porque tiene la oportunidad de decidir qué incluir en su vida para tener un mejor estado emocional.

Por un lado, Saarni (1999) expone que es comprendida como la capacidad para afrontar de forma adaptativa las emociones desagradables o angustiantes mediante el uso de la autorregulación, estrategias que mejoran la intensidad o la duración temporal de tales estados emocionales (por ejemplo, "resistencia al estrés").

Por otro lado, Mikolajczak (2020) expresa que la regulación emocional no es solamente eliminar las emociones negativas, sino que abarca todos los procesos por los cuales el individuo puede modificar sus emociones (regular una emoción negativa, positiva o la ausencia de estas) y que puede variar dependiendo del objetivo que presente la persona, es decir, si busca aumentar o disminuir.

Asimismo, Mikolajczak (2020) menciona que para regular las emociones es importante tener en cuenta el tipo de emoción, la intensidad, la duración y si tiene uno o más componentes, así como ser conscientes que se pueden expresar de manera automática. De igual forma, destaca que la capacidad de regular las emociones es esencial en la vida de los individuos a nivel intra e interpersonal porque presenta consecuencias fundamentales en cinco áreas principales de la vida (relaciones sociales, rendimiento laboral, salud mental, salud física y la gestión de recursos físicos).

Tomando en cuenta la información expuesta, la regulación emocional es parte del segundo nivel esto porque se aplican los conocimientos de sus emociones frente a las diversas situaciones, por lo tanto, es entendida como la forma eficaz de manejar las emociones propias y las de las demás personas en el momento en que se presenta dicha emoción y a la vez se toma conciencia del proceso cognitivo y comportamental, siendo así que la persona es capaz de autogenerarse emociones nutritivas y de adaptarlas de acuerdo con el contexto. Esta dimensión no se trata de eliminar emociones ni evitar que se presenten, al contrario, se debe reconocer la importancia de validar y dejar sentir las emociones, tiene como propósito el equilibrio entre aumentar o disminuir aquellas que beneficien más a la calidad de vida.

En relación con lo anterior, se denota que hay diferencias entre los individuos a la hora de regular las emociones, las cuales pueden ser genéticas o ambientales Mikolajczak (2020) detalla de manera muy puntual los factores ambientales que influyen en la capacidad de gestionar las emociones:

- Apego: La calidad del vínculo entre el infante con su padre y madre ayuda a determinar la capacidad de respuesta emocional.

- Capacidad de los padres y madres para manejar sus emociones: se aprende desde temprana edad por observación, entonces lo que se observe se conserva en la conducta y se podría repetir.
- Eventos traumáticos. Exponerse a un evento traumático afecta significativamente el cerebro y la función endocrina de los menores de edad, por lo que puede dificultar hacer frente a los eventos posteriores de la vida.

En síntesis, la regulación emocional es aprendida como toda competencia y su grado de desarrollo depende de la relación con el núcleo familiar, la capacidad de respuesta de las demás personas, conductas aprendidas y eventos emocionales. Una vez que la persona logre regular las emociones frente a una situación tiene la posibilidad de desarrollar o fortalecer la quinta dimensión la cual se detalla a continuación.

Dimensión: Manejo de las emociones

La última dimensión de las CE en el presente estudio es el manejo de las emociones, para el constructo teórico primeramente se expone lo propuesto por Schoeps et al. (2019) quien hace referencia a que el manejo de las emociones es la capacidad para re-ajustar, regular y controlar eficazmente las emociones con el fin de lograr un resultado deseado, de igual manera, Bisquerra (2003) expresa que son habilidades de control y afrontamiento ante situaciones de la vida. También se integra la perspectiva de Brasseur et. (2013) el cual indica que el ser capaz de usar las emociones para mejorar la reflexión, las decisiones y las acciones, en un momento determinado.

Aunado a lo anterior, Mikolajczak y Quoidbach (2020) explican que el manejo de las emociones está vinculado con la relación entre lo cognitivo y comportamental. En el ámbito cognitivo las emociones influyen en los pensamientos, en lo que se percibe, lo que se recuerda, cómo se procesa la información y cómo se interpretan acontecimientos, los juicios que se hacen y la toma de decisiones, Mikolajczak y Quoidbach (2020) destacan que manejar las emociones presenta un impacto en la forma en que se desenvuelven y actúan las personas.

A la luz de la perspectiva teórica expuesta, se considera que el manejo de emociones se encuentra en el segundo nivel de las CE, es la capacidad para reajustar emociones para

controlarlas, de manera que se utilicen para tomar decisiones y acciones frente a un evento en específico, es un tipo de juicio propio ante la situación, esto quiere decir que se evalúa lo interno y externo que se está presenciando; cada persona maneja sus emociones diferente esto porque son determinantes las relaciones y su personalidad. Además, es la capacidad para manejar el estado emocional de los demás individuos y hacer cambios que son importantes para la convivencia.

En síntesis, de las dimensiones presentadas, las competencias emocionales están conformadas por diversas capacidades que incorporan lo inter e intrapersonal, enfocadas en la forma de afrontamiento a fenómenos emocionales de la cual la persona logra mantenerse de una manera asertiva y competente, como consecuencia de las CE el individuo resulta ser resiliente, toma mejores decisiones y alcanza un bienestar en sus relaciones, a nivel personal y con el medio. Además, Villa (2020) afirma que cada persona tiene la capacidad de ser competente, esto debido a sus diferentes capacidades, el individuo admite grados o niveles en el desarrollo de las competencias emocionales.

Las CE favorecen el desarrollo integral de los padres y madres, no solo en su rol paterno-materno, sino también en la convivencia de pareja, con su descendencia y a nivel individual. Como se ha evidenciado existe una relación entre las competencias emocionales y su desarrollo por medio de las interacciones y vínculos con las demás personas como parte de un proceso como lo es la educación emocional, por lo que establece la necesidad de conocer el rol parental en el desarrollo de las CE como relación primaria en todo ser humano, a continuación, se profundizará esta temática.

El rol parental en el desarrollo de competencias emocionales: maternidad y paternidad

Las familias son consideradas como la primera institución de socialización y educación, Mugueta (2015) afirma que su función es educativa y formadora, esta es promotora y facilita el proceso de educación, aporta insumos para la construcción de la identidad de cada miembro por medio de la socialización y personalización, se construyen vínculos afectivos, estables y de calidad; el respeto, estima, amor, reconocimiento, estrategias de comunicación, autorregulación y el establecimiento de límites contribuye al proyecto familiar y personal.

Como se ha mencionado, las familias pueden aportar las bases necesarias para la construcción de las competencias emocionales, según Ávila de Encío (2018) los padres y madres tienen la posibilidad de fortalecer conductas, creencias y emociones con el fin de evitar que sus descendientes estén inmersos en situaciones de riesgo y logren una mejor calidad de vida en sus relaciones interpersonales.

Por otra parte, en las familias las personas asumen diferentes roles, uno de los que ejercen mayor poder es la parentalidad; de acuerdo con Bornstein (2002) la parentalidad es una serie de tareas y actividades para el proceso de atención, cuidado, socialización, educación, en el que aporta lo político y económico de las familias, además, este mismo autor indica que es un proceso biológico, psicosocial o por afinidad, es un rol generoso y responsable determinante para el desarrollo de las competencias emocionales.

El ejercicio de la parentalidad es complejo e implica una gran responsabilidad por abastecer las necesidades físicas, biológicas, educativas, académicas, afectivas y sociales de sus descendientes, con el fin de lograr un bienestar integral y familiar. Para Bornstein (2002) la parentalidad puede ser agotadora, frustrante y a la vez placentera por los sentimientos de utilidad que permiten enfrentarse a nuevos retos con oportunidades de crecimiento y desarrollar nuevas competencias.

Cabe señalar que la parentalidad se manifiesta en diversos planos, según Rodrigo, Máiquez, Martín y Rodríguez (2015) el plano personal se refiere a la tarea evolutiva de aportar beneficios en el desarrollo de la persona adulta de manera que prevenga sentimientos de frustración y fracaso vital, se trabaja para lograr una realización y bienestar como lo es autonomía personal, la cual contribuye en la autoestima y autoeficacia emocional.

El plano didáctico trata de “favorecer el proceso de vinculación afectiva del hijo o hija desde etapas muy tempranas para proporcionarle una base segura y confiada en el mundo.” (p.3) en este plano se fortalece el desarrollo de los niños y niñas en todas sus áreas, además, repercute positivamente en la relación con el subsistema parental, este plano se relaciona con el proceso de enseñanza de las competencias de conciencia y regulación emocional desde la niñez debido a que los infantes son incapaces de ser conscientes y regular las emociones por sí solos, es por ello que los padres y madres son claves en ese proceso.

Desde el plano relacional, estos autores mencionan que la parentalidad tiene las capacidades para la interacción familiar, mantener relaciones efectivas con el fin de ser un factor protector y una red de apoyo en relación con las competencias emocionales y sociales. Como último plano, se hace referencia al comunitario, esta es acerca del rol parental como un valor, inversión y recurso para la sociedad con la tarea de proteger y apoyar en el desarrollo integral de las personas de manera que favorezca la cohesión y bienestar social, así como lo es la competencia de habilidades de vida y bienestar que permiten la solución de conflictos personales, familiares y sociales.

En relación con lo anterior, como posicionamiento profesional se analiza que las CE en padres y madres de familia benefician primeramente la satisfacción personal debido que al desarrollo de estas facilita la toma de decisiones y favorece todas las áreas en las que se desenvuelve el individuo, asimismo, favorece en el subsistema conyugal porque promueve un ambiente cálido y colabora con la cohesión familiar. Además, el rol de la parentalidad influye en la vida de sus descendientes desde la infancia hasta la adultez, mediante su ejercicio se tiene la posibilidad de brindar confianza, apoyo, valores y protección; en gran parte es determinante en el bienestar personal y en el desarrollo de las competencias emocionales.

De acuerdo con Bornstein (2002) la figura paterna y materna se desempeña de manera diferente, el padre por las características sociales asume un papel de autoridad respecto a lo académico y social de sus descendientes mientras que la madre usualmente brinda un apoyo emocional más constante, por consiguiente, se expone de manera más profunda estos roles.

Maternidad

Como se ha mencionado, la maternidad es parte fundamental en el desarrollo de las competencias emocionales de sus descendientes, debido a que este rol tiene implicaciones en la formación integral de los hijos e hijas; este es diverso por las condiciones de cada mujer. Para Palomar (2005) la maternidad es un constructo social y cultural que implica ciertas tareas en relación con el cuidado y bienestar de los infantes, por ende, supone una gran responsabilidad para la persona, “dar amor también significa cuidarse ella, como ser único, cuya presencia en la vida del hijo [e hija] la considera muy importante para educarlo, enseñarle, dialogar y estar siempre presente” (Cáceres, Molina, Ruiz, 2014, p.321).

La forma de ejercer la maternidad es diversa y compleja, por lo cual es fundamental tener presente la importancia que implica estar saludable física y emocionalmente para repercutir efectivamente en el desarrollo de los hijos e hijas, tal y como lo indica Fadiman (2010) citando a Erickson (s. f.) “la sensación de confianza procede no tanto del alivio del hambre o las demostraciones de afecto, sino de la calidad del cuidado materno” (p.180).

De acuerdo con lo anterior, la calidad de la maternidad aporta en el desarrollo socioemocional, físico y biológico de sus descendientes en los primeros años, Fadiman (2010) citando a Erickson (s. f.) añade “las madres que se sienten seguras de su habilidad para cuidar a sus bebés y confían en que crecerán como niños [y niñas] sanos, comunican estos sentimientos y suscitan en los pequeños la sensación de confianza en sí mismos [mismas] y en el mundo” (p.180).

Por lo tanto, se prevé que la maternidad brinda autoconfianza y aporta las bases para las competencias emocionales, las cuales benefician a corto, mediano y largo plazo durante el ciclo vital; para un efectivo cuidado materno, primeramente, es necesario el desarrollo emocional de la madre para tener la capacidad de ofrecer seguridad y capacidades para identificar, comprender, expresar, regular y manejar las emociones con autoeficacia para un bienestar integral.

Paternidad

El rol e interacción del padre también es fundamental en el desarrollo de competencias emocionales de los infantes, “cumple una función importante en el proceso de socialización, no sólo como elemento de apoyo en la relación madre-hijo [hija], sino también como modelo de comportamiento y actitudes alternativas, necesario para los procesos de desarrollo autónomo de las hijas e hijos” (Lázaro y Rodríguez, 2001, p.18). Por ende, es importante la manera en que el padre de familia comprenda, maneje y exprese sus emociones debido a que su descendencia lo toma como modelo de aprendizaje, por lo que sí es competente emocionalmente, también enseña a ser así a sus hijos e hijas lo cual genera en ellos y ellas un bienestar integral y familiar, de igual manera, es de vital importancia que los padres se cuiden tanto física como mentalmente.

Al mismo tiempo, Salguero (2006) indica que la paternidad es una relación social compleja, que va más allá del hecho de engendrar un ser humano y comprende otras

dimensiones; proveer económicamente, ejercer autoridad, proteger, formar, transmitir valores y saberes, al igual brindar cuidado, la cercanía y el afecto de padre a hijos e hijas, por lo que se puede inferir que los padres de familia deben beneficiar a su descendencia de manera holística.

Además, Salguero (2006) expresa como “la paternidad no es una cuestión natural, la paternidad y la maternidad se vinculan con otras formas de relación social y procesos socioculturales que se transforman bajo la presión de múltiples factores” (p.168), por lo que es fundamental trabajar desde un rol preventivo primeramente con los padres y madres de familia para alcanzar el fortalecimiento de competencias emocionales ante situaciones de riesgo a nivel personal, social y familiar.

En síntesis, la maternidad y paternidad son dos roles que se emplean de diferentes maneras por las condiciones sociales, sin embargo, cumplen una misma función: aportar y velar por el bienestar integral de los infantes; ambos roles influyen en el desarrollo socioemocional, educativo, físico y la calidad de vida de su familia como subsistema conyugal, el cual se detalla a continuación.

Subsistema conyugal y su relación en el desarrollo de competencias emocionales

Ciertamente, como se ha expuesto, el rol materno-paterno es indispensable para el desarrollo de las CE y tiene la oportunidad de brindar el proceso de la educación emocional al resto de los miembros del núcleo familiar, esto depende de la disponibilidad y su propio desarrollo emocional.

Por un lado, uno de los factores para el desarrollo emocional es la interacción familiar, de acuerdo con Guerrero (2018), el manejo y la vinculación emocional con los progenitores determina significativamente en la forma de adaptación y afrontamiento ante las diversas situaciones. Por esta razón, la importancia de que los progenitores gestionen sus competencias emocionales de manera que sean una guía emocional para sus descendientes, por ende, aprendan a identificar, comprender, expresar y manejar sus emociones, con el fin de lograr un beneficio integral.

Por otro lado, la familia está conformada por subsistemas, para efectos de esta investigación se enfatiza en el subsistema conyugal; Minuchin (2013) expone que es cuando dos adultos se unen con la intención de constituir una familia en la que cada uno posee diversas tareas o funciones que son importantes para el funcionamiento del hogar de manera explícita o implícita, asimismo, se menciona que para el ejercicio de sus tareas es necesario la complementariedad.

A partir de lo anterior, para efectos del presente estudio se define el subsistema conyugal como la unión de dos personas con afinidad, propósitos e intereses mutuos, que no necesariamente implica tener una descendencia, sino que integra sentimientos de amor, pertenencia, acompañamiento y apoyo, teniendo en cuenta que toma la decisión de compartir su vida con alguien más.

Por consiguiente, en este subsistema existe una diversidad de parejas con diferentes características, objetivos y metas; similitudes en la toma de decisiones de procrear o no y construir el tipo de familia que desee. En particular, para Espinal, Gimeno y González (2006) este subsistema es clave en el sistema familiar debido a que:

aporta más recursos-materiales, madurez, cuidados, conocimientos, etc. - a la familia recursos que se comparten con todos pero que en especial se destina a los menores. La pareja configura el proyecto de vida familiar, plantea las metas, distribuye los roles, formula las normas es, en suma, el subsistema que tiene mayor poder en la familia (p.8).

Por otra parte, el subsistema conyugal es fundamental para el crecimiento de los hijos e hijas, de tal manera que se realice para ellos como un modelo de relaciones nutricias y de resolución de conflictos. Según Moreno (2014) cuando existen disfunciones conyugales puede repercutir en el resto de la familia, por consiguiente, este subsistema es crucial en el proceso de aportar herramientas a los demás miembros del núcleo familiar.

Como resultado de lo expuesto, se denota la relación entre la estabilidad y calidad en el desarrollo o fortalecimiento de las competencias emocionales de sí mismos y de las demás personas de las familias; debido a que si estas competencias no están previamente aprendidas

en el subsistema conyugal es probable que se dificulte el proceso emocional de su enseñanza a sus descendientes, siendo conscientes de los vínculos afectivos que contribuyen en el desarrollo del estado emocional los cuales se exponen en el siguiente constructo teórico.

Vínculos afectivos y el desarrollo emocional

Los vínculos afectivos que se presentan en las familias tienen influencia en el desarrollo de las competencias emocionales de los individuos, de acuerdo con Bowlby (2014) expone que en los adultos es evidente cuando una persona está angustiada, enferma o asustada, por ende, se reconoce cómo la manera en la que los progenitores manejan y expresan sus emociones será determinante en la dinámica familiar y la forma en que su descendencia va a aprender de ellos. Además, Guerrero (2018) señala que los padres y madres deben satisfacer las necesidades básicas de sus descendientes y no al contrario, para que esto se logre, deben cubrir sus propias necesidades y fortalecer el área emocional, de aquí la importancia del desarrollo de las competencias emocionales en sí mismos y mismas para contribuir con el área emocional de sus hijos e hijas.

Por consiguiente, el vínculo establecido entre los progenitores y descendientes es de gran influencia para el desarrollo emocional, así como para la toma de decisiones, solución de conflictos y la forma en cómo se desenvuelven en los diferentes ámbitos, se considera que la familia es la primera escuela donde se enseña el área emocional.

Las familias son un núcleo de intercambio de elementos esenciales de la vida, según Pérez y Arrázola (2013) el vínculo afectivo se genera mediante una relación de respeto, comprensión, cariño, diálogo y respeto, esto brinda estabilidad emocional en los miembros del núcleo familiar. Un vínculo afectivo va más allá de la relación entre padres-madres e hijos-hijas, está presente en las tareas educativas y en la socialización, brinda herramientas para afrontar situaciones conflictivas; esto implica la satisfacción de necesidades afectivas, espirituales y materiales.

De acuerdo con Pérez y Arrázola (2013), el vínculo afectivo es una necesidad axiológica, es un elemento indispensable para el desarrollo emocional y para formar personas competentes emocionalmente, se alude como factor determinante para la calidad de vida. Para

llevarlo a cabo recae en el papel y funciones de los padres y madres en el sistema familiar por medio de los patrones de interacción, convivencia y el tipo de comunicación, lo que se relaciona con la capacidad de comprender, identificar, expresar, regular y manejar las emociones para una comunicación asertiva y, por ende, un beneficio personal y en las relaciones interpersonales.

Como se ha mencionado, la familia tiene la oportunidad de desarrollar las competencias emocionales. Sin embargo, el proceso de educación emocional puede resultar complejo por el trabajo personal y grupal que esto implica, es por ello que se considera necesario el acompañamiento profesional tal y como se ampliará en el siguiente constructo teórico.

Acción orientadora en las familias como promotor de las competencias emocionales

Las personas profesionales en Orientación ejercen un importante trabajo en el abordaje de las emociones con el fin de promover el bienestar integral de las personas, ya sea desde la prevención de riesgos emocionales, así como en la promoción o fortalecimiento de esta área de manera que el individuo afronte las situaciones de presión y transición de forma eficaz. Por consiguiente, Navarro (2010) afirma que es fundamental trabajar las emociones porque son una necesidad básica de todos los individuos, son aspectos potenciadores del crecimiento.

Para efectos de la acción orientadora, Pérez, Filella y Bisquerra (2009) expresan que “dentro de la orientación para la prevención y el desarrollo se pueden considerar un conjunto de propuestas como: habilidades de vida, mejora de la autoestima, prevención del estrés, técnicas de relajación...” (p.61) esto con el fin de mediar procesos para que las personas orientadas por medio de sus competencias emocionales las manejen y las lleven a cabo en su cotidianidad. De igual manera, se aborda la prevención primaria desde el autoconocimiento, reconocimiento, la validación y el autocontrol de las emociones, debido a que es esencial el trabajo acerca de la educación emocional para prevenir múltiples situaciones en los individuos y en las familias, así como lo indica Bisquerra (2003) prevención del consumo de drogas, del estrés, ansiedad, depresión, violencia, entre otras.

En este contexto, el rol de la persona Orientadora conlleva validar, empatizar e indagar estrategias con la persona para la toma de decisiones basadas en el autoconocimiento por medio

del proceso de enseñanza y aprendizaje de identificar, regular y manejar las emociones para favorecer las relaciones interpersonales y la calidad de vida.

A continuación, Álvarez y Bisquerra (2012) exponen los argumentos, los cuales destacan la necesidad de abordar en la disciplina de Orientación la educación emocional:

- La importancia de las emociones en el desarrollo personal, que es uno de los objetivos de la orientación.
- El hecho de que ha sido desde la orientación desde donde se ha empezado a prestar atención a las emociones y que la educación emocional surge de la orientación
- Considerar la educación emocional como una innovación educativa en la cual pueden participar los profesionales de la orientación.
- La importancia que juegan las emociones en el proceso de aprendizaje y en la toma de decisiones.
- La importancia de tomar en consideración las emociones en el proceso de asesoramiento colaborativo, que es una de las funciones primordiales de la orientación.
- Considerar el bienestar emocional como uno de los objetivos de la orientación. (pp.281-282)

De igual manera, Pérez et al. (2009) expone la conexión entre la educación emocional y la Orientación debido a que ambos son procesos educativos, continuos y presentes a lo largo de toda la vida en todas las áreas de la persona, tienen el objetivo de optimizar el desarrollo humano. Estos autores indican que para tener éxito en el proceso deben participar el personal docente, familias y comunidad en general, por ello la coherencia entre el trabajo de la educación emocional y la acción Orientadora.

Cabe destacar como la Orientación presenta cuatro grandes áreas: educativa, vocacional-laboral, personal-social y familiar, esta última se toma en cuenta para la presente investigación. Para Valdés (2007) la Orientación familiar es el proceso de intervención que aborda las necesidades para el bienestar integral de los miembros de las familias, se prevé establecer

conductas para mejorar las relaciones de manera que impacte efectivamente en los individuos, dinámica familiar, en las demandas del ámbito educativo y la sociedad en general.

Respecto a la Orientación familiar, “la disciplina de Orientación tiene un compromiso y una responsabilidad social para colaborar en la implementación de acciones, que tiendan a mejorar la calidad de vida de los sistemas familiares” (Villalobos, 2018, p.459). Por consiguiente, es necesario realizar acciones de educación emocional para contribuir con los vínculos afectivos, en este sentido es indispensable evidenciar los recursos que refuerzan la calidad de las relaciones como el humor, práctica de rituales y capacidad lúdica para el mantenimiento de tradiciones en la interacción entre los miembros.

En consecuencia, desde la Orientación familiar según Martínez, Álvarez y Fernández (2015) la familia es un sistema de “interacción entre elementos de un todo más o menos organizado. Es decir, los cambios o transformaciones que se produzcan en cualquiera de dichos elementos repercutirán necesariamente en los restantes.” (p.18). De acuerdo con esta perspectiva al trabajar las competencias emocionales en el subsistema conyugal, se genera un efecto favorecedor tanto en sí mismos y mismas como en sus progenitores, por lo tanto, al trabajar de manera paralela se tiene la posibilidad de cumplir con uno de los objetivos de la educación emocional y la Orientación: optimizar el bienestar integral del ser humano.

Por una parte, Villalobos (2018) refiere que la Orientación familiar tiene como objetivo en el ámbito educativo-familiar mediar procesos adaptativos y sistémicos para lograr un funcionamiento saludable en este núcleo con el fin de integrarse a la sociedad, responder satisfactoriamente las necesidades, esto por medio de la cohesión, apoyo y cooperación que surgen por los vínculos afectivos. Además, Calderón, Villalobos y Villanueva (2009) describen que una parte de la labor orientadora con las familias es brindar espacios para fortalecer los vínculos emocionales los cuales unen a los integrantes con la finalidad de que sean capaces de gestionar y estimular su progreso emocional.

Como se ha mencionado, las familias están inmersas en otros sistemas lo cual repercute en lo social y afectivo de las personas por las situaciones que presentan en el ambiente, “la Orientación puede apoyar de manera efectiva y potenciar el desarrollo de interacciones nutritivas; las cuales favorecen un ambiente de apertura para comunicar lo que se piensa, siente

y molesta, se aprecian las manifestaciones de afecto, prima la coherencia comunicativa (entre lo que se dice, piensa, siente y actúa)” (Villalobos, 2018, p.458).

Por otra parte, Calderón et al. (2009) expresan que el enfoque de la Orientación familiar debe ser educativo, porque plantea la idea de que se aprende en la familia, por ende, ésta tiene la capacidad de transformar a sus miembros; las personas profesionales en Orientación deben y presentan la habilidad de estimular ese potencial. Es por ello que las familias son un espacio nutricional para educar respecto a identificar, comprender, expresar, regular, manejar las emociones y que por medio de la Orientación es posible promover ese proceso educativo con el fin de que integren la autoeficacia de las competencias emocionales intra e interpersonales, por lo tanto, se tiene la posibilidad de potenciar personas más seguras, auténticas y capaces de establecer relaciones satisfactorias.

En síntesis, es importante destacar en cuanto al rol parental y el ejercicio de la Orientación, lo expuesto por Valdés (2007) quien resalta la necesidad de priorizar el trabajo en los padres y madres por su rol jerárquico en el núcleo, por esta razón es fundamental mediar procesos para establecer un rol eficaz y enfatizar primero en el bienestar individual para tener la capacidad de brindar aportes sociales, emocionales y morales de una manera competente a sus descendientes; se trabaja con el fin de favorecer las conductas o las relaciones que se establecen entre los miembros de las familias, de esta manera el individuo se ajusta a los diversos contextos de una manera grata por medio de competencias.

Capítulo III

Marco metodológico

A continuación, se expone el acercamiento metodológico para el cumplimiento de los objetivos propuestos; se describe el enfoque, paradigma, tipo de estudio, la población, la muestra, la conceptualización, operacionalización e instrumentalización de la variable y el instrumento utilizado. Por último, se ofrece una descripción de la validación del instrumento y de aspectos éticos que se han considerado a lo largo del estudio.

Enfoque investigativo

El enfoque en el que se fundamentó la investigación es el cuantitativo, de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2020) este es probatorio y secuencial, es por ello que se plantea una serie de pasos en el proceso metodológico con el fin de alcanzar los objetivos propuestos del estudio, este orden es riguroso. Además, este enfoque proporciona información intencionalmente como lo es medir con precisión la variable de grado de desarrollo de CE en el subsistema conyugal, para tener un “foco” investigativo y consolidar creencias lógicas de una teoría la cual se comprobó por medio de la muestra representativa, este tema surgió de un vacío de trabajos previos relacionados con el tema tal y como se inicia un estudio cuantitativo.

De igual forma, por medio de este enfoque los datos fueron medidos de manera objetiva por el instrumento Perfil de Competencias Emocionales (PEC) conformado con ítems que permiten tabular, presentar e interpretar los datos por medio de la asignación numérica que se le brinda a partir de la variable (Jiménez y Tejada, 2004).

El paradigma en el que se fundamentó el presente estudio es positivista, tal y como lo menciona Sabariego (2009) tiene como objetivo describir el fenómeno en estudio, se pretende analizar de manera objetiva y describir el grado de desarrollo de competencias emocionales en el subsistema conyugal de la Organización Unbound.

Como parte del proceso de investigación, se accedió al conocimiento y construcción del objeto de estudio desde su estado natural, es decir, no se manipuló la variable, solamente se obtuvieron estos datos por medio del instrumento PEC de Páez, Puente, Martínez, Ubillós, Filella y Sánchez (2016) (*ver apéndice C*), más no por la interacción entre las investigadoras,

el objeto y la muestra. Desde lo propuesto por Sabariego (2009) esta dimensión epistemológica permitió investigar de manera neutral el objeto de estudio, al mismo tiempo es objetiva porque no presenta intereses personales y se da de manera independiente.

Por un lado, Hernández et al. (2020) a raíz de la premisa ontológica comprende que existe un nivel de desarrollo del objeto de estudio en la muestra, en esta investigación se prevé que las CE están presentes en cierto grado en el subsistema conyugal. En la misma línea, Meza (2003) menciona otra característica relevante, el positivismo supone una realidad y que es posible estudiarla de manera absoluta por medio de un instrumento específico el cual accede a conocer el objeto de estudio, se concibe que toda persona tiene CE, sin embargo, se desconoce el grado de desarrollo alcanzado por las madres y padres de la Organización Unbound, además, se percibe la realidad como medible la cual es el resultado de una interpretación generalizada que tiene la finalidad de verificar y comprobar la teoría mediante la descripción de competencias emocionales.

Por otro lado, basado en la premisa metodológica se parafrasea a McMillan y Schumacher (2005) quienes mencionan que está conformado por una serie de fases enfocadas en la lógica del problema y el diseño, estas fases se adaptan y direccionan a la ruta metodológica de la investigación con el fin de alcanzar el objetivo del estudio:

1. Por medio del Estado del Arte enfocado en Orientación Familiar se determinó el vacío presente en la disciplina respecto al área familiar-emocional, lo cual se estableció como un problema de investigación.
2. Con el fin de delimitar el tema y en relación con el vacío, se investigó la educación emocional y competencias emocionales en la familia.
3. Se realizó una búsqueda bibliográfica a nivel nacional e internacional en diversas bases de datos fiables para complementar la revisión acerca del problema de investigación.
4. De acuerdo con la teoría consultada se elaboró la formulación del problema y objetivos de la investigación que están estrechamente relacionados con las diversas perspectivas teóricas en relación a las CE.

5. Se determinó para el estudio el diseño no experimental transeccional de alcance descriptivo y el proceso metodológico.
6. Se seleccionó el instrumento (PEC) versión española, el cual es elaborado y validado por los autores Páez et al. (2016).
7. Se contactó a la Organización Unbound en el año 2021 para obtener información de disponibilidad, forma de trabajo, características generales de la población e información de apertura de las Sedes Alajuela, Guanacaste, Jicaral, Alajuelita, Limón, San Pablo, Heredia, San Ramón, Los Chiles, Desamparados, Bagaces, Cartago, Guatuso y Tres Ríos.
8. Al inicio del año 2022 se contactó a las personas promotoras de cada Sede de la Organización para obtener datos de la muestra. Además, se tuvo la colaboración de: Sulema González (promotora Cartago), Luis Flores (asistente Cartago), Denia Álvarez (promotora Alajuela) y Catalina Barrantes Vargas (Coordinadora de proyectos) para adaptar el instrumento al contexto de la muestra.
9. Se delimitó la muestra bajo los criterios de inclusión como: padres y madres participantes activos de la Organización Unbound de todas las Sedes, con hijos o hijas menores de edad, con acceso a Internet. El cálculo de la muestra se realizó por medio de la fórmula expuesta por Arnal, del Rincón y Latorre (1992) y se corroboró con la página web Raosoft.
10. Se contactó a la muestra mediante un mensaje de *WhatsApp* y se envió un video con el fin de explicar la intención de la investigación (*ver apéndice D*).
11. Se seleccionó el tipo de medio que fue utilizado para la recolección de datos: llamada (individuos con dificultad al acceso a Internet) y auto aplicación en línea en el cual por medio de una pregunta se solicitó el consentimiento informado.
12. Se realizó una prueba piloto con un sujeto de cada sede, en abril 2022, esto con el fin de validar el instrumento.
13. Con los resultados de la prueba piloto se adaptó el instrumento cuantitativo (PEC).

14. Por último, se recolectaron los datos de la muestra, se sometieron a la prueba de consistencia interna de Alfa de Cronbach para medir su confiabilidad por medio del programa estadístico PSPP y estos fueron analizados a la luz de la teoría.

Por otra parte, para el proceso metodológico se llevó a cabo desde el supuesto axiológico fundamentado en Deroncele (2020), se consideró la ética en la investigación con la finalidad de generar conocimiento empírico; se pretendió que el rigor científico estuviera presente durante todo el desarrollo de la investigación de manera que los resultados son fidedignos, fiables y fuera de sesgo esto garantiza la ética profesional que se asumió desde una postura objetiva dado que las creencias y valores de las investigadoras no estuvieron integradas en el estudio. De igual forma, la investigación se elaboró bajo la fundamentación teórica confiable, se validó el instrumento y se sometió a una prueba de confiabilidad de los datos. Cabe destacar que durante la recolección de datos se indicó que la participación es voluntaria, confidencial y para fines académicos por lo que se solicitó el consentimiento informado (*ver apéndice E*) antes de completar el instrumento, en el caso de la aplicación por llamada, las respuestas se seleccionaron tal y como lo indicaron los sujetos.

De igual manera, se tomaron en cuenta los principios del Código de Ética del Colegio de Profesionales en Orientación (2012) el cual concibe a los sujetos valiosos, con la libertad de expresión, opinión y derecho de participar o no en la investigación; se conservó la privacidad, la confidencialidad y se estableció una relación de respeto. Asimismo, se mantuvo la neutralidad y la generalización de los datos, por parte las investigadoras se comprometieron con la responsabilidad, proactividad, comunicación asertiva y una vez culminado el estudio se realizará una devolución de los resultados de la investigación.

Tipo de estudio

Para efectos de la investigación, basándose en León y Montero (2003), se optó por fundamentarse en el diseño no experimental transeccional de alcance descriptivo, también denominado ex-post- facto, principalmente porque se pretende realizar el estudio en su estado natural sin alterar o manipular la variable la cual es de carácter independiente, es transeccional en vista de que los datos del instrumento “PEC” se recolectaron en un momento único en la muestra seleccionada y proporciona la descripción de la variable.

Hernández et al. (2020) indica que este alcance “pretende describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan” (p.92), por lo tanto, el alcance del estudio es descriptivo, debido a que se pretende recolectar, describir y analizar la variable, detallando cuáles competencias emocionales se presentan y en qué grado; al medir las dimensiones de este fenómeno (identificación, expresión y escucha, comprensión, regulación y manejo de las emociones) se obtiene una visión general de estas, describiéndolas de manera precisa; se buscó especificar las competencias emocionales de los sujetos de las comunidades partícipes de la Organización Unbound.

Del mismo modo, el estudio presentó validez en su diseño de investigación. Ñaupás, Mejía, Novoa y Villagómez (2014) expresan que el significado de validez proviene de válido, es decir aquello que tiene valor y fuerza o eficacia para producir un efecto. Asimismo, estos autores indican que esta se produce cuando existe un grado de control y posibilidades de generalización de los resultados que se obtienen de la muestra, para tener validez es fundamental contar con los dos tipos: validez interna y externa.

En relación con la validez interna, Ñaupás et al. (2014) expresa que se obtiene cuando en la investigación se excluye la manipulación de la variable la cual se alcanza en el estudio al ser respaldado por medio de la validez de contenido, esta fue realizada por profesionales para contextualizar el instrumento al entorno costarricense, de igual manera, se realizó una prueba piloto con personas participantes de cada una de las comunidades de la Organización Unbound con el fin de evaluar el instrumento previo a su ejecución con toda la muestra

Por otra parte, la validez externa busca garantizar en la investigación la generalización de los resultados de la muestra para esto es necesario que los individuos presenten características similares, por esta razón, la investigación tiene una mayor validez externa ya que se presenta en su entorno natural lo cual proporciona la posibilidad de sistematizar y analizar los resultados del grado en que estos pueden involucrar al resto de la población de la Organización Unbound.

Además, es un estudio con validez externa debido a que se utilizó una fórmula estadística para la selección de la muestra de tal manera que es representativa según el tamaño de cada una de las comunidades de Unbound. De igual manera, las condiciones de la investigación se han elaborado de manera óptima; primero se optó por un instrumento para la recolección de datos

que se encuentra validado por autores que presentan un recorrido profesional en la temática de competencias emocionales, lo cual aseguró la lógica, distribución y pertinencia de los ítems dado que mide la variable y sus respectivas dimensiones.

Lo anterior contextualiza el proceso eficaz e investigativo elaborado para contactar a la población, lo cual se detalla en el siguiente apartado con la finalidad de mostrar la representatividad y descripción del sujeto de estudio.

Muestra

A continuación, se exponen las fuentes de información materiales y humanas en las que se basó la investigación, además, de las generalidades de la población para obtener los datos fiables de la muestra representativa por Sede.

Fuentes de información materiales y humanas

Para las fuentes de información materiales se utilizó el repositorio de la UNA, UCR y las bases de datos de *E-libro*, *Ebsco*, *Academic Search Ultimate*, *American Doctoral Dissertations Dissertation & Theses*, *Scielo-Costa Rica*, *Redalyc*, *Proquest* al igual que revistas tanto nacionales como internacionales: *Researchgate*, *Educare*, *Dialnet*, *Interuniversitaria de formación del Profesorado*, *Española de Orientación y Psicopedagogía*, *Estudios de Género*, *Tendencias y Retos*, *Enseñanza & Teaching*, *Investigación educativa*, *Iberoamericana De Educación*, *Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, *Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, *Innovaciones Educativas*, *Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, entre otras.

Por otro lado, como se ha mencionado se seleccionó a la Organización Unbound como fuentes de información humana, el cálculo de la muestra se realizó de manera probabilística, de acuerdo con Hernández et al. (2020) en este tipo de muestreo todos los individuos tienen la misma posibilidad de ser seleccionadas. Además, se muestreó por racimos, esto implica que se reduce en grupos representativos en relación con la totalidad de la población, esto con el fin de que la cantidad de sujetos por Sede fuera proporcional y se especificaron los individuos a quienes en última instancia se aplicó el instrumento de medición.

En la tabla 3 se detallan los datos referentes a la selección de la muestra, la cual se realizó bajo la investigación con población finita.

Tabla 3.

Datos para calcular la muestra de madres y padres de la Organización Unbound 2022.

Sigla	Nombre	Datos
e	Error muestral	5%
z	Nivel de confianza	90%
N	Población	4673
n	Muestra	256
pq	Varianza de la población	(.50)(.50)
x	Comunidad seleccionada	
Fórmula de cálculo de la muestra		
$n = \frac{Z\alpha^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 (N-1) + Z\alpha^2 p \cdot q}$		$= \frac{1.65^2 * 4673 \cdot 50 * 50 * 4673}{5^2 (4673-1) + 1.65^2 * 50 * 50} = 256$
Fórmula de cálculo de la muestra por comunidad		$\frac{X}{N} (n)$

Fuente: Tomado de Arnal, del Rincón y Latorre (1992)

La muestra se calculó con los datos estadísticos para investigaciones con poblaciones finitas, población (N) = 4673, con un nivel de confianza (z) $\geq 90\%$, un error (e) $\leq 5\%$ y una varianza de la población estimada (pq) de (.50)(.50) de las respuestas, obteniendo como resultado la muestra (n)= 256.

De acuerdo con la fórmula de cálculo, en la tabla 3 se presenta la cantidad representativa de individuos por cada Sede de la Organización Unbound que fueron seleccionados para ser parte del estudio y de esta manera recolectar los datos. Cabe destacar que el resultado es el mínimo de individuos a contactar.

Variable

Primeramente, se caracterizó la variable como ordinal porque sigue un grado y un orden, su medición es por medio de una asignación de valores numéricos con características exclusivamente ordinales (Corbetta, 2010). Asimismo, fundamentado en este mismo autor la variable ordinal se deriva de propiedades continuas las cuales han sido registradas en una secuencia, tal y como se visualiza en el instrumento con varias respuestas a elegir en forma de escala (nunca-siempre).

Generalidades de la variable

La variable “Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound” es comprendida a nivel conceptual como el desarrollo a partir del conocimiento y competencia que una persona tiene con respecto a identificar, comprender, expresar, regular y manejar con autoeficacia las emociones y la interacción con las demás personas en la familia. (Saarni, 2000; Bisquerra, 2003; y Páez, Puente, Martínez, Ubillos, Filella, Sánchez, 2016; Mikolajczak;2020). Asimismo, en la tabla 4 se presenta la operacionalización e instrumentalización con el fin de comprender la variable para la recolección y análisis de datos.

Tabla 4

Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound 2022.

Operacionalización	Dimensiones	Indicadores	Criterios de medición	Instrumentalización
Las competencias emocionales se midieron a través de la percepción de madres y padres de identificar las propias emociones y las de las demás personas, comprender las emociones respecto a los comportamientos y actitudes, expresar las emociones, entender y empatizar la emoción de las otras personas, la forma de regular las emociones y la regulación de las emociones de las otras personas, utilizar las propias emociones para la reflexión, decisiones, acciones y la relación con las demás personas de la familia.	Identificación emocional	Intrapersonal: <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar la causa de la emoción (6, 9) 	Es medida al diferenciar cuál emoción (feliz, relajado, enojado, entre otras) está experimentando, la causa de estas y la situación que desencadene la emoción.	Intrapersonal: 6, 9, 15, 39
		Intrapersonal: <ul style="list-style-type: none"> ● Identifica la emoción frente a una situación (15, 39) 	Es medida por la identificación que tiene la persona acerca de sus emociones en el momento en que las experimente.	
		Interpersonal: <ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer la emoción por medio de la comunicación no verbal de los demás (7, 25) 	Es medida por la capacidad del individuo de identificar y actuar ante las diversas emociones (enfado, tristeza, alegría, entre otras) de las demás personas por medio de la comunicación verbal y no verbal.	Interpersonal: 7, 25, 33, 36
		Interpersonal: <ul style="list-style-type: none"> ● Identifica la emoción que experimentan las personas que le rodean (33, 36) 	Es medida por la capacidad de identificar los diversos estados emocionales de las otras personas por medio de la comunicación verbal y no verbal.	

Comprensión emocional	Intrapersonal: Reconocer el origen de su propia emoción. (1, 35)	Es medida por la capacidad del individuo al comprender el origen y consecuencias de sus emociones (positivas o negativas).	Intrapersonal: 1, 2, 24, 35
	Intrapersonal: Reconocer la manera de reaccionar ante su emoción. (2, 24)	Es medida mediante la capacidad de las personas de identificar las emociones y las reacciones ante situaciones.	
	Interpersonal: Reconocer y explicar la emoción que experimentan las personas (12, 13)	Es medida medirá por la facilidad del individuo al comprender las características situacionales y expresivas de los individuos, así como la capacidad empática.	Interpersonal: 5, 12, 13, 17
	Interpersonal: Reconocer las reacciones emocionales de las otras personas ante la emoción. (5, 17)	Es medida por medio de la capacidad de comprensión de los estados y reacciones emocionales de las otras personas.	
	Intrapersonal: Expresar verbalmente la emoción propia (23,31)	Es medida por medio de que la persona exprese oralmente sus estados emocionales de manera asertiva sin limitarse y se responsabilice de sus propias emociones.	Intrapersonal:

Expresión y escucha emocional	Intrapersonal	Es medida por medio de la capacidad de describir y llamar por un nombre en específico las emociones, así como el estado emocional cuando se expresa.	8, 16, 23, 31
	Describir la emoción presenciada (8, 16)		
	Interpersonal:	Es medida por el apoyo que considera la persona que brinda con respecto a la escucha activa, brindar un espacio para la expresión emocional y valorar la emoción.	Interpersonal:
	Escucha activa de las emociones de los demás. (21,26,37)		21, 26, 37
Regulación emocional	Intrapersonal:	Es medida mediante la capacidad de afrontamiento adaptativo y el equilibrio emocional ante una situación difícil.	Intrapersonal:
	• Equilibrio emocional propio ante situaciones (11, 30, 40)		11, 14, 30, 32, 40
	Intrapersonal:	Es medida con base en el manejo de la persona para autogenerar emociones positivas, por ende, logre regular sus estados emocionales	
	• Manejo de la emociones ante situaciones (14, 32).		
	Interpersonal:	Es medida por la capacidad que considera el individuo que tiene para regular los estados emocionales e influir en las personas para que se adapten eficazmente ante situaciones.	Interpersonal:
	• Capacidad para regular e influir en las emociones de otras personas (18, 27, 28, 38)		18, 27, 28, 38
	Intrapersonal:	Es medida mediante la capacidad de las personas de usar, re-ajustar, regular y controlar eficazmente, aprender de las situaciones o emociones difíciles y mejorar la reflexión, las decisiones y las acciones, en un momento	Intrapersonal:
	• Uso y aprendizaje de las emociones en beneficio propio (19, 20, 22, 34)		19, 20, 22, 34

Manejo de las emociones		determinado, identificar mediante las emociones cambios que se deben hacer debido que indican pensamientos y lo que es importante para el individuo.	
	Interpersonal: • Controlar las emociones de las otras personas en beneficio propio (3, 4, 10, 29)	Es medida por la capacidad que considera la persona que tiene para manejar el estado emocional de las demás personas a conveniencia y para re-ajustar, regular y controlar eficazmente las emociones de los demás.	Interpersonal: 3, 4, 10, 29

Criterios de evaluación

Alto: Los individuos tienen un alto grado de desarrollo de competencias emocionales cuando la persona se dispone de manera eficaz a identificar sus propias emociones y las de otras personas, comprender sus causas y consecuencias, son capaces de expresar sus emociones de forma asertiva y de permitir otras expresiones por parte de las otras personas, cuentan con la habilidad para regular, así como el manejo de las emociones a nivel intra e interpersonal de forma que aumente su efectividad de tomar decisiones, de autorreflexión y de las relaciones interpersonales. (Mikolajczak, 2020).

Medio: Los individuos tienen un mediano grado de desarrollo de competencias emocionales cuando son capaces de implementar conocimientos y estrategias ante ciertas situaciones dependiendo de la emoción y el contexto al intentar identificar las propias emociones y las de otras personas, comprender algunas causas y consecuencias, expresar medianamente sus emociones y de permitir otras expresiones por parte de las otras personas, pretenden regular y manejarlas a nivel intra e interpersonal. (Mikolajczak, 2020).

Bajo: Los individuos tienen un bajo grado de desarrollo de las competencias emocionales cuando tienen un conocimiento básico respecto con identificar las propias emociones y las de los demás, comprender las causas y consecuencias, tienen un conocimiento leve acerca de la conceptualización y de cómo expresar, regular y manejar las emociones a nivel intra e interpersonal. (Mikolajczak, 2020).

Estrategias metodológicas

A continuación, se expone una descripción de la Organización Unbound como sujeto de estudio y la ruta a seguir que se llevó a cabo para contactar a los individuos.

La Organización Unbound es una Organización internacional no gubernamental, su objetivo es atender a menores de edad, adultos mayores y a familias de escasos recursos por medio del apadrinamiento y brindarles acompañamiento integral. La Organización Unbound abrió sus puertas el 20 de noviembre de 1981 con Roberto, Bud y Jim Hentzen, su hermana Nadine Hentzen Pearce y su amigo Jerry Tolle, al inicio fue nombrada como La Fundación Cristiana para Niños y Ancianos (CFCA) en Kansas City, Missouri, actualmente cuenta con programas de apadrinamiento en Asia, África, América Latina y el Caribe con aproximadamente 19 países beneficiados (Unbound, 2022).

En Costa Rica la Organización Unbound inició en 1991, la Sede central se encuentra en San José de la montaña en Heredia, cuenta con oficinas para el personal administrativo, salón de eventos, cocina, espacio de recuerdos del fundador el cual llaman “museo”, casa de peregrinación, habitaciones para los padrinos y zonas verdes para recreación. Además, cuenta con Sedes en Alajuela, Guanacaste, Jicaral, Alajuelita, Limón, San Pablo, San Ramón, Los Chiles, Desamparados, Bagaces, Cartago, Guatuso y Tres Ríos, los cuales tienen uno o dos promotores a cargo.

A continuación, se presentan una serie de pasos de la ruta a seguir para el contacto con la muestra:

1. Se contactó a la Bach. Catalina Barrantes Vargas, quien es la persona encargada de los proyectos y voluntariados de la Organización para obtener información de las personas promotoras de cada Sede.
2. Se realizó una visita a la Sede Central con el fin de conocer las instalaciones, personal, metodología e historia de la Organización Unbound.
3. La Bach. Catalina Barrantes Vargas realizó el contacto con las personas promotoras de cada Sede para acceder a los datos generales de los individuos.

4. Una vez obtenida la base de datos en Excel se filtra de manera aleatoria por los siguientes indicadores: Sedes y apadrinados menores de edad; esta base de datos es compartida con cada promotor con el fin de que brinden el número de contacto de las madres y padres de dichos apadrinados.
5. Se realizó la grabación de un video en el cual las personas investigadoras se presentan, describen el objetivo de la investigación, el concepto de Competencias Emocionales y el motivo por el cual se les contactó.
6. Se procedió a contactar a los individuos por un mensaje vía *WhatsApp* en el cual se explica brevemente el objetivo del mensaje, se consultó a la madre o padre si desea participar, se adjuntó un audio explicativo por si la persona participante presenta alguna dificultad para ver o leer, se envió el enlace, el video y una guía del instrumento la cual es un PDF ilustrativo del recorrido del instrumento en *Google forms*, en caso de algún problema por parte del sujeto se procede a realizar una llamada telefónica para aplicar el instrumento. Cabe destacar que el consentimiento informado se solicita al ingresar al formulario mediante una pregunta cerrada.
7. Ante varios instrumentos recolectados se visualizó una menor cantidad de respuestas de los padres de familia, por lo que se contactó nuevamente a los promotores de todas las comunidades con el fin de obtener una nueva base de datos con la información únicamente de padres, por ende, se contactó de manera aleatoria y se completaron más de la cantidad mínima de la muestra que dio como resultado la fórmula, por lo que se alcanzaron 311 respuestas.

De acuerdo con lo anterior, se determinó que el proceso de contacto con la muestra fue riguroso, de una manera investigativa y académica; a continuación, se detalla la técnica e instrumento de recolección de datos.

Definición de técnicas e instrumentos de recolección de datos

Como parte del proceso de recolección de datos se aplicó la técnica del cuestionario, el cual hace referencia a un grupo de preguntas destinadas a medir la variable “Grado de desarrollo de competencias emocionales en el subsistema conyugal”. De acuerdo con Hernández, et al.

(2020) esta técnica permite recolectar la información y descripción del grado de dicha variable por cada dimensión.

El cuestionario (*ver apéndice C*) cuenta con preguntas cerradas acerca de los datos sociodemográficos y contiene un instrumento tipo escala Likert de 40 ítems con 5 opciones de respuesta. El cuestionario al estar conformado por preguntas cerradas, afirmaciones y preguntas filtro, logra generalizar el grado de desarrollo de las competencias emocionales de la muestra, tanto por cada dimensión como a nivel global, de acuerdo con Hernández et al. (2020) este tipo de preguntas están previamente delimitadas a una única respuesta y son precodificadas con un valor numérico, el individuo encuestado selecciona la opción más adecuada a su realidad y que sintetice mejor su respuesta.

Con respecto a la estructura del instrumento, cuenta con dos fases; para la primera fase se obtiene datos sociodemográficos: nombre, apellido, edad, sexo, estado civil, nivel de escolaridad y Sede en la que participa en la Organización Unbound.

En la segunda fase, la escala Likert permitió recolectar información acerca del grado de desarrollo de CE del subsistema conyugal con las dimensiones de acuerdo con Páez et al. (2016), estas se encuentran divididas en interpersonales e intrapersonales, la medición se realizó por cada competencia y luego de manera general, por lo que, los datos obtenidos se clasificaron mediante los criterios de medición en alto, medio y bajo grado de desarrollo de competencias emocionales.

Tabla 5

Puntuación general del grado de competencias emocionales del instrumento PEC.

Nivel	Puntuación
Bajo	40 a 93
Medio	94 a 147
Alto	148 a 200

En la tabla 5 se presenta el valor numérico para categorizar el grado de desarrollo de competencias emocionales en bajo, medio o alto según la cantidad de ítems.

Tabla 6

Puntuación por dimensiones del instrumento PEC.

Expresión y escucha emocional	Identificación, comprensión y manejo emocional	Regulación emocional
Bajo= 7 a 16 Medio= 17 a 26 Alto= 27 a 35	Bajo= 8 a 18 Medio= 19 a 30 Alto= 31 a 40	Bajo= 9 a 21 Medio= 22 a 34 Alto= 35 a 45

Como se observa en la tabla 6 se muestra la puntuación por cada dimensión de acuerdo con la cantidad de ítems, estos se agrupan en bajo, medio y alto.

Tabla 7

Puntuación por indicadores intra e interpersonales del instrumento PEC.

Indicadores con 3 ítems	Indicadores con 4 ítems	Indicadores con 5 ítems
Bajo= 3 a 6 Medio= 7 a 11 Alto= 12 a 15	Bajo= 4 a 9 Medio= 10 a 14 Alto= 15 a 20	Bajo=5 a 11 Medio= 12 a 18 Alto= 19 a 25

En la tabla 7 se expone la puntuación por cada indicador, según la puntuación se brinda la valoración de bajo, medio y alto.

Validación del instrumento

Como parte de los criterios de calidad de la investigación se realizó un análisis desde la validez del contenido la cual es el grado en el que el documento cuantifique la variable que se pretende medir, esto según Hernández et al. (2020) busca describir la variable, para ello debe tener relación entre la fundamentación teórica y las posibles respuestas, por lo tanto, la validez tiene como fin que el instrumento califique efectivamente el valor de cada indicador.

El instrumento PEC fue validado bajo juicio de expertos en España, sin embargo, adaptó al contexto costarricense para avalar aspectos éticos en la distribución, formulación y vocabulario de los ítems, por lo que se contactó al Dr. José Antonio García Martínez especialista

en Metodología de Investigación, a la M.Sc. Priscilla Venegas Vargas especialista en Psicopedagogía, a la M.Ed. Ana Lucía Villalobos Cordero y a la Dra. Ruth Villanueva Barbarán.

Tabla 8

Cambios realizados a los ítems del instrumento PEC.

Ítem	Justificación
2 5	Las afirmaciones están en negativo, se pasa a positivo para evitar inducir una respuesta.
17	
19	Posible confusión o poca claridad del sentido del ítem por lo que se cambia “uso mis emociones...” por “mis emociones influyen.”
22	Para mayor claridad del ítem se cambia “mis emociones me dicen qué cambios tengo que hacer en mi vida” por “tomo en cuenta mis emociones para hacer cambios en mi vida”.
24 25	Para evitar inducir una respuesta con el “no” se cambia a “se me hace difícil”
27	Debido a que es un instrumento que mide las CE se cambia la palabra “moral” por “ánimo”.
33	Por el contexto de los individuos se contempló que la palabra “percibir” puede ser complicada de entender por lo que se cambió a “no me había dado cuenta”
36	La frase “me ocurre que no sé en qué estado emocional” resulta ser poca clara por lo que se cambia a “no logro identificar las emociones”
39	Para mayor claridad se cambia la palabra “tengo consciencia” por “identifico”

Como se observa en la tabla 8, se presentan los cambios que se realizaron en el instrumento, cabe destacar que la totalidad de los ítems están enfocados en la familia y con lenguaje inclusivo a diferencia del instrumento de Páez et al. (2016).

Consideraciones éticas

La ética es parte esencial durante todo el desarrollo de la investigación, esto porque como profesionales en Orientación se decidió realizar un estudio de calidad que aporte tanto a la disciplina como a la Organización Unbound. Parte de las consideraciones éticas que se mantuvieron durante la investigación fue mantener las relaciones interpersonales con fines meramente profesionales: entre las personas involucradas como las autoras, tutora, asesoras, coordinadora, promotores e individuos, esto con el fin de obtener datos fiables y trabajar de una manera eficaz que compruebe la confiabilidad en todo momento.

De acuerdo con lo anterior, la referencia bibliográfica consultada fue de autores profesionales, bases de datos confiables y revistas científicas, de igual manera se respetaron los lineamientos y normativas APA en todo el documento. Los permisos requeridos para realizar la investigación se respaldan con las cartas (*ver Apéndice A y B*), se elaboró un consentimiento informado para los individuos que forman parte de la muestra, lo cual hace constar que están enterados de los alcances del estudio y aceptan participar. En el instrumento se detalló que la participación es voluntaria, se mantiene la confidencialidad y privacidad, se utilizó el nombre únicamente por cuestiones de orden esto porque los resultados serán generalizados.

Por otro lado, los datos fueron recolectados tal y como lo dictó la persona, la información que se solicita resulta en algunos casos sensible por lo que si el sujeto lo requiere se brinda información de líneas gratuitas de acompañamiento de salud mental, sin embargo, de parte de las investigadoras no se realiza ninguna intervención, dado que el rol es investigativo.

Asimismo, los datos serán resguardados en una carpeta que solo puedan acceder las personas investigadoras con la finalidad de mantener el anonimato de los individuos de la muestra, al igual se destaca que todos los datos recolectados son de uso académico exclusivo para la investigación.

Para concluir, las personas investigadoras se comprometen con la Organización Unbound una vez concluido el estudio de hacer entrega de una copia de la tesis “Grado de desarrollo de competencias emocionales en el subsistema conyugal de la Organización Unbound” de manera digital y realizar una presentación para exponer el desarrollo de la investigación.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de datos

A continuación, se expone el proceso para tratar la información recolectada, así como el método utilizado, de manera paralela se presentan y analizan los resultados de los datos por cada objetivo de la investigación.

Tratamiento de la información

Primeramente, se analizan los datos a nivel general y luego por cada objetivo específico los cuales responden a la sumatoria de las competencias emocionales (identificación, comprensión, expresión y escucha, regulación y manejo de emociones) y la sumatoria por indicador (inter e intrapersonal).

Los datos recolectados fueron sometidos a un análisis estadístico y fundamentado en la teoría para dar respuesta al planteamiento del problema de la investigación y de los objetivos, es por ello que se propuso el siguiente método de análisis.

Método de análisis

Una vez aplicado el instrumento de recolección de datos, se ingresó al *Software* libre PSPP, el cual cumple con la función de codificar los datos brindando un valor numérico y agrupando los resultados de la variable por las dimensiones e indicadores propuestos, esto con el fin de organizar y analizar la información. A continuación, se detalla el proceso seguido:

1. Se recolectaron los datos de los instrumentos archivados en Excel.
2. Los datos desde Excel fueron introducidos al programa estadístico PSPP, con el cual se realizaron todos los análisis para la obtención de resultados.
3. Se elaboró la matriz de datos.
4. Se realizó la prueba de Alfa de Cronbach para obtener la confiabilidad por medio del programa PSPP.

5. Por medio del programa se realizó el análisis estadístico descriptivo en el cual se calcularon los datos sociodemográficos, la variable, las competencias emocionales, sus dimensiones (identificación emocional, expresión y escucha emocional, comprensión emocional, regulación emocional y manejo de emociones) y sus indicadores (intra e interpersonales).
6. Presentación de los datos mediante tablas y figuras.
7. Se realizó un análisis por parte de las investigadoras por medio de las perspectivas teóricas.
8. Finalmente, se interpretan los resultados con el fin de describir el grado de desarrollo de competencias emocionales.

Presentación y análisis de datos

En primer lugar, se comprueba la confiabilidad de la escala, para ello se seleccionó el Alfa de Cronbach obteniendo un valor de 0.808 para los 40 ítems (apéndice F), por lo tanto, se mantienen todos los ítems debido a que si la puntuación es superior de 0.70 es considerado apto para el análisis esto según Cronbach (1951).

En la tabla 9 se observa detalladamente la cantidad representativa de 256 personas y la cantidad total alcanzada (311 individuos) al aplicar el instrumento PCE en las Sedes de la Organización Unbound.

Tabla 9

Población y muestra de la Organización Unbound 2022

Nombre	Cantidad individuos	Cantidad mínima representativa	Cantidad total de participantes
Alajuela	291	16	20
Bagaces	183	10	15
Cartago	337	19	22
Los Chiles	574	31	31

Nombre	Cantidad individuos	Cantidad mínima representativa	Cantidad total de participantes
Desamparados	497	27	28
Guanacaste	181	10	16
Guatuso	399	22	18
Heredia	415	23	29
Jicaral	481	26	28
Alajuelita	206	11	21
Limón	299	16	19
San Pablo	193	11	21
San Ramón	379	21	25
Tres Ríos	238	13	18
TOTAL	4673	256	311

En la tabla 10 se muestra la frecuencia y datos predominantes de la información demográfica del subsistema conyugal de la Organización Unbound.

Tabla 10

Datos sociodemográficos de la muestra de la Organización Unbound 2022.

	Edad en años cumplidos	Sexo	Estado civil	Nivel de escolaridad	Sede a la que participa
\bar{X}	37.92	1.74	2.78	2.42	7.23
Mo	33	Madres	Casado (a)	Primaria completa	Los Chiles
S	8.132	440	1.621	1.370	3.987

La muestra final del estudio es de 311 sujetos participantes de la Organización Unbound (n=311) de los cuales 230 son madres (74%) y 81 padres de familia (26%); el rango de edad se encuentra entre los 20 y los 66 años (Moda (Mo) = 33, Media/Promedio (\bar{X}) =37, Desviación típica (DS) = 8,13). El rango de edad de las madres es 20 a 59 años (\bar{X} =36 y DS= 7,5) y el de los padres es de 21 a 66 años (\bar{X} =40 y DS=9).

Tabla 11

Estado civil de la muestra de Organización Unbound 2022.

Estado civil	Madres	Padres
	Fa Fr	Fa Fr
Soltero	32,2 (74)	6,2 (5)
Casado	30,0 (69)	51,8 (42)
Divorciado	7,4 (17)	2,5 (2)
Viudo	0,4 (1)	1,2 (1)
Unión libre	30,0 (69)	38,3 (31)

Como se observa en la tabla 11, el estado civil predominante en los padres es casado con un 51,8% (42) mientras que en las madres es la soltería con 32,2% (74).

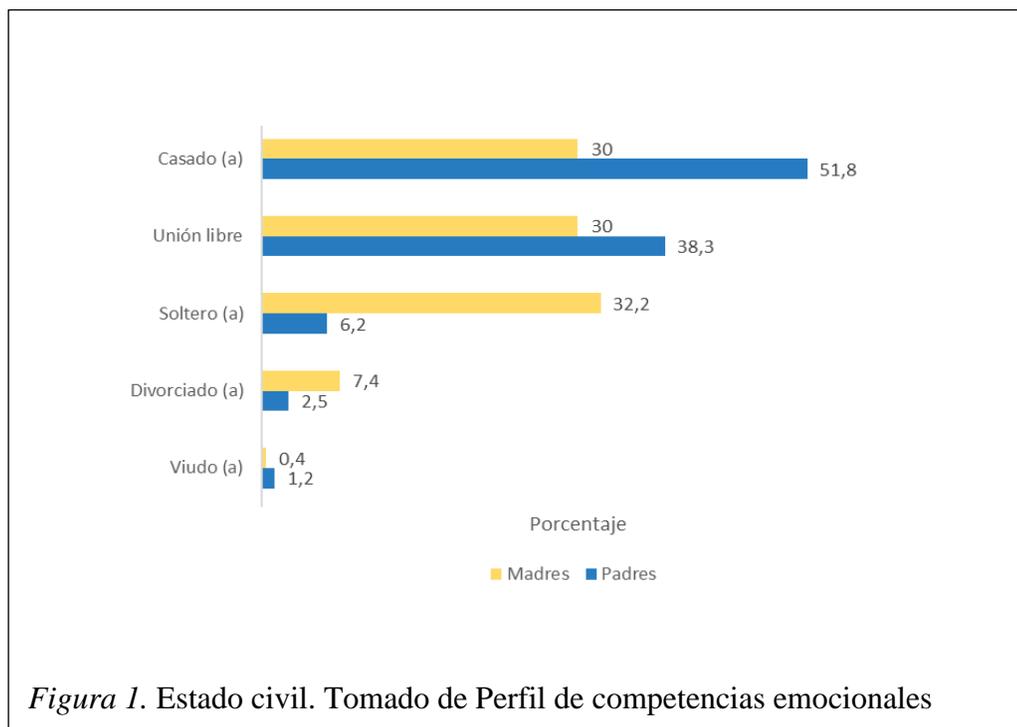


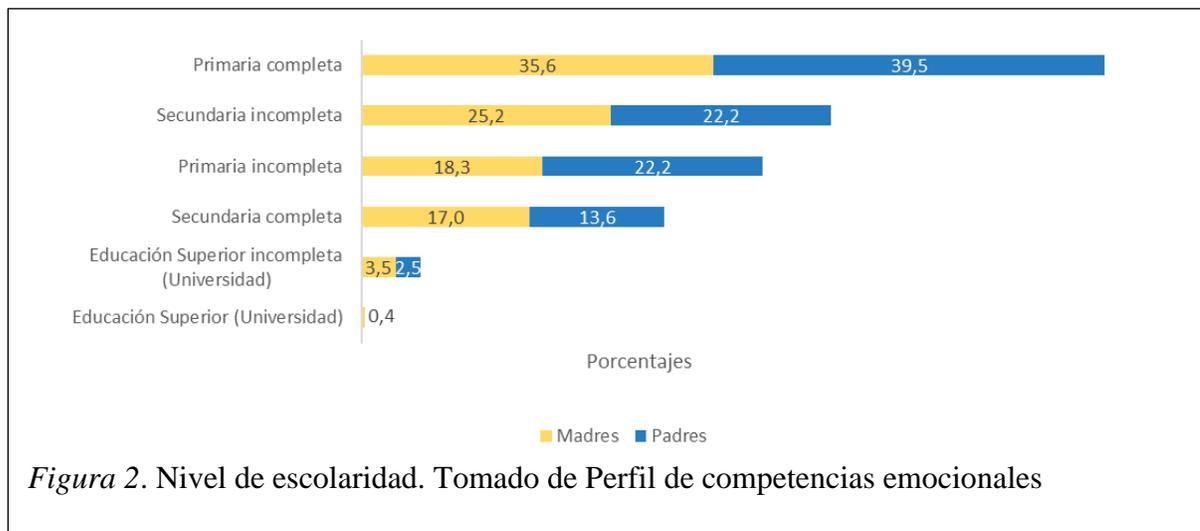
Tabla 12

Nivel de escolaridad.

Nivel de escolaridad	Madres	Padres
Primaria completa	35,6 (82)	39,5 (32)
Primaria incompleta	18,3 (42)	22,2 (18)
Secundaria completa	17,0 (39)	13,6 (11)
Secundaria incompleta	25,2 (58)	22,2 (18)
Educación Superior (Universidad)	0,4 (1)	—
Educación Superior incompleta (Universidad)	3,5 (8)	2,5 (2)

Como se muestra en la tabla 12, la mayoría de las personas participantes cuentan con el nivel de escolaridad primaria completa, 39.5% (32) son padres y 35.7% (82) son madres, mientras que la minoría de los sujetos tienen estudios en educación superior 0.4%.

Aunado a lo anterior, se analiza a partir de lo expuesto por Rial y Fernández (2009) quienes afirman que los niveles más bajos en las CE se encuentran en personas sin estudios, a pesar de que el área educativa y económica está relacionado con las CE. No obstante, en la presente investigación se difiere de la postura de los autores porque no coincide el dato de que a menor nivel de escolaridad menor grado de competencias emocionales, dado que los resultados de la muestra señalan que más del 75% de hombres y 70% de mujeres tienen primaria y secundaria incompleta.



En la tabla 13 se presentan las frecuencias absolutas (fa) y relativas (fr), la DS de los ítems que conforman la escala del instrumento PEC.

Tabla 13

Frecuencia de ítems del instrumento PEC.

Ítems	Frecuencia					\bar{X}	DS
	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre		
1. Mis emociones aparecen sin que yo comprenda de dónde provienen o porqué ocurren.	16,4 (51)	17,0 (53)	45,7 (142)	14,1 (44)	6,8 (21)	2,78	1,092
2. Entiendo por qué reacciono de la manera que reacciono.	6,8 (21)	9,6 (30)	34,4 (107)	26,7 (83)	22,5 (70)	3,49	1,141
3. Si quisiera, podría fácilmente manipular las emociones de las personas de mi familia para obtener lo que quiero.	66,6 (207)	14,5 (45)	15,1 (47)	2,3 (7)	1,6 (5)	1,58	0,936
4. Sé lo que hay que hacer para que mi familia me apoye.	5,5 (17)	8,4 (26)	30,0 (95)	25,4 (79)	30,2 (94)	3,67	1,152
5. Consigo entender las reacciones emocionales de mi núcleo familiar.	3,9 (12)	7,1 (22)	36,7 (114)	30,5 (95)	21,9 (68)	3,59	1,027
6. Cuando me siento bien, consigo diferenciar con facilidad si el motivo es porque estoy contento (a), orgulloso de mí mismo (a) y relajado (a).	2,3 (7)	5,5 (17)	22,2 (69)	29,3 (91)	40,8 (127)	4,01	1,027
7. Sé cuándo una persona de mi familia está enfadada, triste o alegre, aun cuando no me diga nada.	1,9 (6)	2,9 (9)	16,1 (50)	26,7 (83)	52,4 (163)	4,25	0,957
8. Consigo encontrar con facilidad las palabras para describir lo que siento.	4,8 (15)	11,6 (36)	37,6 (117)	22,5 (70)	23,5 (73)	3,48	1,115
9. Cuando me siento mal, consigo fácilmente identificar la situación que me hizo sentirme mal.	1,9 (6)	4,8 (15)	25,1 (78)	26,7 (83)	41,5 (129)	4,01	1,018
10. Consigo obtener con facilidad lo que deseo de las otras personas de mi familia.	17,4 (54)	19,9 (62)	47,3 (147)	10,3 (32)	5,1 (16)	2,66	1,044
11. Recupero fácilmente la calma o mi equilibrio después de haber vivido una situación difícil.	2,9 (9)	6,4 (20)	37,6 (117)	25,4 (79)	27,7 (86)	3,68	1,037
12. Puedo fácilmente explicar las emociones de las personas de mi núcleo familiar. (hijos, hijas y pareja).	1,9 (6)	8 (25)	39,5 (123)	28,6 (89)	21,9 (68)	3,6	0,978

13. La mayor parte del tiempo, consigo fácilmente entender por qué las personas de mi núcleo familiar sienten lo que sienten.	6,1 (19)	8,7 (27)	46,3 (144)	27,3 (85)	11,6 (36)	3,3	0,992
14. Cuando estoy triste, me resulta fácil recuperar mi buen humor.	1,6 (5)	14,1 (44)	35,4 (110)	26,7 (83)	22,2 (69)	3,54	1,037
15. Cuando algo me afecta, sé inmediatamente qué es lo que siento.	1,9 (6)	4,2 (13)	25,4 (79)	27,0 (84)	41,5 (129)	4,02	1,006
16. Si algo me disgusta, consigo decirlo o expresarlo con calma.	6,8 (21)	12,5 (39)	38,6 (120)	21,2 (66)	20,9 (65)	3,37	1,145
17. Entiendo por qué las personas de mi familia reaccionan como lo hacen.	4,5 (14)	10,3 (32)	44,7 (139)	24,8 (77)	15,8 (49)	3,37	1,014
18. Cuando veo a alguien de mi familia que está estresado (a) o ansioso (a), consigo calmarlo (a) fácilmente.	2,6 (8)	10,9 (34)	49,2 (153)	24,8 (77)	12,5 (39)	3,34	0,922
19. Mis emociones influyen para mejorar las decisiones que tomo en mi vida.	1,9 (6)	7,1 (22)	29,9 (96)	29,9 (93)	31,2 (97)	3,81	1,018
20. Intento aprender de las situaciones o emociones difíciles.	0,6 (2)	3,5 (11)	19,3 (60)	29,3 (91)	47,3 (147)	4,19	0,912
21. Las demás personas (hija, hijo, pareja) me buscan con frecuencia para hablarme de sus problemas personales.	2,3 (7)	7,4 (23)	23,8 (74)	30,9 (96)	35,7 (111)	3,9	1,043
22. Tomo en cuenta mis emociones para hacer cambios en mi vida.	3,5 (11)	5,8 (18)	28,9 (90)	29,3 (91)	32,5 (101)	3,81	1,064
23. Es difícil para mí explicar a las otras personas de mi hogar lo que siento, aunque quiera hacerlo.	11,6 (36)	13,2 (41)	36,7 (114)	21,9 (68)	16,7 (52)	3,19	1,205
24. Se me hace difícil entender por qué estoy estresado/estresada.	15,1 (47)	18 (56)	36,7 (114)	16,7 (52)	13,5 (42)	2,95	1,223
25. Se me hace difícil tener la actitud adecuada con las personas de mi familia, porque no consigo darme cuenta de sus emociones.	17 (53)	20,6 (64)	43,4 (135)	13,8 (43)	5,1 (16)	2,69	1,069
26. Evito que las personas (hija, hijo, pareja) me hablen de sus problemas.	71,7 (223)	10,6 (33)	10 (31)	4,8 (15)	2,9 (9)	1,57	1,042
27. Tengo habilidades para subir el ánimo a las personas de mi núcleo familiar.	2,6 (8)	3,5 (11)	30,9 (96)	30,2 (94)	32,8 (102)	3,87	0,998
28. Habitualmente soy capaz de influir en la manera como las otras personas de mi familia se sienten.	7,1 (22)	7,1 (22)	51,4 (160)	20,9 (65)	13,5 (42)	3,17	1,017
29. Si quisiera, me sería fácil hacer que alguien de mi familia se sienta mal.	60,8 (189)	16,4 (51)	16,1 (50)	3,9 (12)	2,9 (9)	1,72	1,052
30. Encuentro difícil manejar mis emociones.	22,2 (69)	22,8 (71)	37,9 (118)	11,3 (35)	5,8 (18)	2,56	1,126
31. Mi núcleo familiar (pareja, hijo e hija) me dicen que no expreso suficiente mis emociones.	34,4 (107)	19,3 (60)	25,4 (79)	13,2 (41)	7,7 (24)	2,41	1,289

32. Cuando estoy enfadado/enfadada, consigo fácilmente calmarme.	6,1 (19)	7,1 (22)	32,5 (101)	27,3 (85)	27 (84)	3,62	1,135
33. Me sorprendo con las reacciones de ciertas personas (hija, hijo, pareja) porque no me había dado cuenta que se encontraban de mal humor.	14,1 (44)	23,8 (74)	45,0 (140)	9,6 (30)	7,4 (23)	2,72	1,06
34. Mis emociones me indican lo que es importante para mí.	4,2 (13)	5,1 (16)	27,0 (84)	29,3 (91)	34,4 (107)	3,85	1,084
35. Con frecuencia cuando estoy triste, no sé el por qué.	22,8 (71)	28,9 (90)	31,5 (98)	11,6 (36)	5,1 (16)	2,45	1,118
36. Con frecuencia no logro identificar las emociones de las personas de mi familia.	16,7 (52)	25,4 (79)	43,7 (136)	10,0 (31)	4,2 (13)	2,59	1,014
37. Los demás me dicen que soy un buen confidente (sienten confianza en mí)	2,6 (8)	2,3 (7)	2,3 (63)	28,6 (89)	46,3 (144)	4,14	0,985
38. Cuando estoy delante de una persona enfadada, puedo calmarla fácilmente.	4,2 (13)	6,8 (21)	53,7 (167)	23,5 (73)	11,9 (37)	3,32	0,919
39. Identifico mis emociones desde el momento en que las siento.	1,9 (6)	5,5 (17)	31,5 (98)	32,2 (100)	28,9 (90)	3,81	0,981
40. Cuando estoy ante una situación estresante, me esfuerzo por pensar de una manera que me ayude a permanecer tranquilo/tranquila.	1,9 (6)	5,1 (16)	2,6 (64)	29,6 (92)	30,2 (94)	3,93	1,006

Como se observa en la tabla 13 los ítems con las valoraciones más altas corresponden al ítem 7 con una media (\bar{X}) de 4,25 (DS= 0,95) lo cual demuestra que los individuos identifican las emociones de las personas de su familia aun cuando no hayan expresado nada oralmente, de igual manera el ítem 20 $\bar{X} = 4,19$ (DS= 0,91) se refiere a que los sujetos intentan manejar y aprender de las situaciones o emociones difíciles tal y como lo menciona Páez et al. (2016).

Por consiguiente, se deduce que el subsistema conyugal tiene la competencia de observar con detalle y captar las señales del entorno familiar, a su vez analizan las situaciones e intentan enfrentar las adversidades de una forma equilibrada. Otro de los ítems con mayores promedios corresponde al 37 = 4,14 (DS = 0,98) con la afirmación de que los demás miembros de la familia sienten confianza en el sujeto. Se determina que los padres y madres medianamente cuentan con la capacidad de identificar los estados emocionales de las demás personas, así como el intento por ajustar y manejar emociones en un momento en específico de manera que se reflexione para tomar decisiones y a su vez están dispuestos a un espacio para expresar y validar las emociones.

Aunado a lo anterior, las valoraciones más bajas pertenecen al ítem 26 $\bar{X}= 1,57$ (DS=1.04) este dato indica que los sujetos intentan brindar espacios para escuchar las demás personas de su familia; seguidamente, el ítem 3 $\bar{X}= 1,58$ (DS= 0.93) valora se evita manipular las emociones, el otro ítem con baja puntuación es el 29 $\bar{X}= 1,72$ (DS= 1.05) en la cual el grupo encuestado evita hacer sentir mal a alguien de su núcleo. Cabe destacar que los ítems están formulados en negativo lo que permite comprender que una minoría de los sujetos cuentan con dificultad de expresión, escucha y manejo emocional a nivel interpersonal respecto a los ítems presentados, desde lo propuesto por Páez et al. (2016) se prevé que las familias tienen la disposición para expresar emociones y evitan alterar las emociones del núcleo familiar.

A continuación, se analizan los resultados a nivel general. En las madres y padres predomina un grado de desarrollo de competencias emocionales medio del 72,3% (225), mientras que el grado alto es de 27,3% (85) y el bajo 0,3 (1). Esto se reafirma con lo propuesto por Mikolajczak (2020), los progenitores de la Organización Unbound tienen los conocimientos y estrategias con base a sus emociones ante ciertas situaciones, el contexto al intentar identificar y comprender las propias emociones y las de otras personas, expresar medianamente sus emociones y permitir otras expresiones por parte de las otras personas, pretenden regular y manejarlas a nivel intra e interpersonal, por lo tanto, se infiere que gran parte de los individuos cuentan con un nivel medio de capacidades adquiridas las cuales permiten tener un desempeño en cuanto a la dinámica relacional con sus núcleos familiares.

En la misma línea, se correlaciona con Ortega (2010) quien indica que no se evitan o eliminan los problemas, sino que se aprende a afrontarlos de una manera eficiente esto porque el subsistema conyugal en estudio muestra que cuenta con herramientas propias para la armonización de su propio bienestar integral, posee una consciencia de sí mismos y mismas, se tiene un interés para mantener un control de las situaciones para mejorar la convivencia familiar.

Además, se resalta una cuarta parte de los padres y madres 27,3% cuenta con competencias altas lo que coincide con la perspectiva teórica de Mikolajczak (2020), las madres y padres presentan este grado de CE según la capacidad y destrezas para identificar las propias emociones y las de otras personas, comprender la causas y consecuencias de las emociones, la facultad de expresar sus emociones de forma asertiva y de permitir otras expresiones por parte de los otros individuos, la habilidad para gestionar las emociones y el estrés, así como su manejo

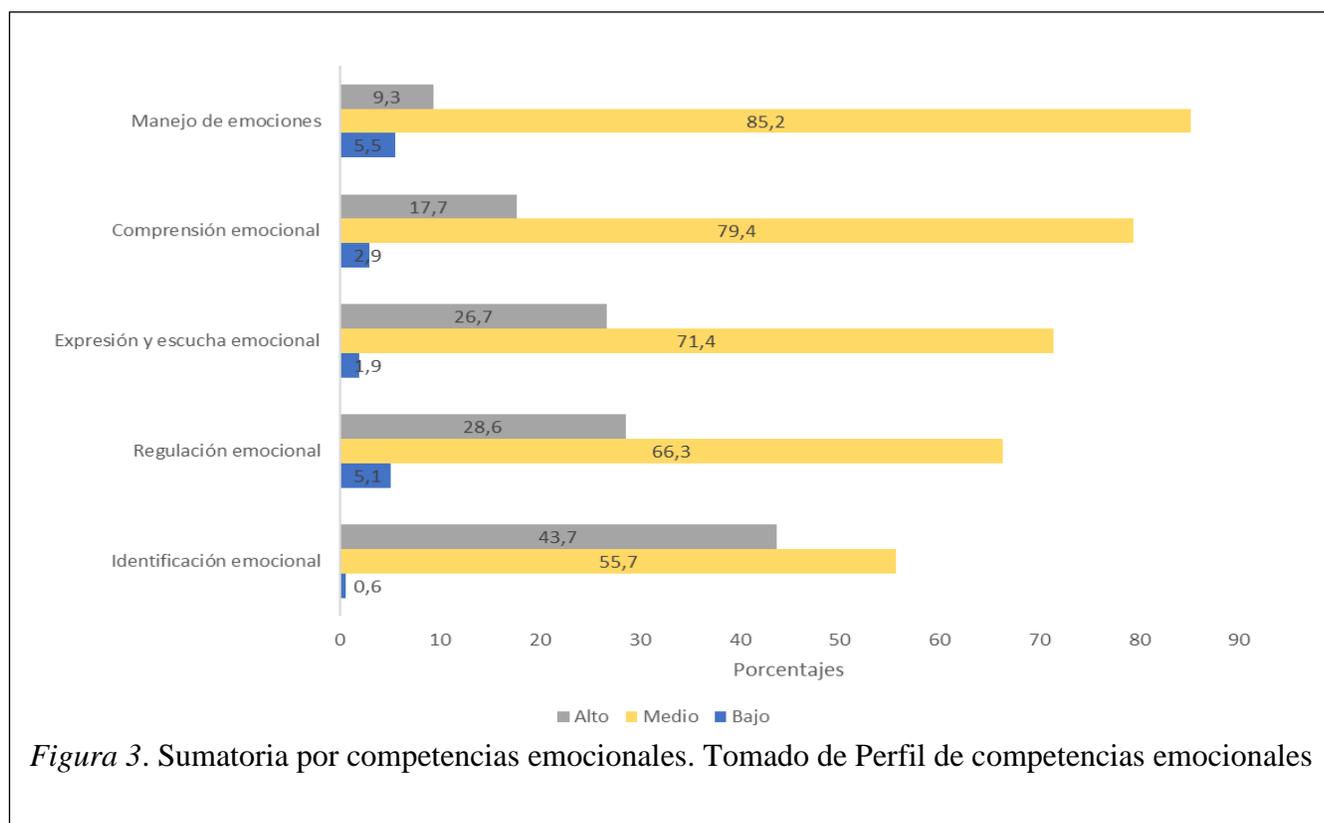
a nivel intra e interpersonal de manera que aumentan la efectividad de tomar decisiones, desde la autorreflexión y de las relaciones interpersonales.

Tabla 14

Detalle de la sumatoria por competencias emocionales del instrumento PEC.

	Identificación emocional	Comprensión emocional	Expresión y escucha emocional	Regulación emocional	Manejo de emociones
Bajo	0,6 (2)	2,9 (9)	1,9 (6)	5,1 (16)	5,5 (17)
Medio	55,7 (173)	79,4 (247)	71,4 (222)	66,3 (206)	85,2 (265)
Alto	43,7 (136)	17,7 (55)	26,7 (83)	28,6 (89)	9,3 (29)

En la tabla 14 se visualiza que la competencia con un mayor grado de desarrollo medio es el manejo de emociones 85,2% (265) e identificación emocional es el que cuenta con una valoración mayor en el alto grado de su desarrollo 43,7% (136), esto se corrobora con lo propuesto por Nélis (2020), como primera CE es la base para el desarrollo de las demás competencias, por ello es que es una de las más desarrolladas dado que forma parte del primer nivel de conocimientos en el cual las madres o padres reflexionan y analizan la diversidad de emociones.



A continuación, se expone el resultado y análisis de las competencias emocionales por cada objetivo de la investigación.

Objetivo 1.

Conocer la identificación y comprensión de las emociones del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.

Identificación Emocional

Tabla 15

Puntuación de los ítems de identificación emocional del instrumento PEC.

	Puntuación total de identificación emocional	Indicador intrapersonal	Indicador interpersonal
Bajo	0,6 (2)	2,6 (8)	2,9 (9)
Medio	55,7 (173)	30,5 (95)	65,0 (202)
Alto	43,7 (136)	66,9 (208)	32,2 (100)

Se observa en la tabla 15 la mayor cantidad de datos se encuentran con un nivel de desarrollo medio 55,7% (173) lo que equivale a más de la mitad de la muestra, aunque se logra apreciar que también existe gran cantidad de individuos con un alto desarrollo de la identificación emocional con 43,7% (136) siendo este dato el que representa cómo las personas en esta competencia en comparación con las demás CE presenta mayor cantidad de individuos con un nivel de desarrollo alto, lo que indica que las madres y padres presentan una mayor conciencia emocional, por ende se está de acuerdo con lo que afirma Saarni (1999) las personas distinguen las emociones que experimentan y el efecto que estas presentan en su mente y cuerpo.

En la misma línea, en la tabla 15 se visualiza como esta competencia presenta valores positivos, dado que la mayoría de los datos se encuentran agrupados a nivel medio y alto lo que coincide con Nelis (2020) y Brasseur et al. (2013) al mencionar que los individuos presentan la capacidad de distinguir y percibir emociones tanto las propias como la de las demás personas y su óptimo desarrollo.

De acuerdo con los resultados, los progenitores son conscientes de sus emociones, en relación con lo señalado por Fernández y Ramos (2004) tienen facilidad con la interacción social, por ende, con el resto de los miembros, desde lo señalado por Martin y Boeck (2002) se determina que al tener conciencia emocional se tiene facilidad para accionar, tomar decisiones y comunicarse debido a que las emociones son como un impulsor inmediato frente a ciertos acontecimientos.

En cuanto al indicador intrapersonal se observa en la tabla 15 que las valoraciones más altas son de 66,9% (208) con un nivel alto de desarrollo, lo cual es fundamental dado que muestra que la persona tiene la capacidad de reconocer su propio estado emocional interno por lo que al estar en una situación que desencadena la emoción los padres y madres la identifican en el momento exacto en el que se manifiesta.

Por lo contrario, el indicador interpersonal cuenta con mayor cantidad de datos en el nivel medio con 65,0% (202) lo cual concuerda que en algunas ocasiones la persona reflexiona y analiza la causa o el origen de la emoción y reconoce el tipo de emociones que sienten las personas a su alrededor por medio de la comunicación verbal, paraverbal y no verbal, por lo tanto, es fundamental destacar que se reafirma lo expuesto por Ávila de Encío (2018); que en este nivel medio los padres y madres presentan la capacidad para colaborar con el desarrollo de CE y mejoren su calidad de vida en sus relaciones interpersonales.

Por consiguiente, se estima que identificar las emociones resulta complejo debido a que la persona debe analizar su respuesta comportamental, cognitiva y emocional esto implica ser muy conscientes de sí, desde lo propuesto por Nélis (2020) se confirma que identificar las emociones es también una adaptación al entorno. Los padres y madres de la Organización Unbound poseen mayor competencia para identificar y diferenciar las emociones que experimentan las otras personas que de sí mismas y mismos, es posible que en ocasiones se facilita prestar más atención al entorno o a las otras personas que al estado emocional interno y se busca encontrar una justificación por las situaciones que se experimentan, es probable que se proyecta en otros individuos lo que se siente y percibe.

Por lo tanto, al estar consciente de lo externo los individuos tienen facilidad para identificar el verdadero contenido de la información expresada y adaptarse al entorno, esto puede llegar a ser factible para que los sujetos consideren acciones congruentes para enfrentar las situaciones.

Comprensión Emocional

Tabla 16

Puntuación de los ítems de comprensión emocional del instrumento PEC.

	Puntuación total de comprensión emocional	Indicador intrapersonal	Indicador interpersonal
Bajo	2,9 (9)	7,1 (22)	8,4 (26)
Medio	79,4 (247)	70,7 (220)	47,9 (149)
Alto	17,7 (55)	22,2 (69)	43,7 (136)

En la tabla 16 se visualiza que esta dimensión tiene mayor valoración en el nivel de desarrollo medio con 79,4% (247), lo cual corresponde a que los individuos en ocasiones comprenden las causas y consecuencias de los estados emocionales, asimismo se concuerda con Schoeps et al. (2019) ya que las madres y padres con un mediano desarrollo de CE logran percibir, validar e identificar las emociones presentes en los comportamientos, sentimientos y pensamientos.

Por otro lado, este dato se interpreta de manera positiva con la postura teórica de Mikolajczak (2020) dado que afirma que en este grado las personas presentan la capacidad de comprender las características situacionales que desencadenan sus respuestas emocionales y se infiere por medio del resultado que es necesario que las madres y padres estén en constante autoevaluación acerca de su comprensión emocional para que logren desarrollar más que un nivel medio.

En cuanto a los indicadores en la tabla 16 el más elevado es el intrapersonal con 70,7% (220) con un nivel medio revelando que gran cantidad de la muestra comprende y explica su razón emocional, sus necesidades personales, la intensidad, duración, consecuencias y el significado que la persona le da a la situación, se reafirma con el referente teórico propuesto por

Kotsou (2020) que los padres y madres comprenden sus emociones y por ende sus reacciones antes los eventos.

Por otro lado, se obtiene en la dimensión interpersonal un 47,9% (149) con un nivel medio, lo que significa que en ocasiones los padres y madres pueden empatizar con las emociones de sus núcleos familiares, reconocen las características y las situaciones para lograr comprender los estados emocionales por los que se enfrentan los demás individuos, por todo lo mencionado se reafirma la importancia de la comprensión emocional interpersonal dado que influye en los niveles de socialización de las personas.

Asimismo, un dato relevante es que el 43,7% (136) presenta un desarrollo alto de la comprensión emocional interpersonal lo cual significa que el subsistema conyugal se posiciona en el primer nivel de conocimiento, es decir, presentan la capacidad de reconocer y explicar sus emociones así como la de los demás, en relación con lo propuesto por Saarni (1999) al tener un alto grado de esta competencia emocional se practica la empatía, razón por la cual se cuenta con la disposición de comprender el estado emocional de los individuos.

Aunado a lo anterior, esto complementa teóricamente lo propuesto por Brasseur et al. (2013) y Cejudo (2014), la comprensión emocional es una introspección objetiva y emocional a la vez, se interpreta que el desarrollo de esta competencia sugiere que los sujetos reconozcan sus necesidades emocionales, validen las emociones y encuentren las razones de lo que sienten, se deduce que existe una mayor facilidad para comprender sus propias emociones esto porque si no se comprende así mismo o misma primero, resulta difícil captar el estado emocional de los y las otras, ya que implica percibir lo que ocurre en el mundo interno emocional para empatizar con las emociones de las personas a su alrededor.

Objetivo 2.

Describir la expresión y regulación de las emociones del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.

Expresión y Escucha Emocional

Tabla 17

Puntuación de los ítems de expresión y escucha emocional del instrumento PEC.

	Puntuación total de expresión y escucha emocional	Indicador intrapersonal	Indicador interpersonal
Bajo	1,9 (6)	13,2 (41)	0,3 (1)
Medio	71,4 (222)	71,7 (223)	28,9 (90)
Alto	26,7 (83)	15,1 (47)	70,8 (220)

Como se observa en la tabla 17 la mayor cantidad de datos agrupados corresponden al nivel de desarrollo medio con 71,4% (222), lo cual equivale a que en ocasiones las madres y padres presentan la capacidad de expresar adecuadamente los estados emocionales y etiquetar la emoción, esta competencia se encuentra en el segundo nivel de conocimiento que implica la capacidad de aplicar en su cotidianidad la expresión y escucha emocional.

El indicador con mayor valoración es el intrapersonal a nivel medio con 71,7% (223), lo cual indica que gran parte de los padres y madres expresan en ocasiones su estado emocional con un adecuado vocabulario, expresiones asertivas y siendo conscientes de su propia responsabilidad emocional. Mientras que el indicador interpersonal presenta un 70,7% (220) lo que significa que los padres y madres sí prestan atención a los comportamientos y expresiones emocionales de las otras personas, por ende, se estima que el subsistema conyugal facilita espacios para la expresión emocional, captan la comunicación verbal y no verbal de su núcleo familiar, lo anterior coincide con lo expuesto por Cassà (2005) dado que es necesario brindar encuentros en los cuales se validan las emociones demostrando formas aceptables de expresión emocional con las demás personas.

Asimismo, se reafirma lo propuesto por Brasseur et al. (2013) y Schoeps et al. (2019) cuando menciona que esta competencia conlleva a que sean conscientes de cómo se expresa su cuerpo, sus reacciones emocionales y dan lugar a sentir las emociones, sin embargo, se interpreta que esto no está completamente desarrollado en los padres y madres, solamente cuenta con estrategias y conocimientos para alcanzar la expresión y escucha emocional de sí mismos y mismas como de los demás.

De acuerdo con lo propuesto por Kotsou (2020) se corrobora que esta competencia también implica que los individuos sean capaces de manifestar la emoción que experimentan y está condicionada por la manera en cómo se comunican si es una forma directa y clara, es posible que sea muy subjetivo, por lo tanto, en esta investigación se coincide con Bisquerra (2003), que expresar las emociones puede ser favorable o desfavorable para el subsistema conyugal dependiendo de que si esta competencia involucra manifestar lo que se piensa y se siente puede mostrarse contraproducente; dependerá del contexto, de la forma en la que receptor recibe la información y de la forma en cómo se exprese.

De igual manera, da indicio que el subsistema conyugal al desarrollar dicha competencia tiene las estrategias bases para fortalecer la comunicación y el establecimiento de límites que contribuyan al proyecto familiar y personal de manera que beneficie a todos los miembros, ya que se coincide que los progenitores son las primeras personas que contribuyen en la educación y formación de su descendencia.

Regulación Emocional

Tabla 18

Puntuación de los ítems de Regulación emocional del instrumento PEC.

	Puntuación total de regulación emocional	Indicador intrapersonal	Indicador interpersonal
Bajo	5,1 (16)	5,5 (17)	6,1 (19)
Medio	66,3 (206)	52,4 (163)	54,7 (170)
Alto	28,6 (89)	42,1 (131)	39,2 (122)

Como se observa en la tabla 18, la competencia que presenta mayor cantidad de datos es el nivel de desarrollo medio con 66,3% (206). Por otro lado, presenta en cuanto a sus indicadores; mayores respuestas en el interpersonal a nivel medio 54,7% (170), seguido por el intrapersonal a nivel medio 52,4% (163) y como tercer dato relevante el indicador con mayor cantidad de personas con un desarrollo de regulación emocional a nivel alto corresponde al intrapersonal con 42,1% (131).

Aunado a lo anterior, se logra destacar que no existe diferencia significativa dado que tanto la competencia regulación emocional y sus indicadores se encuentra en un nivel de desarrollo medio, se reafirma la teoría de Saarni (1999) quien indica que las madres y padres de familia tienen conocimientos y estrategias para regular sus emociones de manera nutricia de tal manera que son capaces de tomar decisiones, además, se corrobora lo propuesto por Mikolajczak (2020) reforzar y aprender las CE beneficia las demás áreas de la vida (relaciones sociales, rendimiento laboral, salud mental, salud física y la gestión de recursos físicos), esto indica que los individuos aplican los conocimientos de las emociones ante diversas situaciones.

Desde la perspectiva teórica de Mikolajczak (2020) se coincide que el grado de desarrollo de la regulación emocional supone que los individuos en estudio recuperan la calma o equilibrio después de alguna situación, se tiene presente la importancia de recurrir al buen humor y al esforzarse por pensar en una estrategia para regular las emociones a nivel intrapersonal. Mientras que a nivel interpersonal se percibe el estado emocional de las otras personas para intentar equilibrar sus emociones, así como influir de cierta manera en cómo se sienten los demás miembros de la familia, por lo tanto, se deduce que esta competencia supone una tarea desde el rol paterno y materno debido a que no se trata solamente de regular sus propias emociones para armonizar el entorno sino también integrar las demás CE y tratar de empatizar con su descendencia de manera que favorezca su estado emocional, sin embargo, se determina que no es verídico que el factor familiar sea el determinante para mantener un estado emocional nutricional.

En relación con lo anterior, se describe que los padres y madres de la Organización Unbound cuentan con estrategias para afrontar, adaptarse a situaciones y para autogenerar emociones favorecedoras de esta manera colaborar para que los otros sujetos de las familias logren regular las emociones, es evidente que esto es el resultado de la capacidad que poseen al conocer las expresiones emocionales de los y las demás. Basado en Mikolajczak (2020) se reafirma que es posible que la regulación emocional esté influenciada por factores ambientales como apego, capacidad de los progenitores de manejar emociones y afrontar eventos, los padres y madres cuentan con las bases de conocimiento y herramientas ambientales que permiten desarrollar esta competencia a un nivel medio y no en su totalidad por los demás factores que

la conforman, se considera que el proceso de enseñanza puede ser intergeneracional entre familias.

Objetivo 3.

Determinar el manejo de las emociones del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.

Manejo de las emociones

Tabla 19

Puntuación de los ítems del manejo de las emociones del instrumento PEC.

	Puntuación total de manejo de emociones	Indicador intrapersonal	Indicador interpersonal
Bajo	5,5 (17)	1,6 (5)	47,6 (148)
Medio	85,2 (265)	34,7 (108)	49,6 (154)
Alto	9,3 (29)	63,7 (198)	2,8 (9)

Como se observa en la tabla 19, el mayor porcentaje de datos se encuentra agrupados en el nivel medio con 85,2% (265), se logra comparar con el resto de las CE como el manejo de emociones es la que tiene una valoración más alta y que existe una diferencia significativa entre los puntajes de los extremos (alto y bajo).

A la luz de la teoría, según Schoeps et al. (2019) se corrobora que el nivel medio significa que gran cantidad de las personas logran su manejo de emociones al identificar, regular y controlar eficientemente su estado emocional, para ser capaces de afrontar situaciones en la cotidianidad. Se determina que el manejo de las emociones en el subsistema conyugal en estudio está dispuesto a aprender y reflexionar de las vivencias de manera que inciden en la toma de decisiones. Sin embargo, cuando se enfrentan a situaciones con las demás personas resulta complejo manejar a conveniencia el estado emocional de los otros.

Con respecto al indicador intrapersonal, se logra visualizar que el mayor porcentaje es del nivel de desarrollo alto con 63,7% (198), mientras que en el indicador interpersonal es de

nivel bajo 47,6% (148). Lo que permite inferir que las personas presentan un nivel más elevado de desarrollo en la dimensión intrapersonal que en la interpersonal, dado que los resultados presentan que los individuos pueden manejar sus propias emociones pero tienen menos capacidades para manejar el estado emocional de los demás miembros de la familia, su deficiencia puede darse porque permiten la expresión emocional sin tratar de manipular o incidir en la autorregulación de sus descendientes, esto refleja la generosidad como parte de las tareas correspondientes al rol materno y paterno, así como el deseo de que sus hijos e hijas sean independientes, respetando sus estados emocionales.

Aunado a lo anterior, el que las personas cuenten con un nivel alto de desarrollo intrapersonal implica que manejan las emociones en relación con lo cognitivo y comportamental, en el cual influyen los pensamientos e información que se desarrollan en los acontecimientos y, por ende, las reacciones emocionales, las acciones y reflexiones en el ámbito familiar, en la relación con la pareja y las relaciones sociales.

Por otra parte, para Páez et al. (2016) el nivel interpersonal de esta competencia está desarrollada cuando la persona maneje el estado emocional de los demás sujetos a su conveniencia, esto con el fin de regular eficazmente las emociones y armonizar el entorno, sin embargo, se difiere de esta perspectiva teórica debido a que tratar de controlar las emociones de la descendencia puede generar agotamiento emocional, implica una tarea más para su rol, es posible que se trate de dominar, se reprimen las emociones de sus hijos e hijas. Por lo tanto, se considera que esta CE a nivel interpersonal conlleva a propiciar espacios protectores que resulten ser un apoyo y se colabore de cierta manera para favorecer el estado emocional sin tratar de controlar las emociones de los demás individuos.

En síntesis, el grado de desarrollo del manejo emocional a nivel medio del subsistema conyugal de la Organización Unbound está determinado por el conocimiento y estrategias que emplean para controlar sus propias emociones y reflexionar de manera que se toman decisiones y acciones eficaces con respecto a su estado emocional.

En relación con los resultados expuestos, desde la perspectiva profesional se percibe a las CE como contribuyente del bienestar integral. De acuerdo con Bisquerra (2003), se prevé que al tener un grado medio de desarrollo de las CE los padres y madres de la Organización

Unbound cuentan con factores protectores inter e intrapersonales en términos generales, por ello se considera que su desarrollo está condicionado por aspectos internos y externos.

En la misma línea, se determina que las muestras al desarrollar medianamente las CE están predispuestas a ser resilientes, tomar decisiones basadas en el bienestar integral. De acuerdo con Bornstein (2002) se coincide que la figura materna está más presente en ambientes sociales y emocionales que la figura paterna, esto se ve reflejado en la participación en la Organización Unbound debido a que su población mayormente es femenina porque se tiene mayor conciencia del beneficio de estar integradas en estos espacios, además, por las tareas asignadas del rol materno como velar por el bienestar de su familia, enseñar, cuidar y estar presente. A su vez, la figura paterna cumple una función de modelaje, se considera que es clave en el proceso de enseñanza y aprendizaje de las CE.

De igual manera, se corrobora con Salguero (2006) que el desarrollo de las CE está correlacionado a las tareas de la paternidad y maternidad debido a que son influenciadas por la interacción social y sociocultural. El subsistema conyugal del estudio tiene el potencial de ser como un agente y guía emocional para sus descendientes, por lo tanto, se puede decir que implica una tarea más en el rol como subsistema conyugal, aporta recursos humanos y materiales, estabilidad emocional, madurez, cuidados y conocimientos, lo cual influye en todas las áreas del bienestar integral de las personas. Se considera que el manejo y la vinculación emocional determina el desarrollo de las CE en los demás sujetos, se prevé que la muestra tiene la oportunidad de brindar el proceso de la educación emocional al resto de los miembros del núcleo familiar, a mayor disposición mejor convivencia e interacción familiar y social dado que las competencias emocionales promueven espacios positivos en el ámbito familiar, en la vida en pareja y en el establecimiento de relaciones sociales satisfactorias, esto de acuerdo con la perspectiva de Bisquerra (2003).

Cabe destacar que cada familia es diferente y en los subsistemas conyugales existen una diversidad de parejas con diferentes características, objetivos y metas, por lo tanto, el aprender y enseñar las CE está condicionada por el tipo de vínculo afectivo a nivel familiar debido a que es un intercambio de información y se debe contar con el interés y apertura para involucrarse en el proceso de educación emocional. Por otro lado, se complementa con lo propuesto por Moreno (2014); se pueden presentar problemas conyugales que influyan en las demás personas

de la familia, porque las madres y padres son fundamentales en el proceso de brindar herramientas y educar emocionalmente.

Aunado a lo anterior, se ha analizado que el desarrollo de las CE también depende de otros factores por lo que no se asegura que se obtenga un grado alto de estas solo con la disponibilidad y vínculo; se coincide con Guerrero (2018) quien afirma que, para un exitoso procedimiento de las CE, primero se deben satisfacer las necesidades básicas como individuos, fortalecer el área emocional y una vez que se alcance se tiene la posibilidad de contribuir con el área emocional de su descendencia.

En síntesis, el grado de desarrollo de las competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound es medio lo cual significa que cuentan conocimientos con estrategias donde se practica las CE.

Capítulo V

Conclusiones

De acuerdo con los datos obtenidos en la investigación, se presenta en este capítulo las conclusiones del estudio a partir de los objetivos planteados y la respuesta a la pregunta de investigación: ¿Cuál es el grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound?

Objetivo 1. Conocer la identificación y comprensión de las emociones del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.

Identificación emocional

- Su grado de desarrollo a nivel general es medio, mientras que sus indicadores presentan un nivel alto en intrapersonal y medio en interpersonal.
- Significa que gracias al nivel de desarrollo de esta competencia los individuos distinguen las emociones que experimentan y el efecto que estas presentan en su mente y cuerpo.
- Se afirma que la identificación emocional es pionera para el aprendizaje de las demás competencias emocionales ya que son interdependientes entre sí.
- El subsistema conyugal de la Organización Unbound cuenta con las bases necesarias para fortalecer las demás CE, logran identificar, conocer y tener en cuenta la manera en la que influyen las emociones en su vida para continuar el desarrollo a niveles más altos y favorecer la toma de decisiones.
- El subsistema conyugal presenta un nivel de desarrollo positivo en dicha competencia, lo cual hace referencia a que implementan esta CE en su núcleo familiar.
- Los progenitores poseen capacidades para identificar las expresiones faciales, corporales, para persuadir el clima emocional y se determina que también le prestan atención a su mundo interno.
- Los individuos son capaces de implementar conocimientos y estrategias para identificar sus emociones y la de los demás.

Comprensión emocional

- El grado de desarrollo de esta competencia a nivel general es medio al igual que el de sus indicadores (intra e interpersonal).
- El grado de desarrollo medio significa que el subsistema conyugal logra percibir, validar y comprender las emociones presentes en los comportamientos, sentimientos y pensamientos tanto de sí mismos y mismas como de las demás personas.
- Los individuos son capaces de implementar conocimientos y estrategias para comprender algunas causas y consecuencias de sus emociones.
- Esta competencia conlleva a que la persona esté muy consciente del entorno, de manera que comprenda las características del ambiente que desencadenan sus respuestas emocionales, por lo que efectivamente se identifica que los padres y madres lo implementan en sus núcleos familiares.
- El desarrollo de la comprensión emocional requiere de la introspección objetiva y emocional, es una autoevaluación constante, por lo que es un trabajo paralelo con la identificación emocional.
- Se concluye que esta competencia desencadena la habilidad de la empatía ya que supone que los padres y madres cuentan con la disposición de comprender el estado emocional de los demás individuos.
- Se destaca que la comprensión emocional promueve en las madres y padres los procesos de autoconocimiento lo cual permite incrementar sus niveles o grados de desarrollo para una mejor comprensión de sus estados emocionales.

Objetivo 2. Describir la expresión y regulación de las emociones del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.

Expresión y escucha emocional

- Se presenta un nivel medio en el desarrollo de las CE en los progenitores, para hacer frente a las diversas situaciones familiares, de pareja y del entorno.

- El grado de desarrollo de los indicadores corresponde a un nivel medio en el intrapersonal y alto en el interpersonal, esto significa que el subsistema conyugal intenta expresar sus estados emocionales de forma adecuada e implica la capacidad de aplicar en su cotidianidad la expresión y escucha emocional, trata de captar la información que las demás personas brindan.
- Los individuos son capaces de expresar medianamente sus emociones y de permitir otras expresiones por parte de las otras personas.
- Los padres y madres son capaces de poner en práctica sus conocimientos al identificar y comprender sus emociones, lo aplican en su vida al expresar sus estados emocionales con un vocabulario amplio, expresiones y la propia responsabilidad emocional.
- Facilitan espacios nutricios para escuchar activamente las situaciones que atraviesa su núcleo familiar.
- Los resultados indican que los padres y madres de familia son medianamente conscientes de su propia responsabilidad emocional, dado que están atentos a su vocabulario, expresiones emocionales.
- La expresión y escucha emocional agrega una tarea más en el rol paterno y materno, si no se cuenta con la habilidad de comunicación asertiva puede ser riesgoso para el desarrollo de esta competencia.
- Para la eficacia de la expresión y escucha emocional es necesario que se aprenda en conjunto con la regulación emocional de manera que cuando la persona exprese sus emociones lo realice de forma regulada.

Regulación emocional

- El grado de desarrollo de esta competencia es medio a nivel general, así como sus indicadores (intra e interpersonal) esto significa que tienen conocimientos y estrategias para regular sus emociones de manera nutricia, la cual favorece la toma de decisiones.

- Se concluye que para alcanzar la regulación emocional los padres y madres acuden al humor y pensar estrategias que permitan equilibrar las emociones con el fin de recuperarse de alguna situación.
- Los progenitores integran las demás competencias emocionales y tratan de armonizar el entorno.
- El subsistema conyugal tiene mayor facilidad para identificar el estado emocional de las otras personas por captar la información verbal, no verbal y paraverbal, sin embargo, se dificulta cuando se trata de comprender el mundo interior de las personas.
- Promueve una adecuada toma de decisiones al ser afrontadas con calma y serenidad, es decir, el subsistema conyugal tiene estrategias para afrontar y adaptarse a situaciones, al igual que pueden autogenerar emociones favorecedoras para sí mismos, como para los demás.
- Se concluye que en esta competencia repercuten diversos factores: ambientales, el apego y las herramientas de los progenitores al momento de regular las emociones y afrontar eventos.

Objetivo 3. Determinar el manejo de las emociones del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.

Manejo de emociones

- El grado de desarrollo a nivel general es medio, mientras que sus indicadores presentan un nivel alto en intrapersonal y medio en interpersonal, esto significa que el subsistema conyugal cuenta con conocimientos de estrategias para manejar las emociones.
- Esta competencia a nivel interpersonal implica la disponibilidad de los progenitores para propiciar espacios protectores y tomar un rol de apoyo para su descendencia sin manejar las emociones de las personas.

- Se determina que el manejo de las emociones de los padres y madres está conformado por la intención de controlar las situaciones para favorecer la dinámica relacional en la familia.
- Se tiene mayor apertura a manejar las propias emociones que las de los demás individuos.
- Los padres y madres al implementar el indicador interpersonal requieren de habilidades para colaborar con la otra persona de manera que esta logre regular su estado emocional, desde una posición neutral y como facilitador del proceso.
- El indicador intrapersonal implica que las personas manejen sus emociones en relación con lo cognitivo y comportamental.
- Es fundamental para el subsistema conyugal aplicar los conocimientos a la hora de manejar las propias emociones y de pensar en las acciones de las demás personas.
- Los padres y madres de familia controlan los propios estados emocionales a los que se enfrentan.

Objetivo general: Analizar el grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound.

- El grado de desarrollo de las competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound es medio, esto significa que poseen conocimiento de las cinco dimensiones de las CE.
- Los sujetos tienen la posibilidad de aplicar las competencias emocionales a nivel medio en los indicadores intra e interpersonales y poseen la capacidad de emplear dichos conocimientos a las situaciones emocionales.
- Los padres y madres implementan estrategias que permiten tener un desempeño en el área emocional lo que promueve espacios de crecimiento, validación y educación dentro de los núcleos familiares.

- La figura paterna y materna son figuras claves para el desarrollo de las competencias emocionales.
- Los padres y madres aportan estrategias y conocimientos en el área emocional.
- El grado de CE en el subsistema conyugal no asegura que su descendencia las aprenda, ya que existe una relación entre el grado de desarrollo de las competencias emocionales, las interacciones sociales y el ambiente, los cuales intervienen en el proceso de su desarrollo.
- El factor económico no es un impedimento para alcanzar mayor desarrollo de las competencias emocionales
- Se denota que toda persona es competente en cierto grado y su desarrollo depende de la disponibilidad de aprendizaje del sujeto.
- El subsistema conyugal cuenta con la capacidad para mantener relaciones afectivas que permitan tener interacción familiar favorecedora, tienen la posibilidad de ser un factor protector, una red de apoyo con el propósito de educar y contribuir en el desarrollo de las competencias emocionales de su descendencia.
- Los progenitores son los ejes pioneros en la educación y formación de las personas, es posible que, al ser competente emocionalmente en un grado medio, brinden herramientas para enseñar a los demás miembros las competencias emocionales.

Capítulo VI

Recomendaciones, limitaciones y alcances

A continuación, se presentan las recomendaciones acerca de las competencias emocionales dirigidas a los padres y madres de la Organización Unbound, profesionales en Orientación, futuras personas investigadoras y para las personas funcionarias de la Organización. Además, se exponen las limitaciones y alcances que obtuvo la investigación.

Recomendaciones para el subsistema conyugal acerca de las competencias emocionales

Identificación emocional

- Se recomienda al subsistema conyugal de la Organización Unbound establecer un espacio para compartir en familia de manera que permita practicar las estrategias que poseen para identificar las emociones no solo en ellos y ellas mismas sino también para distinguir las emociones de todos los miembros, esto con el fin de prestar atención al mundo interno y externo.
- Participar en las actividades y talleres que la Organización Unbound les ofrece para fortalecer las competencias emocionales, de esta manera logran identificar su estado emocional y determinar si requiere algún servicio profesional a nivel individual.

Comprensión emocional

- Para fortalecer la comprensión emocional se recomienda realizar las siguientes preguntas de manera que se obtenga mayor conciencia y un panorama más amplio del entorno: ¿Cuál es la emoción que se presenta detrás de tal acto? ¿Cómo se está comportando? ¿Cuál es el mensaje oculto? ¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué deseo hacer y a qué se debe?
- Es importante realizar las preguntas cuando una situación es tensa, incómoda o que implique tomar una decisión.
- Se recomienda fijar límites entre la empatía y la comprensión emocional esto porque la persona se puede llegar a sobrecargar de emociones y cargar con responsabilidades ajenas al intentar sentir lo mismo que los demás.

Expresión y escucha emocional

- Se recomienda que el subsistema conyugal disponga de espacios donde se permita expresar el estado emocional de cada miembro, de una forma agradable, cálida y sin forzar a ninguna persona, así como practicar actividades que favorezcan la integración y promuevan emociones positivas como por ejemplo cenar juntos, ver una película, bailar, cantar, jugar, hacer algún deporte, etc.
- Se sugiere implementar la estrategia “juego de roles” para conocer la perspectiva de todos los integrantes del núcleo familiar, además se practica la comunicación, escucha activa y resolución de conflictos.
- Buscar recursos y herramientas internas para promover espacios de escucha activa donde la descendencia se dirija a los padres y madres de familia, es aconsejable permitir que los hijos e hijas expresen sus pensamientos, sentimientos y emociones, posterior a ese momento si la persona encargada quiere dar su opinión o recomendación lo podría hacer en otra hora o buscar otro encuentro para conversar, por ejemplo: a partir de la conversación que tuvimos ayer me gustaría recomendarte/ decirte / opinar.

Regulación emocional

- Se recomienda a los padres y madres de familia que ante situaciones estresantes identifiquen y comprendan las emociones que están experimentando para lograr regular así su propio estado emocional y el de los demás.
- Usar estrategias de distracción o vuelta a la realidad para mantener la calma y regular sus estados emocional de manera nutricia lo cual favorece la comunicación y la toma de decisiones.
- También se sugiere que las personas participantes definan espacios de catarsis para regular las emociones que puede experimentar ante diversas situaciones.
- Al momento de tomar decisiones, identificar lo que la emoción quiere expresar por medio del cuerpo y tratar de comprender el mundo interior de los demás que

se logra con la comunicación no verbal y paraverbal (tono y entonación de la voz, la postura, las expresiones faciales, entre otras).

Manejo emocional

- Se sugiere a los progenitores continuar el proceso de aplicación de estrategias por medio de capacitaciones o talleres ejecutados por una persona profesional en Orientación.
- Se recomienda a los padres y madres de familia facilitar espacios de diálogo desde una base de apoyo con su descendencia para el desarrollo sin manejar o manipular las emociones de los demás.

Recomendaciones para el ejercicio de la Orientación

- Se recomienda para la acción orientadora integrar en los procesos de mediación la educación emocional para favorecer el bienestar integral de las personas, así como en la promoción o fortalecimiento de estas competencias tanto a lo interpersonal como intrapersonal.
- Informar acerca de la importancia de la educación emocional al personal docente, padres, madres y estudiantes.
- Realizar capacitaciones, charlas o talleres referentes a la temática de competencias emocionales desde el Colegio de profesionales en Orientación (CPO) de manera abierta y gratuita de manera que potencie la constante actualización de las personas profesionales.
- Se recomienda contar con los recursos de la Organización Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB), el cual posee una extensa cantidad de información.
- Se propone que dentro de la malla curricular de la carrera de Orientación se implementen en los ejes temáticos la educación emocional y por ende las competencias emocionales, para que el colectivo estudiantil alcance mayor desarrollo de las competencias emocionales a la hora de salir al mundo laboral.

- Se incentiva al colectivo estudiantil de la División de Educación para el Trabajo a continuar con estudios desde el paradigma positivista, dado que hay menor cantidad de investigaciones las cuales son esenciales al momento de conocer y generalizar los resultados.

Recomendaciones para la Organización Unbound

- Se recomienda integrar los datos de la presente investigación en los servicios que brindan de manera que se considere fundamental fortalecer las competencias emocionales y ser conscientes de que los padres y madres son claves en el desarrollo de las CE.
- Promover que los padres (hombres) se involucren en los espacios de la Organización con el fin de que sea más integral.
- Se propone que la Organización Unbound continúe procesos investigativos en relación con las competencias emocionales de los padres y madres de familia y su influencia en su descendencia.
- Establecer un espacio o plaza para una persona profesional de Orientación, dado que actualmente no cuentan con este servicio.
- Se aconseja que las personas promotoras de la Organización Unbound con el acompañamiento de una persona profesional en Orientación propicien espacios de identificación, comprensión, expresión, escucha emocional, regulación y manejo de las emociones en las reuniones con las comunidades.
- Considerar el aporte del personal en Orientación para brindar asesorías y capacitaciones de competencias emocionales a las personas promotoras de las 14 sedes dado que son los encargados de interactuar y conocer las realidades de las familias partícipes de la Organización.

- Que la Organización busque espacios para reforzar temáticas asociadas a las competencias emocionales como lo son la toma de decisiones, comunicación asertiva, empatía, resolución de conflictos, entre otras, dado que estas permiten que las personas se desempeñen de manera nutricia en su cotidianidad.

Recomendaciones para futuras personas investigadoras

- Tomar en cuenta a la descendencia de los progenitores partícipes en el estudio para investigar la manera en cómo influye el grado de desarrollo de las CE de los padres y madres en el nivel de desarrollo de CE de los hijos e hijas, esto desde un diseño correlacional para poder realizar comparaciones en la muestra y no sólo describir o con un enfoque cualitativo para conocer con más detalle la percepción de los infantes y adultos.
- Se podría investigar de qué manera actúan los factores que influyen el desarrollo de las CE en el proceso de aprendizaje.
- Finalmente, se recomienda realizar futuras investigaciones con parejas para conocer cómo influyen las competencias emocionales en las dinámicas y en el vínculo de pareja.

Limitaciones y alcances

Como parte de las limitaciones del presente estudio, se señala el diseño descriptivo el cual se centra en describir los resultados sin detallar, comparar o analizar de manera específica los datos, por lo que no se permitió realizar una comparación entre sedes o grupo de individuos, sino que se obtuvo un panorama más general.

Para fines de la investigación se seleccionó el enfoque cuantitativo por el alcance de su proceso metodológico, sin embargo, se consideró una limitación que solo se obtuvieron datos generales dado que no permitió conocer a profundidad la realidad de las personas participantes.

Otra limitación fue la selección del nivel de confianza la cual fue de 90% en lugar de 95% con el fin de que el resultado de la muestra sea más accesible, esto porque la población fue de 4673 individuos.

Por otra parte, si bien la población fue una cantidad estadísticamente válida, el contacto con los padres fue arduo, se contó con la participación de 81 hombres mientras que hubo 230 mujeres participantes, esta gran diferencia no permitió comparar los resultados de la investigación según el género.

El contacto con las personas participantes tuvo una duración de aproximadamente dos meses, esto porque se tenía únicamente la vía telefónica y *WhatsApp*, en caso de la primera opción se dificultó por el límite de datos de las entrevistadoras y por la conexión a Internet esto porque la gran mayoría de los individuos se localizaba en zonas rurales; en cuanto a la segunda opción se percibió que los individuos no comprendían el motivo por el cual se les contactaba y evitaban preguntar o tenían problemas para ingresar al formulario donde se encontraba el cuestionario esto porque era necesario tener una cuenta de *Gmail* para tener acceso al mismo formulario.

En relación con los alcances se realizó una investigación que permitió generar conocimientos teóricos y empíricos desde un análisis fundamentado en la disciplina de Orientación de manera que se comprobó teoría y a la vez se aportó otros indicadores del manejo emocional a nivel interpersonal.

Durante el proceso del estudio se alcanzó que personas colegas en Orientación tuvieran interés por realizar investigación cuantitativa debido a que se logra contar con la participación de la muestra en un periodo corto, por ende, los resultados se difunden a más personas. Al mismo tiempo, el subsistema conyugal participante mostraba apertura y disposición por continuar participando en investigaciones en beneficio de las familias de Unbound en el área emocional-social.

Por otra parte, se brindó una devolución a la coordinadora y a las personas promotoras de la Organización Unbound del análisis de los datos para informar los resultados y por consiguiente de la importancia del desarrollo de las competencias emocionales en el área emocional-familiar.

En cuanto al aporte a la disciplina de Orientación se pretende realizar un artículo que sistematice información de los resultados e indicadores del grado de desarrollo de la identificación, comprensión, expresión, escucha, regulación y manejo emocional del subsistema

conyugal para conocer la necesidad de promover las competencias emocionales, además, propicia en las personas profesionales en Orientación a indagar en la temática y de realizar procesos con infantes, adolescentes, adultos y familias acordes con los resultados presentados.

Finalmente, se realizó la presentación memoria de trabajo final de graduación “Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound” dirigida a la muestra de la investigación esto con el fin de evidenciar la importancia del rol paterno-materno en la familia para enseñar a los demás miembros las competencias emocionales y alcanzar un bienestar integral, cabe destacar que s

Referencias

- Arnal, J., del Rincón, D. y Latorre, A. (1992). *Investigación educativa. Fundamentos y metodología*. España: Labor S.A.
- Ávila de Encío, M. C. (2018). La relación de apego y sus posibilidades educativas. España: Narcea, S.A
- Azofeifa, M. (2019) *Escuela de crianza para las familias en la Organización Defensa de Niñas y Niños Internacional, DNI Costa Rica: Una propuesta teórico-metodológica desde el enfoque de disciplina positiva*. (Proyecto de licenciatura Trabajo social) Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Barrantes-Elizondo, L. (2016). Educación emocional: El elemento perdido de la justicia social. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1-10. Recuperado de <https://doi.org/10.15359/ree.20-2.24>
- Barreto, H. (2020). *Educación emocional para padres con hijos en edad preescolar mediante metodología activa: propuesta de un diseño de intervención*. Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/9987/Barreto%20Garcia%2c%20Heidy%20Angelica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bello, Pulido, J., Hurtado, Nieto, P. R., Villalba, Yibirin, Z. E. y Moreno, Méndez, J. H. (2020). El papel de las competencias emocionales parentales en las conductas internalizantes y el autoconcepto de los niños. *Revista Psicogente* 23(44), 1-23. Recuperado de <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3824>
- Bisquerra, A. R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: CISSPRAXIS, S.A
- Bisquerra, A. R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, A. R. y Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*.10, 61-82. Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>

- Bornstein, M. H. (Ed.). (1995). *Handbook of Parenting [manual de crianza]* (4 Volúmenes) New Jersey: Lawrence Erlbaum Asso.
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. España: Morata.
- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *PloS one*, 8(5). Recuperado de <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0062635>
- Cáceres, F., Molina, G., y Ruiz, M. (2014). Maternidad: un proceso con distintos matices y construcción de vínculos. *Revista Aquichan*, 14(3), 196-326. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74132361004>
- Calderón, M. E., Villalobos, C. A., y Villanueva, B. R. (2009). Multiplicando esfuerzos para fortalecer la familia desde la orientación. *Revista Electrónica Educare*, 13(1), 89-102. Recuperado de <https://doi.org/10.15359/ree.13-1.7>
- Calvo, G. y Lara, A. (2015). *Control inhibitorio, regulación emocional y estrato socioeconómico en niños y niñas en edad preescolar*. (Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica). San José, Costa Rica. Recuperado de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/2395>
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- Cejudo, M. (2014). La educación emocional en familia. Programa de formación para padres y madres. En E, Nieto, A, Callejas y O, Jerez. (2014). (Coord.) *Las competencias básicas. La competencia emocional*. (pp.387-398). España. Universidad de Castilla-La Mancha. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/304658015_La_educacion_emocional_en_la_familia_Programa_de_formacion_para_padres_y_madres

- Cerdas, M. Montoya, M y Quirós, G. (2021). *Competencias Emocionales en el abordaje de conflictos de las adolescentes del Hogar Siembra en San Rafael de Alajuela*. (Proyecto de Licenciatura en Orientación) Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Cervantes, M. C. M., y González, M. L. G. (2014). *Competencias emocionales en los preadolescentes: La implicación de los padres*. *Revista Iberoamericana De Educación*, 66, 75-88. Recuperado de <https://doi.org/10.35362/rie660379>
- Corbetta, P. (2010). *Metodología y Técnicas de investigación social*. España: Mc Graw Hill.
- CPO. (2012). *Código de Ética del Colegio Profesionales en Orientación*. Recuperado de: <https://www.cpocr.org/wp-content/uploads/2012/10/C%C3%93DIGO-DE-%C3%89TICA-CPO-5-nov-12.pdf>
- Cronbach, L. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of test [Coeficiente de alfa y la estructura interna de los test]. *Psychometrika* 16 (3) 297-334. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/bf02310555>
- Cruz, R. G., Andrade, N. A. O. y Guerrero, A. M. R. (2013). El papel de la familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional como bienestar subjetivo. *European Scientific Journal*, 9(32), 153-161. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/331876563_EL_PAPEL_DE_LA_FAMILIA_EN_EL_APRENDIZAJE_COMPARTIDO_DE_LA_REGULACION_EMOCIONAL_COMO_BIENESTAR_SUBJETIVO
- De José Belzunce, M. del Valle, I y Martínez F. (2011). *Guía de competencias emocionales para directivos*. Madrid. España. ESIC Editorial.
- Deroncele, A. A. (junio-diciembre 2020). Paradigmas de investigación científica. Abordaje desde la competencia epistémica del investigador. *Revista Arrancada*, 20(37), 211-225. Recuperado de <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/331>
- Espinal, I., Gimeno, A. y González, F. (2004). El Enfoque Sistémico En Los Estudios Sobre La Familia. *Revista internacional de sistemas*, 14(4), 21-34. Recuperado de <https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>
- Fadiman, J. (2010). *Teorías de la personalidad*. México: Alfaomega Grupo Editor.

- Fernández, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006&lng=es&tlng=es.
- Franco Nerín, N., Pérez Nieto, M. Á., y de Dios Pérez, M. (2014). Relación entre los estilos de crianza parental y el desarrollo de ansiedad y conductas disruptivas en niños de 3 a 6 años. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1 (2), 149-156. Recuperado de https://www.revistapcna.com/sites/default/files/6-rpcna_vol.2.pdf
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence [Inteligencia emocional en la empresa]*. España:Kairós
- Heras Sevilla, D. Cepa Serrano, A y Lara Ortega, F. (2016a). Desarrollo emocional: evaluación de las competencias emocionales en la infancia. *Revista de psicología*, 1 (1), 75-82. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776009.pdf>
- Heras Sevilla, D. Cepa Serrano, A y Lara Ortega, F. (2016b). Desarrollo emocional en la infancia. un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 1 (1), 67-73. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851776008>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista. P. (2020). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Educación.
- Hoepelman, H. (2019). *Ley para la incorporación integral de la educación socioemocional en la educación formal y no formal*. Recuperado de <http://proyectos.conare.ac.cr/asamblea/21498.pdf>
- Huayamave, K. V. G., Benavides, B. B., & Sangacha, M. M. (2019). Estudio del rol de los padres de familia en la vida emocional de los hijos. *Revista de investigación apuntes universitarios*, 9(2), 61-72. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7237417>

- Instituto de Estudios Sociales en Población. (2013). *La población costarricense de la gran área metropolitana frente a su calidad de vida y el accionar institucional*. Recuperado de <https://n9.cl/0tadrk>
- Jiménez, J. B. y Tejada, F. J. (2004). *Procesos y métodos de investigación*. Recuperado de <https://docplayer.es/31317231-Procesos-y-metodos-de-investigacion.html>
- Kotsou, I. (2020). Comprensión de emociones. En Mikolajczak, M. (Ed), *Les compétences émotionnelles* [Las competencias emocionales] (pp. 117-132). Bélgica. Dunod
- Kotsou, I. (2020). Expresión y escuchar emociones. En Mikolajczak, M. (Ed), *Les compétences émotionnelles* [Las competencias emocionales] (pp. 92-114). Bélgica. Dunod
- Lázaro, L. A. y Rodríguez, M. E. (2001). *La paternidad responsable en Costa Rica: Una tarea pendiente*. CEPAL. Recuperado de <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/25504>
- León, O. G. y Montero, I. (2003). *Métodos de Investigación en psicología y Educación*. Madrid: McGraw-Hill.
- López, G. C. H., y Vesga, M. C. G. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 7(2), 785-802. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77315614009.pdf>
- Macedo, C. (2013). *La competencia emocional de las familias de personas con necesidades especiales: diseño, implementación y evaluación de un programa de Educación Emocional e parental: Escola de pais.nee*. (Tesis Doctoral, Universidad de Salamanca). España. Recuperado de https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/123087/DDOMI_MadureiraMacedo_Cel mira_Resumen_de_tesis.pdf;jsessionid=237D2CE98C249359C7BF6800F699CBD2?s equence=1
- Márquez-Cervantes, M. C. y Gaeta-González, M. L. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2), 221-235. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217050478015.pdf>

- Márquez-Cervantes, M. C. y Gaeta-González, M. (2018). Competencias emocionales y toma responsable de decisiones en preadolescentes con el apoyo de profesores, padres y madres: un estudio comparativo en alumnos de 4º a 6º de Educación Primaria en España. *Revista Electrónica Educare*, 22 (1), 1-25. Recuperado de <https://doi.org/10.15359/ree.22-1.9>
- Martin, D. y Boeck, K. (2002). *Inteligencia Emocional: Clave para triunfar en la vida*. España: Editorial Edaf, S.L.
- Martínez, M. Álvarez, B. y Fernández, A. (2015). *Orientación familiar, contextos, evaluación e intervención*. Costa Rica: EUNED.
- Martínez-González, R.-A., Rodríguez-Ruiz, B., Álvarez-Bianco, L., y Becedóniz-Vázquez, C. (2016). Evidence in promoting positive parenting through the Program-Guide to Develop Emotional Competences [Evidencia en la promoción de la crianza positiva a través del Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales]. *Psychosocial Intervention*, 25(2), 111–117. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.psi.2016.04.001>
- Mata, S. (2015) *El desarrollo teórico de la orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica*. [versión digital]. San José, C.R.: Universidad de Costa Rica, Recuperado de: <https://docer.com.ar/doc/108xvve>
- Martínez, R. (2009). *Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*. Universidad de Oviedo, España. Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/va/ssi/familiasInfancia/docs/programa2009_1.pdf
- McMillan, J. H. y Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa. Una introducción conceptual* (5º ed). España: Pearson Addison Wesley.
- Mesa, J. (2005). «Educar empieza en casa». *Revista Santa Anna, de la escuela Pía de Mataró*, 46, 5-6. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2690358>
- Meza, L. (2003). *El paradigma positivista y la concepción dialéctica del conocimiento*. Recuperado de <http://funes.uniandes.edu.co/8120/1/pag1.html>

Mikolajczak, M. (2020). Habilidades Emocionales: Historia y Conceptualización. En M, Mikolajczak. (Ed). *Les compétences émotionnelles. [Las competencias emocionales]* (pp. 4-10). Bélgica. Dunod

Mikolajczak, M. (2020). Habilidades Emocionales: Historia y Conceptualización. En M, Mikolajczak. (Ed). *Les compétences émotionnelles. [las competencias emocionales]*. (pp. 4-10). Bélgica. Dunod

Mikolajczak, M. (2020). Introducción a la regulación emocional. En M, Mikolajczak. (Ed), *Les compétences émotionnelles [Las competencias emocionales]* (pp. 133-151). Bélgica. Dunod

Mikolajczak, M. (2020). Introducción a la regulación emocional. En M, Mikolajczak. (Ed), *Les compétences émotionnelles. [las competencias emocionales]*. (pp. 133-151). Bélgica. Dunod

Mikolajczak, M. y Quoidbach, J. Uso emociones. (2020). En M, Mikolajczak. (Ed). *Les compétences émotionnelles [las competencias emocionales]*. (pp.224-241). Bélgica. Dunod.

Mikolajczak, M. y Quoidbach, J. Uso emociones. En M, Mikolajczak. (Ed). *Les compétences émotionnelles [Las competencias emocionales]*(pp.224-241). Bélgica. Dunod

Ministerio de Educación Pública, Instituto Costarricense sobre Drogas y Unidad de Proyectos de Prevención. (2020). “*Familias transformadoras*” *Prevención de conductas de riesgo en el ámbito familiar*. Recuperado de <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/convivir-familias-transformadoras.pdf>

Ministerio de Salud. (2015). “*Casos Notificados de Violencia Intrafamiliar en boleta VE-01*” Costa Rica. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/analisis-de-situacion-salud/1640-notificacion-vif-costa-rica-2015/file#:~:text=Durante%20el%20a%C3%B1o%202015%20hubo,Puntarenas%2C%20y%20Coto%20Brus%20respectivamente.>

Minuchin, S. (2013). *Familias y terapia familiar*. España: Gedisa.

- Morales-Carrero, J. (2020). El rol del orientador como agente dinamizador del escenario educativo y social. *Revista Innovaciones Educativas*. 20(32), 184-198. DOI: <https://doi.org/10.22458/ie.v22i32.2903>
- Moreno, F. A. (2014). *Manual de Terapia Sistémica: principios y herramientas de intervención*. España: Desclée de Brouwer.
- Mugueta, A. (2015). Familia y educación emocional. (Tesis, Universidad de Navarra) España. Recuperado de <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/174242>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Navarro, H, M. (2021). *Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con alta dotación*. (tesis de licenciatura en Orientación). Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/20472/TESIS%2010495.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Navas, C. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de orientación y psicopedagogía*, 21(2), 462-470. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230785025.pdf>
- Nélis, D. (2020). Identificación emociones. En M. Mikolajczak (Ed). *Les compétences émotionnelles [Las competencias emocionales]*. (pp. 40-62). Bélgica. Dunod
- Ortega Navas, M. C. (2014). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *REOP- Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía*, 21(2), 462-470. Recuperado de <https://doi.org/10.5944/reop.vol.21.num.2.2010.11559>
- Páez, D., Puente, A., Martínez, F., Ubillos, S., Filella, G. y Sánchez, F. (enero, 2016). Estructura del perfil de competencias emocionales (PEC) y su relación con el bienestar, la salud y el estrés laboral, así como con formas de regulación en una muestra española. *Revista Researchgate*, 676-89. Recuperado de <https://n9.cl/5173j>

- Palomar, C. (2005). Maternidad: historia y cultura. La ventana. *Revista de estudios de género*, 3(22), 35-67. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362005000200035&lng=es&tlng=es.
- Pereira, M (2015) *Mediación docente de la orientación educativa y vocacional*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Pérez, B. y Arrázola, E. (2013). Vínculo afectivo en la relación parento-filial como factor de calidad de vida. *Tendencias y Retos: 18 (2)*, 18-32. Recuperado de <https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1135&context=te>
- Pérez, E. N., Filella, G. G., y Bisquerra, A. R. (2009). A los 100 años de la orientación: de la orientación profesional a la orientación psicopedagógica. *Revista *Curriculum**, 22. 55-71. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/52191>
- Pérez-Escoda, N., Ceballos, K., y Ruiz-Bueno, A. (2014). Competencias emocionales y depresión en cuidadores familiares de personas mayores dependientes. *Revista *Ansiedad y estrés**. 20(2-3), 181-191. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Nuria-Escoda/publication/39131207_La_insercion_laboral_integrada_en_el_curriculum_de_formacion_ocupacional/links/577a280808ae355e74f05915/La-insercion-laboral-integrada-en-el-curriculum-de-formacion-ocupacional.pdf
- Pinta, S. Pozo, M. Yépez, E. Cabascango, K y Pillajo, A. (2019). Estudio relacional de estilos de crianza y desarrollo de competencias emocionales. *CienciAmérica*, 8 (2), 1-18. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v8i2.232>
- Ramírez, O y Castro, L. (2018). *Las competencias socio emocionales en el contexto familiar*. Universidad Autónoma de Coahuila, México. Recuperado de: <http://www.investigacionyposgrado.uadec.mx/libros/2018/2018GruposVulnerables12Familias.pdf#page=111>
- Ramírez-Lucas, A., Ferrando, M., & Sainz, A. (2015). ¿Influyen los estilos parentales y la inteligencia emocional de los padres en el desarrollo emocional de sus hijos escolarizados en 2º ciclo de educación infantil?. *Acción psicológica*, 12(1), 65-78. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-908X2015000100007&script=sci_arttext&tlng=en

- Rial, A. y Fernández, C. (2009). Competencias socio-emocionales y educación: implicaciones para la inserción laboral de mujeres desempleadas. *Enseñanza & Teaching*, 27 (1), 23-39. Recuperado de <https://revistas.usal.es/index.php/0212-5374/article/view/6581>
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C., & Rodríguez, B. (2015). La parentalidad positiva desde la prevención y la promoción. *Manual práctico de parentalidad positiva*, 2, 25-43. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5089729>
- Saarni, C. (2000). A Skill-Based Model of Emotional Competence: A Developmental Perspective. [Un modelo de competencia emocional basado en habilidades: una perspectiva de desarrollo]. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(2), 231-244. Recuperado de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED430678.pdf>
- Saarni, C. (2000). Emotional Competence: A Developmental Perspective. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. [Competencia emocional: Una perspectiva de desarrollo en In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.) El manual de inteligencia emocional: teoría, desarrollo, evaluación y aplicación en el hogar, la escuela y el lugar de trabajo]. San Francisco, CA. Recuperado de [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1932658](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1932658)
- Sabariego, P. M. (2009). La investigación educativa: génesis, evolución y características. En A. Bisquerra. (Coord.). *Metodología de la investigación educativa*. (cap. 2 pp. 51-87). España: La Muralla, S.A
- Salguero, V. A. (2006). Identidad, responsabilidad familiar y ejercicio de la paternidad en varones del Estado de México. *Papeles de población*, 12(48), 155-179. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252006000200008&lng=es&tlng=es
- Schoeps, K., Tamarit, A., Montoya-Castilla, I., & Takšić, V. (2019). Factorial structure and validity of the Emotional skills and competences Questionnaire (ESCQ) in Spanish adolescents. [Estructura factorial y validez del Cuestionario de habilidades y competencias emocionales (ESCQ) en adolescentes españoles] *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 27(2). Recuperado de <https://www.proquest.com/openview/0dc2446adfdc546379666d87d4b33c11/1?pq-origsite=gscholar&cbl=966333>

- Stefanović-Stanojević, T., Tošić-Radev, M., & Velikić, D. (2015). Maternal Attachment and Children's Emotional and Cognitive Competences. [Apego materno y competencias emocionales y cognitivas de los niños]. *Psihologijske Teme / Psychological Topics*, 24(1), 51–69.
- Teherán Suárez, M. (2019). Familia y trastorno del desarrollo un desafío de emociones y aprendizajes. *Psicogente*, 22(41), 1-5. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372019000100001
- Valdés, A. (2007). *Familia y desarrollo: intervenciones en terapia familiar* (cap. 2 y 6). México: El manual moderno.
- Villa, A. (2020). Liderazgo emocional: la base del liderazgo. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1 (1), 119-146. Recuperado <https://rieeb.iberomx.com/index.php/rieeb/article/view/9>
- Villalobos, A. L. (2018). La acción orientadora en la familia como sujeto de intervención. *Memoria II Congreso Nacional de Orientación "Identidad disciplinar y contexto social en la práctica profesional de la Orientación"*. San José: Universidad de Costa Rica.
- Vivas, M., Gallego, D. J., González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Río de Janeiro: Dikinson, S.L.
- Zambrano Mendoza, Y. Y. de los Ángeles . (2021). Competencias emocionales básicas para profesores en formación. Horizontes. *Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 5(19), 910–919. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i19.247>

Apéndices

Apéndice A. Carta de autorización Unbound para realizar la investigación.



Heredia, 15 / 09 / 2021

Señores (as)
Universidad Nacional de Costa Rica.
Comisión Trabajos Finales de Graduación

Estimados señores (as):

Me permito saludarle y a la vez comunicarle que Unbound ha autorizado a las estudiantes Michell Rangel Borbón, cédula 1-1755-0569, teléfono 6007-7095 y Ericka Montero Delgado, cédula 2-0774-0522, teléfono 8449-7052. Para el desarrollo y ejecución del trabajo final de graduación modalidad tesis, denominado "Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound" para optar por el grado de licenciatura en la carrera de Orientación de la Universidad Nacional, en el periodo 2022 - 2023 mediante modalidad virtual.

Las actividades serán supervisadas por cualquiera de las siguientes personas:

- Catalina Barrantes Vargas

Atentamente,

4-0229-0945

Catalina Barrantes Vargas

Evaluadora de programas y coordinadora de TCU y Voluntariados
UNBOUND

Apéndice B. Aprobación y permiso requerido por la CTFG.



CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO
Teléfonos 2277-3369 / 2277-3813
Correo electrónico det@una.cr

11 de febrero de 2022
CIDE-DET-OFIC-022-2022

Asunto: Designación de la persona tutora
Para: Proponente (s):

NOMBRE	CÉDULA	TELÉFONO	CORREO
Ericka Montero Delgado	207740522	8449-7052	ericka.montero.delgado@est.una.ac.cr
Michell Rangel Borbón	117550569	6007-7095	michell.rangel.borbon@est.una.ac.cr

Se le(s) comunica que según lo establecido en el “*Reglamento general de los procesos de enseñanza y aprendizaje de la Universidad Nacional*”, en el artículo 76 del inciso b, indica que una de las funciones de la Comisión de Trabajos Finales de Graduación de la Unidad Académica, es “Nombrar a los Comités Asesores para cada trabajo de graduación, tomando en consideración las sugerencias presentadas conjuntamente por el estudiante y el tutor.”, con la finalidad de guiar, asesorar y dar seguimiento a su TFG denominado,

“Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound”

Bajo la modalidad de: **TESIS**

Se nombra a las siguientes personas como integrantes del Comité Asesor:

Persona tutora académica: **Mercedes M. Gómez Salgado**

Posibles personas asesoras: **Ana Lucía Villalobos Cordero, Ruth Villanueva Barbarán**

VICTOR JULIO
VILLALOBOS
BENAVIDES (FIRMA)

Firmado digitalmente por
VICTOR JULIO VILLALOBOS
BENAVIDES (FIRMA)
Fecha: 2022.02.14 16:54:21
-06'00'

ANA LIDIETH
MONTES
RODRIGUEZ
(FIRMA)

Firmado digitalmente por
ANA LIDIETH MONTES
RODRIGUEZ (FIRMA)
Fecha: 2022.02.16
10:30:54 -06'00'

M.Sc. Víctor Villalobos Benavides
Subdirector Coordinador CTFG



M.Ed. Ana Lidieth Montes Rodríguez
Directora

C. Comisión de Trabajos Finales de Graduación

Persona Tutora: **Mercedes M. Gómez Salgado**

Personas Asesoras: **Ana Lucía Villalobos Cordero, Ruth Villanueva Barbarán**

Apartado 86-3000
Heredia
Costa Rica
www.una.ac.cr



Apéndice C. Instrumento Perfil de Competencias Emocionales

(Brasseur & Mikolajczak, versión realizada por Páez, Gondim, Ubillos)

Introducción

El presente cuestionario tiene como objetivo analizar el “Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound” para la elaboración del Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Orientación. Las condiciones de participación son abiertas y voluntarias.

Cabe destacar que la presente investigación se elabora bajo los lineamientos establecidos por la División de Educación para el Trabajo de la Universidad Nacional (DET-UNA).

Los datos recolectados son única y exclusivamente para uso académico e investigativo, son completamente anónimos y serán analizados de manera general sin alterar sus respuestas. La información se resguardará de manera confidencial. Al continuar con este cuestionario, usted accede a participar y brindar su consentimiento para ser sujeto de investigación, el cuestionario cuenta con una duración aproximada de 15 minutos. Se le agradece su colaboración para el desarrollo del estudio la cual es valiosa e indispensable. Esta investigación está a cargo de las estudiantes: Ericka Montero Delgado y Michell Rangel Borbón.

Aspectos generales

El cuestionario cuenta con dos fases: en el primero se realizarán preguntas sociodemográficas y la segunda fase está conformada por una serie de afirmaciones las cuales debe seleccionar la opción con la que tenga más a fin. Las respuestas deben estar dirigidas según su reacción general, aquella que considere más cercana a su realidad, es necesario seleccionar una única opción marcando una casilla por cada ítem por consiguiente, se solicita responder todas las preguntas sin dejar espacios en blanco

Usted afirma estar informada de los alcances del estudio y acepta participar

_____ Si

_____ No

Fase 1. Datos sociodemográficos

A continuación, se le presentan características sociodemográficas, por favor seleccione la respuesta que más corresponda a sus datos generales como padre o madre participante de UNBOUND.

Indique su nombre

Indique su apellido

Edad en años cumplidos

Sexo

1. Hombre

2. Mujer

Estado Civil

1. Soltero (a)

2. Casado (a)

3. Divorciado (a)

3. Viudo (a)

4. Unión libre

Nivel de escolaridad

1. Primaria completa

2. Primaria incompleta

3. Secundaria completa

4. Secundaria incompleta

5. Educación Superior (Universidad)

6. Educación Superior incompleta (Universidad)

Sede a la que participa en la Organización Unbound

1. Alajuelita

2. Desamparados

3. Alajuela

4. San Ramón
5. Guatuso
6. Los Chiles
7. Heredia
8. San Pablo
9. Cartago
10. Tres Ríos
11. Guanacaste
12. Bagaces
13. Jicaral
14. Limón

Fase 2. Perfil de competencias emocionales

A continuación, se presentan una serie de ítems, con las siguientes opciones de respuesta, debe seleccionar la casilla con el número que concuerde con su percepción donde:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Ítems	1	2	3	4	5
1. Mis emociones aparecen sin que yo comprenda de dónde provienen o por qué ocurren.					
2. Entiendo por qué reacciono de la manera que reacciono.					
3. Si quisiera, podría fácilmente manipular las emociones de las personas de mi familia para obtener lo que quiero.					

4. Sé lo que hay que hacer para que mi familia me apoye.					
5. Consigo entender las reacciones emocionales de mi núcleo familiar.					
6. Cuando me siento bien, consigo diferenciar con facilidad si el motivo es porque estoy contento(a), orgulloso de mí mismo(a) y relajado(a).					
7. Sé cuándo una persona de mi familia está enfadada, triste o alegre, aun cuando no me diga nada.					
8. Consigo encontrar con facilidad las palabras para describir lo que siento.					
9. Cuando me siento mal, consigo fácilmente identificar la situación que me hizo sentirme mal.					
10. Consigo obtener con facilidad lo que deseo de las otras personas de mi familia.					
11. Recupero fácilmente la calma o mi equilibrio después de haber vivido una situación difícil.					
12. Puedo fácilmente explicar las emociones de las personas de mi núcleo familiar. (hijos, hijas y pareja).					
13. La mayor parte del tiempo, consigo fácilmente entender por qué las personas de mi núcleo familiar sienten lo que sienten.					
14. Cuando estoy triste, me resulta fácil recuperar mi buen humor.					
15. Cuando algo me afecta, sé inmediatamente qué es lo que siento.					
16. Si algo me disgusta, consigo decirlo o expresarlo con calma.					
17. Entiendo por qué las personas de mi familia reaccionan como lo hacen.					
18. Cuando veo a alguien de mi familia que está estresado(a) o ansioso(a), consigo calmarlo(a) fácilmente.					
19. Mis emociones influyen para mejorar las decisiones que tomo en mi vida.					
20. Intento aprender de las situaciones o emociones difíciles.					
21. Las demás personas (hija, hijo, pareja) me buscan con frecuencia para hablarme de sus problemas personales.					
22. Tomo en cuenta mis emociones para hacer cambios en mi vida.					
23. Es difícil para mí explicar a las otras personas de mi hogar lo que siento, aunque quiera hacerlo.					

24. Se me hace difícil entender por qué estoy estresado/estresada.					
25. Se me hace difícil tener la actitud adecuada con las personas de mi familia, porque no consigo darme cuenta de sus emociones.					
26. Evito que las personas (hija, hijo, pareja) me hablen de sus problemas.					
27. Tengo habilidades para subir el ánimo a las personas de mi núcleo familiar.					
28. Habitualmente soy capaz de influir en la manera como las otras personas de mi familia se sienten.					
29. Si quisiera, me sería fácil hacer que alguien de mi familia se sienta mal.					
30. Encuentro difícil manejar mis emociones.					
31. Mi núcleo familiar (pareja, hijo e hija) me dicen que no expreso suficiente mis emociones.					
32. Cuando estoy enfadado/enfadada, consigo fácilmente calmarme.					
33. Me sorprende con las reacciones de ciertas personas (hija, hijo, pareja) porque no me había dado cuenta que se encontraban de mal humor.					
34. Mis emociones me indican lo que es importante para mí.					
35. Con frecuencia cuando estoy triste, no sé el por qué.					
36. Con frecuencia no logro identificar las emociones de las personas de mi familia.					
37. Los demás me dicen que soy un buen confidente (sienten confianza en mí)					
38. Cuando estoy delante de una persona enfadada, puedo calmarla fácilmente.					
39. Identifico mis emociones desde el momento en que las siento.					
40. Cuando estoy ante una situación estresante, me esfuerzo por pensar de una manera que me ayude a permanecer tranquilo/tranquila.					

Nota: Adaptado de Páez, Puente, Martínez, Ubillós, Filella, y Sánchez (2016)

Agradecemos su colaboración en responder este cuestionario, sus datos son valiosos para el desarrollo de la investigación, si desea obtener los resultados de la investigación puede contactarnos a nuestros correos electrónicos ericka.montero.delgado@est.una.ac.cr y michell.rangel.borbon@est.una.ac.cr

Apéndice D. Comunicado a las personas participantes

Mensaje de *WhatsApp*, el video con el fin de explicar la intención de la investigación. y una guía del instrumento la cual es un PDF ilustrativo del recorrido del instrumento en *Google Forms*.

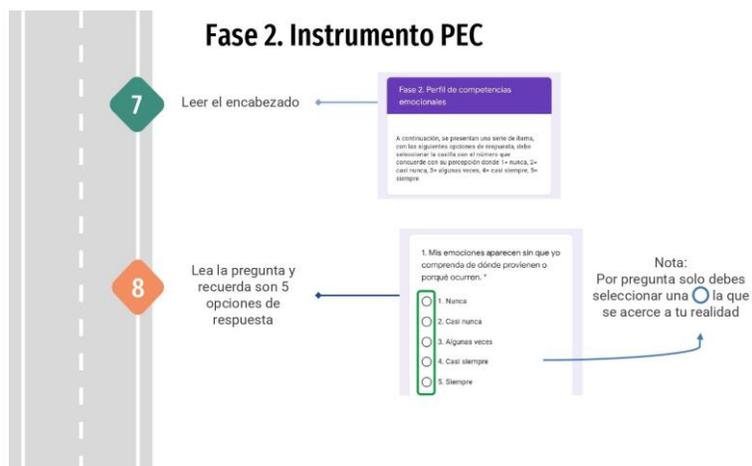
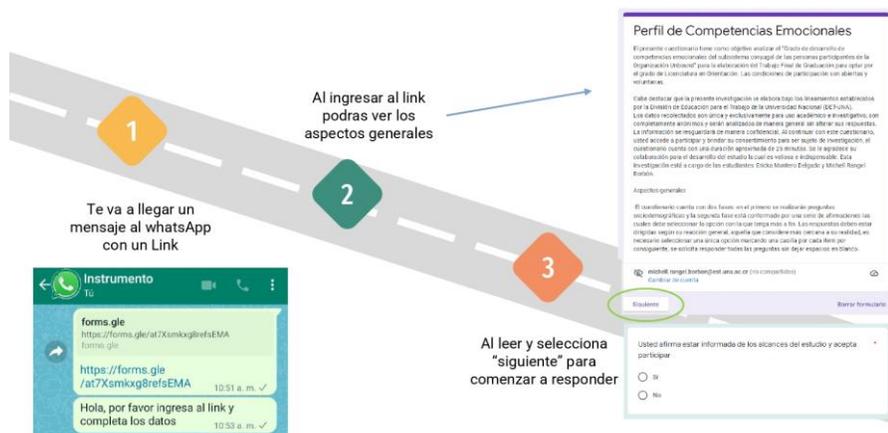
“Estimada persona participante de Unbound 😊 es un gusto saludarle, le contactamos con el fin de que nos brinden su colaboración para nuestro estudio, en el siguiente vídeo les comentamos nuestros objetivos y quiénes somos. Les agradecemos muchísimo su participación, cualquier duda estamos para servirles, si está de acuerdo en participar por favor contestar con un emoji de manita. 🙌

Les compartimos el link y una guía con las preguntas para el estudio, click aquí 📄
<https://forms.gle/UmPKvsguV2xWqeLX9> recuerda completarlo usted como madre o padre de familia 😊 Muchas gracias ✨”

Enlace para acceder al video: https://drive.google.com/file/d/1Qw9-MeemkkvRk_1muDXavLjCubFwDky-/view?usp=sharing

Guía:





Son 4 secciones, ve llenando y dando click en "siguiente"



Para finalizar



Apéndice E. Consentimiento informado en el formulario de *Google Forms*.

Perfil de Competencias Emocionales

El presente cuestionario tiene como objetivo analizar el "Grado de desarrollo de competencias emocionales del subsistema conyugal de las personas participantes de la Organización Unbound" para la elaboración del Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Orientación. Las condiciones de participación son abiertas y voluntarias.

Cabe destacar que la presente investigación se elabora bajo los lineamientos establecidos por la División de Educación para el Trabajo de la Universidad Nacional (DET-UNA). Los datos recolectados son única y exclusivamente para uso académico e investigativo, son completamente anónimos y serán analizados de manera general sin alterar sus respuestas, el nombre se le pedirá únicamente para ordenar los datos. La información se resguardará de manera confidencial. Al continuar con este cuestionario, usted accede a participar y brindar su consentimiento para ser sujeto de investigación, el cuestionario cuenta con una duración aproximada de 15 minutos. Se le agradece su colaboración para el desarrollo del estudio la cual es valiosa e indispensable. Esta investigación está a cargo de las estudiantes: Ericka Montero Delgado y Michell Rangel Borbón.

Aspectos generales

El cuestionario cuenta con dos fases: en el primero se realizarán preguntas sociodemográficas y la segunda fase está conformado por una serie de afirmaciones las cuales debe seleccionar la opción con la que tenga más a fin. Las respuestas deben estar dirigidas según su reacción general, aquella que considere más cercana a su realidad, es necesario seleccionar una única opción marcando una casilla por cada ítem por consiguiente, se solicita responder todas las preguntas sin dejar espacios en blanco.

Usted afirma estar informada de los alcances del estudio y acepta participar *

Sí

No

Siguiente

Página 1 de 7

Borrar formulario

Nunca envíe contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en Universidad Nacional. [Notificar uso inadecuado](#)

Google Formularios

Apéndice F. Prueba de fiabilidad y confiabilidad.

Prueba estadísticos de fiabilidad

<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>Ítems</i>
0.808	40

Nota: elaboración propia.

Prueba confiabilidad de Alfa de Cronbach total de los ítems

<i>Ítems</i>	<i>Media de la escala si se elimina elemento</i>	<i>Varianza de la escala si se elimina elemento</i>	<i>Covarianza de la relación elemento- total corregida</i>	<i>Alfa de Cronbach si se elimina el elemento</i>
1. Mis emociones aparecen sin que yo comprenda de dónde provienen o porqué ocurren.	51	129.91	210.3-3	0,813
2. Entiendo por qué reacciono de la manera que reacciono.	80	128.52	201.22	0,804
3. Si quisiera, podría fácilmente manipular las emociones de las personas de mi familia para obtener lo que quiero.	68	130.38	209.95	0,811
4. Sé lo que hay que hacer para que mi familia me apoye.	54	128.72	197.104	0,799
5. Consigo entender las reacciones emocionales de mi núcleo familiar.	68	128.35	193.867	0,794
6. Cuando me siento bien, consigo diferenciar con facilidad si el motivo es porque estoy contento(a), orgulloso de mí mismo(a) y relajado(a).	28	128.06	197.729	0,799
7. Sé cuándo una persona de mi familia está enfadada, triste o alegre, aun cuando no me diga nada.	01	128.56	203.948	0,805
8. Consigo encontrar con facilidad las palabras para describir lo que siento.	75	128.16	194.105	0,796

9. Cuando me siento mal, consigo fácilmente identificar la situación que me hizo sentirme mal.	25	128.	199.2 79	3 87	0,80 0
10.Consigo obtener con facilidad lo que deseo de las otras personas de mi familia.	57	129.	200.0 25	3 50	0,80 2
11.Recupero fácilmente la calma o mi equilibrio después de haber vivido una situación difícil.	56	128.	198.3 80	4 01	0,80 0
12.Puedo fácilmente explicar las emociones de las personas de mi núcleo familiar. (hijos, hijas y pareja).	65	128.	196.5 83	5 10	0,79 7
13.La mayor parte del tiempo, consigo fácilmente entender por qué las personas de mi núcleo familiar sienten lo que sienten.	96	128.	195.3 75	5 31	0,79 6
14.Cuando estoy triste, me resulta fácil recuperar mi buen humor.	70	128.	200.4 40	3 42	0,80 2
15.Cuando algo me afecta, sé inmediatamente qué es lo que siento.	24	128.	198.5 46	4 21	0,79 9
16.Si algo me disgusta, consigo decirlo o expresarlo con calma.	86	128.	197.4 56	3 92	0,80 0
17.Entiendo por qué las personas de mi familia reaccionan como lo hacen.	88	128.	196.3 06	4 94	0,79 7
18.Cuando veo a alguien de mi familia que está estresado(a) o ansioso(a), consigo calmarlo(a) fácilmente.	89	128.	197.7 40	5 07	0,79 7
19.Mis emociones influyen para mejorar las decisiones que tomo en mi vida.	42	128.	196.7 98	4 83	0,79 7
20.Intentó aprender de las situaciones o emociones difíciles.	04	128.	202.7 07	3 03	0,80 3
21.Las demás personas (hija, hijo, pareja) me buscan con frecuencia para hablarme de sus problemas personales.	35	128.	202.0 66	2 76	0,80 4
22.Tomo en cuenta mis emociones para hacer cambios en mi vida.	40	128.	196.1 52	4 70	0,79 7
23.Es difícil para mí explicar a las otras personas de mi hogar lo que siento, aunque quiera hacerlo.	09	129.	212.1 84	- 60	0,81 6
24.Se me hace difícil entender por qué estoy estresado/estresada.	33	129.	209.3 67	1 7	0,81 4
25.Se me hace difícil tener la actitud adecuada con las personas de mi familia, porque no consigo darme cuenta de sus emociones.	56	129.	212.4 24	- 66	0,81 5

26. Evitó que las personas (hija, hijo, pareja) me hablen de sus problemas.	68	130.	211.1 91	- 26	0,81 3
27. Tengo habilidades para subir el ánimo a las personas de mi núcleo familiar.	38	128.	197.9 78	4 48	0,79 9
28. Habitualmente soy capaz de influir en la manera como las otras personas de mi familia se sienten.	98	128.	197.1 07	4 70	0,79 8
29. Si quisiera, me sería fácil hacer que alguien de mi familia se sienta mal.	52	130.	207.1 14	1 07	0,80 9
30. Encuentro difícil manejar mis emociones.	71	129.	216.9 09	- 201	0,82 0
31. Mi núcleo familiar (pareja, hijo e hija) me dicen que no expreso suficiente mis emociones.	88	129.	213.4 80	- 96	0,81 8
32. Cuando estoy enfadado/enfadada, consigo fácilmente calmarme.	60	128.	196.0 79	4 34	0,79 8
33. Me sorprende con las reacciones de ciertas personas (hija, hijo, pareja) porque no me había dado cuenta que se encontraban de mal humor.	55	129.	209.7 46	2 2	0,81 2
34. Mis emociones me indican lo que es importante para mí.	38	128.	199.3 22	3 60	0,80 1
35. Con frecuencia cuando estoy triste, no sé el por qué.	80	129.	209.0 99	3 6	0,81 2
36. Con frecuencia no logro identificar las emociones de las personas de mi familia.	65	129.	212.5 54	- 70	0,81 4
37. Los demás me dicen que soy un buen confidente (sienten confianza en mí)	13	128.	198.8 51	4 11	0,80 0
38. Cuando estoy delante de una persona enfadada, puedo calmarla fácilmente.	92	128.	199.3 70	4 23	0,80 0
39. Identifico mis emociones desde el momento en que las siento.	41	128.	196.7 07	5 13	0,79 7
40. Cuando estoy ante una situación estresante, me esfuerzo por pensar de una manera que me ayude a permanecer tranquilo/tranquila.	33	128.	196.6 34	4 91	0,79 7

Apéndice G. Tabla con las edades de las madres y padres de familia

Edad Madres	Fa	Fr
20	1	0,4
21	3	1,3
22	4	1,7
23	1	0,4
25	4	1,7
26	1	0,4
27	3	1,3
28	7	0,3
29	10	4,3
30	11	4,8
31	13	5,7
32	11	4,8
33	14	6,1
34	11	4,8
35	11	4,8
36	15	6,5
37	10	4,3
38	10	4,3
39	10	4,3
40	14	6,1
41	5	2,2
42	5	2,2
43	11	4,8
44	8	3,5
45	5	2,2
46	4	1,7

47	5	2,2
48	6	2,6
49	4	1,7
50	4	1,7
51	3	1,3
52	2	0,9
56	2	0,9
58	1	0,4
59	1	0,4
Total	230	100

Edad padres	Fa	Fr
21	2	2,5
26	1	1,2
27	1	1,2
28	1	1,2
29	1	1,2
32	4	4,9
33	6	7,4
34	3	3,7
35	5	6,2
36	2	2,5
37	6	7,4
38	4	4,9
39	7	8,6

40	3	3,7
41	1	1,2
42	5	6,2
43	1	1,2
44	5	6,2
45	2	2,5
46	1	1,2
47	5	6,2
48	2	2,5
50	2	2,5
51	2	2,5
52	1	1,2
54	1	1,2
55	1	1,2
56	1	1,2
58	1	1,2
59	1	1,2
63	1	1,2
66	2	2,5
Total	81	100