

INSTRUMENTOS DE VALORACIÓN EMOCIONAL

RUBIO ARRAZOLA LUCERO IRENE

2020

INTRODUCCIÓN

El alumno de secundaria en particular dentro de la modalidad de telesecundaria, donde el docente pasa la mayor parte del tiempo facilitándole la adquisición de los aprendizajes dentro de la jornada escolar; se enfrenta ante ciertos retos como el de reconocer sus estilos y ritmos de aprendizaje, adaptarse a los cambios biopsicosociales y culturales específicamente a sus estados emocionales de su edad.

Actualmente, nuestro país se enfrenta a cambios remotamente decisivos para continuar con una nueva normalidad, como resultado de una pandemia a nivel mundial conocida como la COVID-19.

El confinamiento está comprometiendo decisivamente al docente, a buscar estrategias, herramientas, materiales para dar soluciones al ámbito educativo a distancia. El docente de telesecundaria es un profesional altamente capacitado para manejar todas las asignaturas del plan de estudio, cuando es el caso un docente para cada grado escolar o docente multigrado.

Cuando se habla de la implementación de asignaturas como la de Tutoría y Educación socioemocional en el plan de estudios 2018, se enfrenta a la imperiosa necesidad de buscar herramientas que evalúen el estado emocional de los alumnos desde casa para conocer los estados emocionales que emanaron dentro de este aislamiento del quédate en casa y retomar el regreso a clases para hacer cumplir sus derechos de los NNA.

JUSTIFICACIÓN

Las emociones en la adolescencia tienen un papel primordial para la formación integral del alumno en el ámbito educativo ya que su atención, claridad y reparación de ellas, será una herramienta educativa eficaz para construir el autoconocimiento del alumno tanto cognitivo y conductual.

Para el docente, es una competencia la búsqueda de instrumentos que hagan efectivo su labor docente, instrumentos psicométricos que coadyuven a la recuperación de emociones que serán clave para el desarrollo y planificación de las actividades partiendo de su estado emocional.

La labor docente ha permitido la implementación de instrumentos, los cuales ofrecen información sobre el estado emocional de los alumnos. Pero más aún, el país ha sufrido uno de los inmemorables episodios en la historia en el sector salud y educativo. El regreso a clases ante una pandemia que ha conmovido las emociones y la economía del mundo. Sin lugar a duda se tiene que vivir ante una nueva normalidad diferente, este retorno hace que se tomen las riendas en el ámbito educativo y aunque los alumnos aprenderán de manera diferente “a distancia” haciendo de inicio las siguientes interrogantes, ¿Conozco el estado socioemocional de NNA y sus condiciones de vida familiar?, ¿Qué instrumentos de valoración puedo implementar a distancia de forma de no dañar susceptibilidades de los NNA ante este confinamiento?

La guía de trabajo del Consejo Técnico Escolar extraordinario. Ciclo Escolar 2020-2021. Educación preescolar, primaria y secundaria (SEP, 2020) nos enmarca darle prioridad a los DIEZ DERECHOS FUNDAMENTALES DE LOS NIÑOS “Derecho a una protección especial para que puedan crecer física, mental y socialmente sanos y libres”

TEMA

Instrumentos de valoración emocional

PROPÓSITOS

Proponerles a los docentes de telesecundaria instrumentos de valoración emocional para hacer efectivo su labor docente, que coadyuven a la recuperación de emociones que serán clave para el desarrollo y planificación de las actividades partiendo de su estado emocional de los NNA para este regreso a clase a distancia.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Al inicio de cada ciclo escolar de manera presencial y en esta ocasión para el ciclo escolar 2020-2021, el maestro de telesecundaria dentro de su labor docente organiza dentro de las dos primeras semanas de trabajo un diagnóstico para integrar el perfil del alumno, el cual incluye el aprovechamiento escolar del grado anterior, estilos de aprendizaje, ritmos de trabajo, cálculo mental, velocidad lectora etc.

Dentro de esta recopilación de información cognitiva también resalta la parte socioafectiva de los NNA, el maestro de telesecundaria hace uso de sus competencias docentes para la búsqueda de información. Una de las opciones en las que se apoya es en el uso de las tecnologías de comunicación. El uso de un buscador electrónico para adquirir bibliografía adecuada para continuar con su quehacer educativo.

Resalta una de las necesidades del como evaluar esta parte socioafectiva del alumno en estos días de regreso al ciclo escolar 2020-2021 con un aprendizaje a distancia.

El confinamiento el cual están incluidos los NNA, pone al docente a buscar instrumentos adecuados para integrar dentro del perfil del alumno. Es una de las interrogantes que surge dentro de este trabajo a distancia que comenzó, ¿Conozco el estado socioemocional de NNA y sus condiciones de vida familiar?, ¿Qué instrumentos de valoración puedo implementar a distancia de forma de no dañar susceptibilidades de los NNA ante este confinamiento? Por ello se proponen y dan a conocer 2 instrumentos que apoyan a atender, reconocer y fortalecer las emociones de los alumnos.

A continuación se describirán 2 instrumentos fáciles de aplicar y de interpretar, ya que solo basta que el docente, busque la manera de cómo lograr la consigna y usar los resultados según convenga. Siendo conveniente que primero se resuelvan de manera personal:

INSTRUMENTOS DE VALORACION EMOCIONAL.

Para los psicólogos Mayer y Salovey definen a la inteligencia emocional como *“la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”*. Al pensador con un corazón quién percibe, comprende y maneja relaciones sociales. (Pérez, N. y Castejón, J., 1997).

1. ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DE LA EXPRESIÓN, MANEJO Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

1.1 FICHA TÉCNICA

- a)** Nombre de la escala: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).
- b)** Autores: Adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).
- c)** Nº de ítems: 24
- d)** Aplicación: Se puede aplicar de forma individual o colectiva.
- e)** Duración: Unos 5 minutos.
- f)** Finalidad: Evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida (atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional).
- g)** Tipificación: Baremación en centiles según el sexo y la edad
- h)** Material: Manual, escala y baremos

1.1 DESCRIPCIÓN Y DATOS PSICOMÉTRICOS DE LA ESCALA

El TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale) (ver ANEXO 1)

Es una escala rasgo de metaconocimiento emocional. En concreto, mide las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. (Olivia A. y cols.2011).

La escala se compone de 24 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo Likert de cinco puntos:

Desde 1= Nada de acuerdo,

Hasta 5= Totalmente de acuerdo

Es importante explicar a los sujetos que no deben elegir sólo las puntuaciones extremas de 1 y 5.

1.2 DIMENSIONES

ATENCIÓN EMOCIONAL: Se refiere a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada (del ítem 1 AL 8), se pueden obtener 8 a 40 puntos.

CLARIDAD EMOCIONAL: Esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales. (del ítem 9 al 16), se pueden obtener 8 a 40 puntos.

REPARACIÓN EMOCIONAL: Mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta. (del ítem 17 al 24), se pueden obtener 8 a 40 puntos.

Una vez calculadas estas puntuaciones directas pueden transformarse en puntuaciones baremadas (centiles) usando las tablas correspondientes al sexo y la edad del chico o chica que haya cumplimentado el cuestionario. (ver ANEXO 1)

1.3 NORMAS DE INTERPRETACIÓN

En primer lugar, es importante indicar que no se obtiene una puntuación global de IE, ya que este instrumento no ha sido diseñado para ello. Este dato es importante tenerla en cuenta para la interpretación de los resultados. Por otro lado, el instrumento no mide todo el dominio de IE rasgo, sólo una parte, por lo que algunas dimensiones centrales de la IE rasgo quedan fuera de la información que proporciona esta escala.

Se tiene que considerar que las puntuaciones reflejan la percepción que tiene el propio sujeto evaluado de su atención a los sentimientos, de su claridad emocional y de su reparación de las emociones. Por lo tanto una puntuación muy baja como una muy alta puede mostrar problemas de diferente tipo en el sujeto evaluado. Prestar poca atención a los propios sentimientos es todo lo contrario a estar atendiendo en exceso a los mismos. Se recomienda revisar el manual de aplicación para su mejor entendimiento de la interpretación.

2. “ÁRBOL DE BLOB”,

El famoso **Psicólogo Pip Wilson** y **Ian Long** crearon el test “**árbol de Blob**”, con pequeños personajes divertidos desarrollando el papel principal. Los blobs término inglés se traduce como “masa amorfa”) no tienen sexo, edad, ni nacionalidad, hablan el lenguaje del cuerpo y expresan diferentes emociones por su facilidad de interpretación y ejecución muestra la percepción que en este caso el alumno le puede dar al mundo interior que lleva consigo.

Inicialmente, este método se utilizaba con los niños porque les resultaba más fácil mostrar un dibujo que intentar expresar sus sentimientos con palabras. Pero con el tiempo, Blob Tree ganó una gran popularidad entre los adultos. . Esta baremado para niños, adolescentes y adultos, siendo una prueba rápida y sencilla y tal vez aprender algo nuevo sobre ti mismo.

Su objetivo es la de dar a reconocer y fortalecer las emociones de quien lo resuelven, sus sentimientos, con quien se identifican cual es la situación actual en la sociedad. Cada figura “Blob” en la imagen se encuentra en un estado de ánimo diferente y tiene una posición diferente en el árbol. Por medio de un blob (dibujos de personas con expresiones que sirven para identificar diversos estados de ánimo), por lo que ayudan a obtener información o dialogar dichos temas de manera profunda, por ello puedes usarlo para realizar el diagnóstico emocional de tus alumnos. ¿Quién eres y quién quieres ser? Lee los resultados para averiguarlo.

ANEXO 1

TMMS-24.

INSTRUCCIONES: A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Definición

Atención	Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada
Claridad	<i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales
Reparación	Soy capaz de <i>regular los</i> estados emocionales correctamente

Evaluación

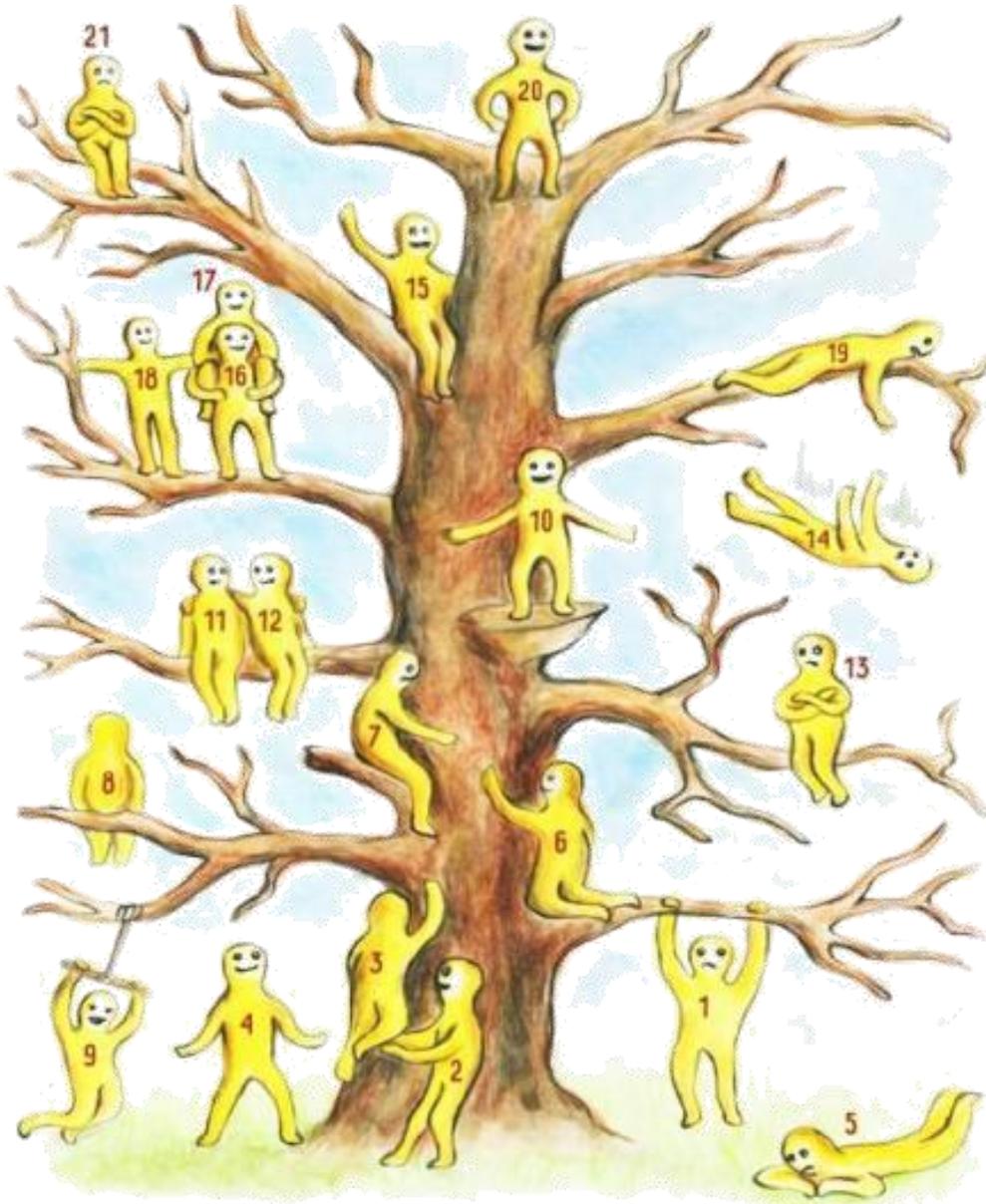
Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *atención emocional*, los ítems del 9 al 16 para el factor *claridad emocional* y del 17 al 24 para el factor *reparación de las emociones*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

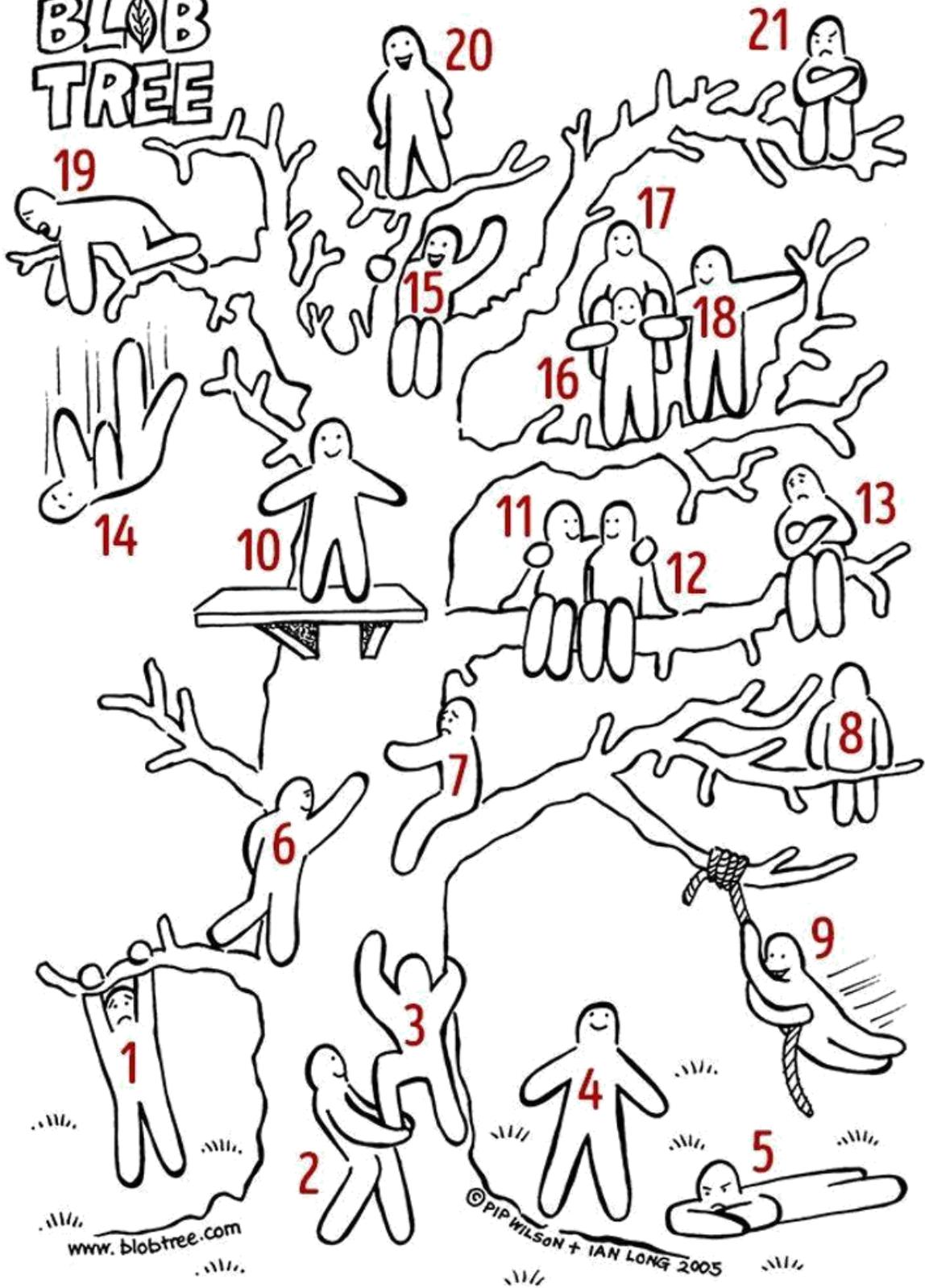
	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Atención	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Claridad	Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
	Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
	Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35
	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Reparación	Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
	Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
	Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35

ANEXO 2



BLOB TREE



CONSIGNA: OBSERVA CON ATENCION EL ARBOL DE LOS BLOBS, responde colocando el número del blob que más se asemeje a ti.

Nombre del alumno: _____

¿Con qué blob te sientes identificado?

¿Qué blob te gustaría ser?

Otras preguntas

¿Qué Blob parece más feliz?

¿Puede proporcionar una palabra de sentimiento para cada Blob?

- | | |
|-----|-----|
| 1: | 11: |
| 2: | 12: |
| 3: | 13: |
| 4: | 14: |
| 5: | 15: |
| 6: | 16: |
| 7: | 17: |
| 8: | 18: |
| 9: | 19: |
| 10: | 20: |

¿Qué Blob te recuerda a alguien cercano a ti?

¿Qué Blob te has sentido recientemente?

¿Quién eres y quién quieres ser? Lee los resultados para averiguarlo.

INTERPRETACION

- Si escogiste los blobs 1, 3, 6 o 7, entonces eres una persona decidida, ya que no le temes a las dificultades ni a los obstáculos.
- Los blobs 2, 11, 12, 18 o 19 se parece a ti, quiere decir que eres una persona amable que siempre está ahí cuando tus amigos te necesitan.
- El blob 4 representa a una persona firme, la cual quiere lograr el éxito sin la molestia de superar las dificultades.
- El blob 5 significa que a menudo está cansado y se siente débil, y tiene poca energía para la vida.
- Al elegir el blob 9, es una persona alegre y amante de la diversión.
- Los blobs 13 o 21 significa que tienes la tendencia a mantenerte en secreto, también estás ansioso con frecuencia y normalmente evitarías a otras personas.
- El blob 8 dice que eres un verdadero soñador, es decir te gusta estar en tu propio mundo y lejos de este.
- Los blobs 10 y 15 te describe como una persona bien adaptada y contenta con la vida que tienes.
- Si escoges el blob 14 significa que estás emocionalmente agotado o agotado. Es muy probable que se enfrente a una crisis o confusión emocional interna.
- El blob 20 representa a las personas con un mayor sentido de importancia personal, son un líder nato y quieres ser el único al que la gente escucha.
- El blob 16, entonces está cansado de apoyar a alguien; sin embargo, podrías haberte visto abrazado por el blob 17, en ese caso piensas en ti mismo como el que es adorado.

BIBLIOGRAFIA

- Olivia A. y cols. (2011). *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Consejería de Salud, Junta de Andalucía. Pág 144-159.
- Pérez, N. Y Castejón, J.(1997). *Relaciones entre la Inteligencia emocional y el cociente intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios*. REME.Universidad de Alicante. Vol: IX núm: 22.
- SEP. *Guía de trabajo. Consejo Técnico Escolar extraordinario*. Ciclo Escolar 2020-2021. Educación preescolar, primaria y secundaria. Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa y la Dirección General de Desarrollo Curricular.

PÁGINAS ELECTRÓNICAS

<https://bibliospd.files.wordpress.com/2020/08/blob-emocional-test.pdf>

<http://www.amnistiacatalunya.org/edu/humor/mafalda/mafalda.dh01.html>).

<https://www.unicef.org/lac/historias/10-derechos-fundamentales-de-los-ni%C3%B1os-por-quino>.

<https://glennlimthots.wordpress.com/2016/03/11/the-blob-tree-psycho-emotional-test/>