

Habilidades socioemocionales en los alumnos de la Facultad de Química UAEMéx. Estudio Piloto

Nora Daniela Arana Espiridion¹, Martha Díaz Flores^{1*}, Mariana Ortiz Reynoso¹

RESUMEN

Las habilidades socioemocionales (HSE) influyen en el desempeño y productividad laboral, así como en el proceso de enseñanza-aprendizaje, al complementar los conocimientos técnicos y científicos que se adquieren en las instituciones educativas. Es por ello que en distintas partes del mundo se han llevado a cabo investigaciones sobre estas habilidades en todos los niveles de educativos e incluso en espacios de trabajo. En el presente estudio se evaluaron cuatro HSE: autorregulación, autoestima, autoconocimiento y autogestión, mediante un instrumento de autoinforme en estudiantes universitarios. Se reflejaron niveles adecuados de autoconocimiento y autoestima por parte de los encuestados, mientras que se detectaron áreas de oportunidad para la enseñanza y práctica de autorregulación y autogestión, principalmente.

PALABRAS CLAVE: Habilidades socioemocionales, autoconocimiento, autoestima, autorregulación, autogestión.

ABSTRACT

Soft skills (SS) influence work performance and productivity, as well as the teaching-learning process as they complement both technical and scientific knowledge acquired in educational institutions. Research on these social/emotional skills has been carried out at all levels of education and even within particular workplaces. In the present study, four SS: self-regulation, self-esteem, self-knowledge, and self-management were assessed by means of a self-report instrument applied on university students. Adequate levels of self-knowledge and self-esteem were reflected by participants, while areas of opportunity were detected for the teaching and practice of self-regulation and self-management, mainly.

KEYWORDS: Soft skills, self-regulation, self-esteem, self-knowledge, self-management.

INTRODUCCIÓN

Un buen rendimiento académico es resultado de múltiples factores asociados a las diferentes esferas de la vida de las y los alumnos, incluyendo el bienestar emocional (Saucedo *et al.*, 2018), el cual se compone de muchos y muy diversos elementos que es posible cuantificar al ser asignados a las habilidades.

Las HSE también denominadas “blandas” o no cognitivas, pueden definirse como aquellas que permiten identificar y controlar los fenómenos de índole emocional a fin de lograr una adecuada interacción con el resto de la sociedad; implican habilidades interpersonales e intrapersonales (Shukla y Kumar, 2017).

De acuerdo con autores como Gómez-Gamero (2019), Magro (2017), Treviño *et al.* (2019) y Vera (2016), las competencias blandas influyen en el desempeño y productividad, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en el campo laboral y en la vida en general.

Bajo esta premisa, se origina la presente investigación que tuvo como propósito principal el analizar las habilidades socioemocionales de los alumnos de la Facultad de Química de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Antecedentes

Diversas publicaciones que ofrecen un panorama sobre la relevancia que ha adquirido la enseñanza, implementación, observación y evaluación de las HSE como parte del desarrollo integral del ser humano, orientaron y fortalecieron la presente indagación. A continuación las revisamos someramente.

En 2016, bajo el título *El Aprendizaje Cooperativo y las Habilidades Socio-Emocionales: una Experiencia Docente en la Asignatura Técnicas de Ventas*, Estrada *et al.* publicaron un estudio orientado a la implementación de actividades para el entrenamiento de HSE en 121 estudiantes de la *Universitat Jaume I* en Castellón, España; y la posterior evaluación de la experiencia de los alumnos. Dichos autores concluyeron que es necesaria la formación integral de los futuros profesionistas, abarcando no sólo conocimientos teóricos y técnicos, sino también habilidades socioemocionales.

La opinión de los alumnos sobre HSE también fue reportada por Petiz y Costa (2017) en el artículo titulado *The importance of soft skills in the university academic curriculum: The perceptions of the students in the new society of knowledge*. Dicho trabajo parte de la premisa de que la educación y toda actividad pedagógica deben estar orientadas hacia el “desarrollo de sociedades estables”; reflexionando sobre la discrepancia entre los modelos educativos actuales (basados principalmente en conocimientos teóricos y técnicos) y las necesidades de la economía por competencias donde los saberes se combinan con habilidades y actitudes diversas.

¹ Facultad de Química, Universidad Autónoma del Estado de México.
*mdiazf@uaemex.mx

En el trabajo titulado *Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o "blandas": aproximaciones a su evaluación*, García (2018) menciona que las HSE facilitan el logro de metas y la toma de decisiones; asimismo, afirma que éstas pueden ser aprendidas y mejoradas. De igual forma, plantea tres perspectivas de evaluación: cuestionarios y autoinformes, observadores externos, y la ejecución de determinadas tareas.

Holst *et al.* (2017) realizaron un estudio en México publicado con el título *Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios*, en el cual sostienen que las habilidades "blandas" son aprendidas en el entorno social. Y, tratando la información recabada a través de un instrumento de autoinforme, concluyeron que las HSE permiten generar experiencias, capacidades y conocimientos diversos, que en conjunto contribuyen al éxito profesional y personal.

HSE de los alumnos de la Facultad de Química de la UAEMéx

El objetivo de este trabajo es investigar las HSE de los alumnos de la Facultad de Química de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx). El método utilizado fue la evaluación de cuatro HSE: autoconocimiento, autoestima, autorregulación y autogestión a través del diseño y aplicación de un instrumento de autoinforme, con opciones de respuesta de acuerdo con escalas de Likert, basado en cuestionarios antes publicados. El instrumento se conformó con 62 reactivos (y uno adicional para identificar el programa educativo de cada participante) y fue aplicado a los alumnos de la Facultad de Química de la UAEMéx durante el primer semestre del 2021. Las pruebas seleccionadas para conformar el instrumento empleado fueron: la Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) en su versión castellana y reducida elaborada por Fernández-Berrocal *et al.* (2004) a partir del original de Salovey *et al.* (1995); la Escala de Autoestima de Rosenberg; y la versión castellana del Cuestionario de Estrés Percibido (CEP) elaborada por Sanz-Carrillo *et al.* (2002) basada en la versión original de Levenstein (1993). El instrumento final estuvo dividido en factores asociados a alguna de las cuatro HSE mencionadas anteriormente, como se muestra en la Tabla 2, e incluye preguntas específicas para identificar fortalezas y áreas de oportunidad en las habilidades blandas del estudiantado.

Se invitó a participar a los alumnos de la Facultad a través de la plataforma *Google Forms* con un formulario titulado "Habilidades Socioemocionales en los Estudiantes de la Facultad de Química UAEMéx. Estudio Piloto 2021 A" el cual estuvo disponible durante febrero y marzo del 2021. Se involucraron estudiantes de todos los semestres de los cinco programas educativos de la Facultad: Química, Química en Alimentos, Ingeniería Petroquímica, Química Farmacéutica Biológica e Ingeniería Química. Se obtuvo un total de 92 voluntarios, distribuidos como se indica en la Tabla 1.

El total de voluntarios corresponde al 7.3% de la matrícula total de la Facultad de Química, conformada por 1,259 estudiantes durante el periodo 2020-2021.

La hipótesis de partida es que el alumnado de la Facultad de Química de la UAEMéx posee habilidades socio-emocionales en un nivel adecuado que permite el buen desempeño del proceso enseñanza-aprendizaje.

Tabla 1. Distribución de participantes en el estudio de acuerdo con la licenciatura cursada

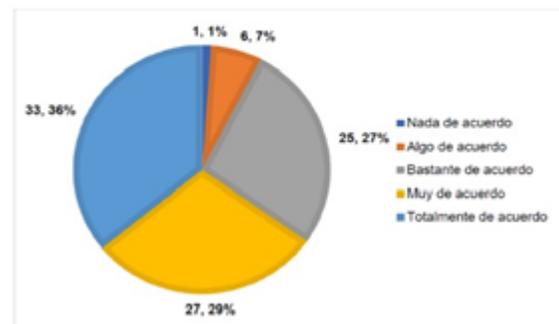
Programa Educativo	No. de participantes	Porcentaje
Ingeniería Petroquímica	32	34.78
Química en Alimentos	20	21.74
Ingeniería Química	16	17.40
Química	12	13.04
Química Farmacéutica Biológica	12	13.04
Total	92	100

Fuente: Constructo de las autoras

RESULTADOS

Los datos obtenidos en cada ítem del cuestionario se tradujeron en gráficos como los que se muestran en la Figura 1, los cuales facilitan la interpretación de los resultados.

Gráfica No. 5 Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo



Gráfica No. 27 Siento que tengo buenas cualidades

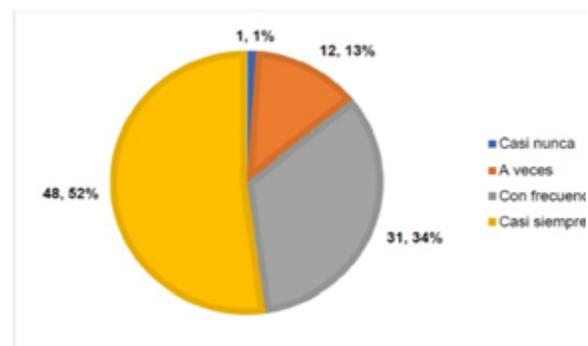


Figura 1. Ejemplos de las gráficas 5 y 27 elaboradas a partir de los resultados del estudio

HSE: Autoconocimiento

Para la HSE del **autoconocimiento**, el ítem *Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo* arrojó información positiva sobre la percepción de la importancia de las habilidades “blandas” para los alumnos; mientras que un 27.29% se dijo *Muy de acuerdo* (en la escala de Likert) con la aseveración, otro 33.36% eligió la opción *Totalmente de acuerdo*, una aprobación superior al 50%.

Otros aspectos del autoconocimiento fueron explorados. En el ítem *Tengo claros mis sentimientos*, sólo un 4.4% discrepó de la afirmación; similar a lo mostrado por el ítem *Frecuentemente puedo definir mis emociones*, con un 3.3% de los alumnos partícipes en total desacuerdo con la aseveración. Datos similares se observaron en los ítems *Casi siempre sé cómo me siento* y *A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones*; relativos a la percepción y entendimiento de sentimientos y emociones propias. Sin embargo, en otras preguntas (*Normalmente me preocupo por lo que siento*, *Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones*, *A menudo pienso en mis sentimientos*, *Presto mucha atención a cómo me siento*) las respuestas de los estudiantes se vertieron en su mayoría en una respuesta “neutra” (3. *Bastante de acuerdo*, de la escala de Likert empleada).

HSE: Autoestima

Analizando la **autoestima** como habilidad blanda, un 51.55% de los encuestados estuvo de acuerdo el ítem *Siento que soy una persona que vale, al menos como los demás*, mientras que el 7.8% respondió con un *Casi nunca*.

El reactivo *Siento que tengo buenas cualidades* indica que al 1.1% de los alumnos le resulta difícil percibir sus virtudes. En contraste, el ítem *En general me inclino a pensar que soy un fracaso* muestra que un 51.55% de los participantes eligió la opción *Casi nunca*.

HSE: Autogestión

Con respecto a la HSE de **autogestión**, se hace referencia a reactivos como *Tengo demasiadas cosas que hacer*, en el que un porcentaje considerable de los encuestados (25.27%) considera que casi siempre tiene demasiadas cosas que hacer. Otros ítems hacen alusión al agotamiento del alumnado, donde la respuesta primaria fue que se sienten cansados *A veces* (37.40%).

Otro enfoque se puede apreciar en los reactivos *Siento que estoy haciendo cosas que realmente me gustan* y *Me divierto*. En el primero, un 39.42% de los participantes asegura que *Casi siempre* se halla cómodo y satisfecho con las actividades que realiza como parte de su respectivo plan de estudios. En el segundo, una tercera parte de estudiantes (31.34%) se divierte en sus labores cotidianas.

Tabla 2. Asociación ítem – HSE

Ítem	HSE Asociada
Presto mucha atención a los sentimientos Normalmente me preocupo por lo que siento Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos Pienso en mi estado de ánimo constantemente A menudo pienso en mis sentimientos Presto atención a cómo me siento Tengo claros mis sentimientos Frecuentemente puedo definir sentimientos Casi siempre sé cómo me siento Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones Siempre puedo decir cómo me siento A veces puedo decir cuáles son mis emociones Puedo llegar a comprender mis sentimientos	Autoconocimiento
Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo Tengo mucha energía cuando me siento feliz Cuando estoy enfadado, intento que se me pase	Autorregulación

Siento que soy una persona que vale, al menos como los demás Siento que tengo buenas cualidades En general, me inclino a pensar que soy un fracaso Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás Siento que no tengo mucho de qué presumir Tengo una actitud positiva hacia mí mismo En general, estoy satisfecho conmigo mismo Desearía poder tener más respeto por mí mismo A veces me siento inútil A veces pienso que soy un bueno para nada	Autoestima
Me siento descansado Siento que se me hacen demasiadas peticiones Estoy irritable o malhumorado Tengo demasiadas cosas que hacer	Autogestión
Me siento solo o aislado	Autoestima
Me encuentro sometido a situaciones de conflicto	Autogestión
Siento que estoy haciendo cosas que realmente me gustan	Autoestima
Me siento cansado	Autogestión
Temo que no pueda alcanzar todas mis metas	Autoestima
Me siento tranquilo Tengo que tomar demasiadas decisiones Me siento tenso Mis problemas parecen multiplicarse Siento que tengo prisa	Autogestión
Me siento seguro y protegido	Autorregulación
Tengo muchas preocupaciones	Autogestión
Estoy bajo presión de otras personas Me siento desanimado	Autoconocimiento
Me divierto	Autoestima
Tengo miedo del futuro	Autoconocimiento
Siento que hago cosas por obligación, no porque quiera hacerlas Me siento criticado o juzgado Me siento alegre	Autoestima
Me siento agotado mentalmente Tengo problemas para relajarme	Autogestión
Me siento agobiado por la responsabilidad Tengo suficiente tiempo para mí	Autoconocimiento
Me siento presionado por los plazos de tiempo	Autogestión

Fuente: Constructo de las autoras con base en Fernández-Berrocal *et al.*, 2004; Salovey *et al.*, 1995; Sanz-Carrillo *et al.* 2002

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En cuanto a la HSE de **autoconocimiento**, los resultados muestran que la mayoría de los alumnos encuestados está consciente de la importancia e influencia de las emociones en la vida cotidiana. La mayoría de los escolares que respondieron al cuestionario consideran tener un nivel apropiado de autoconocimiento. Sin embargo, las respuestas “neutras” podrían indicar la necesidad de complementar las acciones para la enseñanza y práctica de dicha habilidad blanda, y sugieren profundizar esto en una línea de investigación futura.

En cuanto a la HSE de **autorregulación**, existe una ligera tendencia positiva. En comparación con la HSE de autoconocimiento, sin embargo, esta habilidad requiere mayor énfasis; los alumnos son capaces de identificar emociones, pero no están seguros de cómo regularlas o servirse de éstas para potenciar un desarrollo integral.

Para la HSE de **autoestima**, se observa que la mayoría de los encuestados tiene un nivel aparentemente adecuado. Empero, una mayoría no basta. Es importante atender a todos y profundizar en los casos de alumnos cuyas respuestas apuntan a una autoestima deficiente, dado que esto puede detonar en limitantes para el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como para el desarrollo de una vida digna. Dentro del aparentemente limitado número de estudiantes con señales de autoestima deficiente, también existe el talento potencial de excelentes profesionistas.

Con la aplicación de más cuestionarios y pruebas psicométricas puntuales y bajo condiciones controladas, sería posible detectar casos que requieran ayuda profesional para que fueran canalizados con el personal capacitado. La difusión de la existencia de programas y espacios universitarios en pro de la salud mental resulta relevante. Se requiere de un esfuerzo multi e interdisciplinario permanente para atender la comunidad estudiantil de la Facultad de Química, y sería deseable replicar este ejercicio en otras facultades de la UAEMéx.

Finalmente, en el área de la HSE de **autogestión**, existe una variación en la percepción de los alumnos en cuanto a las actividades a desarrollar, que podría tener su explicación en las diferentes “temporadas” académicas del semestre; de no gestionarse correctamente, la carga laboral es mucho mayor en días previos a los periodos de evaluación y esto conlleva un estrés emocional innecesario si es prevenido.

Las HSE se componen de una amplia gama de habilidades que, al ser practicadas y transmitidas a los alumnos, son enriquecidas por la experiencia de los docentes. De acuerdo con Sosa, *et al.* (2018) el trabajo tutorial es sumamente importante dentro del quehacer docente, en tanto que es un sustento humanístico. El programa de tutoría implementado por la Facultad de Química de la UAEMéx, en el que entre otras cosas el tutor guía al tutorado en la distribución de la carga académica; es decir, en la selección de unidades de aprendizaje a cursar durante cada semestre. Esto es un apoyo al alumno que puede explorarse en la detección, seguimiento y manejo de HSE de estudiantes en riesgo académico, vulnerabilidad social o situación irregular.

CONCLUSIONES

En este trabajo se cumplió con el objetivo general planteado: investigar las HSE de los alumnos de la Facultad de Química en la UAEMéx, a través de la determinación y aplicación vía remota de un cuestionario. Este instrumento permitió una revisión somera de tipo exploratorio. Son necesarios los análisis adicionales para determinar un “nivel” de HSE en los alumnos de la Facultad.

Los resultados del estudio sugieren que para los alumnos de la Facultad de Química de la UAEMéx, las principales fortalezas se detectan en las habilidades de autoconocimiento y autoestima. Los participantes indican estar conscientes de sus emociones, así como de la importancia de éstas dentro de su vida cotidiana, y dedican tiempo a reflexionar sobre sus sentimientos para relacionarlos con determinadas conductas. Asimismo, son capaces de reconocer su propio valor y de apreciar sus aptitudes. Por otro lado, las habilidades de autorregulación y autogestión presentan algunas debilidades que deben explorarse con mayor profundidad. Está comprobado que un manejo deficiente de emociones influye negativamente en la administración de actividades y que, por el contrario, el aprovechamiento de emociones positivas genera un ambiente propicio para el aprendizaje.

Con base en el estudio piloto, será posible generar investigaciones adicionales que permitan comparar los resultados con datos duros, por ejemplo, con indicadores de desempeño académico. También hace falta diseñar propuestas de actividades y programas dirigidos al desarrollo, práctica, evaluación y monitoreo continuo de HSE. Lo anterior, a través del énfasis en dinámicas dentro del salón de clases, como el aula invertida, los juegos de rol y la retroalimentación al desempeño conductual (Rojas, 2020; Zepeda *et al.*, 2019); o bien en actividades extracurriculares en ámbitos académicos y culturales.

De acuerdo con Saucedo *et al.* (2018), el rendimiento académico se ve influenciado por muchos y muy diversos factores, como el manejo del estrés, la autoestima, el estar bien consigo mismo a nivel emocional, y las relaciones interpersonales. Todo lo anterior es inherente a las HSE exploradas durante el presente trabajo. La capacidad de gestionar las emociones tiene un impacto positivo en la educación (Saucedo *et al.*, 2018); es por ello que trabajos como el presente deben continuar y deben utilizarse en la toma de decisiones relacionadas con el proceso enseñanza-aprendizaje.

Investigaciones como esta aportan evidencia sobre la importancia de las HSE, no sólo en el proceso de enseñanza-aprendizaje o el desempeño laboral, sino en la vida diaria, en tanto permiten establecer relaciones interpersonales sanas en armonía con uno mismo. Hoy en día se requiere que todos los actores de la educación se involucren de forma activa y consciente en el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes (Saucedo *et al.*, 2018).

REFERENCIAS

1. Saucedo, M., Herrera, S., Salinas, H. A. y Jiménez, S. (2018). *Inteligencia emocional y sus repercusiones en el rendimiento académico*. En *La Investigación y su Contribución a la Formación Profesional – Tomo 12* (pp. 1920-1925). Academia Journals. ISBN: 978-1-939982-40-7
2. Shukla, A. y Kumar, G. (2017). *Essential Soft Skills for Employability – A Longitudinal Study*. *Advances in Economics and Business Management (AEBM)*, 4(6). <http://www.krishisanskriti.org/Publication.html>
3. Gómez-Gamero, M. (2019). *Las habilidades blandas competencias para el nuevo milenio*. *DIVULGARE Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*, 6(11). <https://doi.org/10.29057/esa.v6i11.3760>
4. Magro, G. (2017). *Efectos y mediación de un programa de habilidades blandas a través del desarrollo de la cognición corporizada en estudiantes*. *Apunt. cien. soc.* 7(2). <https://doi.org/10.18259/acs.2017018>
5. Treviño, D. C., González, M. A. y Montemayor, K. M. (2019). *Habilidades socioemocionales y su relación con el logro educativo en alumnos de Educación Media Superior*. *Revista de Psicología y Ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 10(1). <https://doi.org/10.29059/rpcc.20190602-79>
6. Vera, F. (2016). *Infusión de habilidades blandas en el currículo de la educación superior: clave para el desarrollo de capital humano avanzado*. *REVISTA AKADEMĒIA*, 15(1). <https://revistas.ugm.cl/index.php/rakad/article/view/137>
7. Estrada, M., Monferrer, D. y Moliner, M. A. (2016). *El Aprendizaje Cooperativo y las Habilidades Socio-Emocionales: Una Experiencia Docente en la Asignatura Técnicas de Ventas*. *Formación Universitaria*, 9(6). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062016000600005>
8. Petiz, O. y Costa, C.A. (2017). *The Importance of soft skills in the university academic curriculum: The perceptions of the students in the new society of knowledge*. *International Journal of Business and Social Research (IJBSR)*, 7(3). https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/46211/1/2017_International%20Journal%20of%20Business%20and%20Social%20Research_V07_Issue03_25-34.pdf
9. García, B. (2018). *Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación*. *Revista Digital Universitaria*, 19(6). <http://www.revista.unam.mx/ojs/index.php/rdu/article/view/1373/30>
10. Holst, I. C., Galicia, Y., Gómez, G. y Degante, A. (2017). *Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios*. *VERTIENTES Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67164/59023>
11. Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). *Validity and Reliability of the Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale*. *Psychological Reports*, 94. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
12. Sanz-Carrillo, C., García-Tamayo, J. Rubio, A., Santed, M. y Montoro, M. (2002). *Validation of the Spanish version of the Perceived Stress Questionnaire*. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(3). [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00275-6](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00275-6)
13. Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M., Berto, E., Luzi, C. y Andreoli, A. (1993). *Development of the Perceived Stress Questionnaire: A New Tool for Psychosomatic Research*. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(1). [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(93\)90120-5](https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90120-5)
14. Sosa, M. A., Can, A. R., López, M. y Espinoza, M. (2018). *La medición del estrés. Propuesta para una educación libre de estrés en jóvenes universitarios*. En *La Investigación y su Contribución a la Formación Profesional – Tomo 12* (pp. 1970-1975). Academia Journals. ISBN: 978-1-939982-40-7
15. Rojas, V. (2020). *Habilidades blandas en el currículo educativo*. Depósito Legal de la Biblioteca Nacional de Perú. Huancayo, Perú. https://www.researchgate.net/publication/351424228_Habilidades_blandas_en_el_curriculo_educativo
16. Zepeda, M. E., Cardoso, E. O. y Cortés, J. A. (2019). *El aprendizaje orientado en proyectos para el desarrollo de habilidades blandas en el nivel medio superior del IPN*. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 10(19). <https://doi.org/10.23913/ride.v10i19.530>

ANEXO

Ítems del cuestionario

Habilidades socioemocionales en los estudiantes de la facultad de química de uaeméx. Estudio piloto 2021 a

1. Presto mucha atención a los sentimientos
2. Normalmente me preocupo por lo que siento
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente
7. A menudo pienso en mis sentimientos
8. Presto atención a cómo me siento
9. Tengo claros mis sentimientos
10. Frecuentemente puedo definir sentimientos
11. Casi siempre sé cómo me siento
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones
14. Siempre puedo decir cómo me siento
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida
20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme
22. Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz
24. Cuando estoy enfadado, intento que se me pase
25. Siento que soy una persona que vale, al menos como los demás
26. Siento que tengo buenas cualidades
27. En general, me inclino a pensar que soy un fracaso
28. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás
29. Siento que no tengo mucho de qué presumir
30. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo
31. En general, estoy satisfecho conmigo mismo
32. Desearía poder tener más respeto por mí mismo
33. A veces me siento inútil
34. A veces pienso que soy un bueno para nada
35. Me siento descansado
36. Siento que se me hacen demasiadas peticiones
37. Estoy irritable o malhumorado
38. Tengo demasiadas cosas que hacer
39. Me siento solo o aislado
40. Me encuentro sometido a situaciones de conflicto
41. Siento que estoy haciendo cosas que realmente me gustan
42. Me siento cansado
43. Temo que no pueda alcanzar todas mis metas
44. Me siento tranquilo
45. Tengo que tomar demasiadas decisiones
46. Me siento tenso
47. Mis problemas parecen multiplicarse
48. Siento que tengo prisa
49. Me siento seguro y protegido
50. Tengo muchas preocupaciones
51. Estoy bajo presión de otras personas
52. Me siento desanimado
53. Me divierto
54. Tengo miedo del futuro
55. Siento que hago cosas por obligación, no porque quiera hacerlas
56. Me siento criticado o juzgado
57. Me siento alegre
58. Me siento agotado mentalmente
59. Tengo problemas para relajarme
60. Me siento agobiado por la responsabilidad
61. Tengo suficiente tiempo para mí
62. Me siento presionado por los plazos de tiempo