



UNIVERSIDAD  
**DE ATACAMA**

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN BÁSICA

**“VOCABULARIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN SUPERIOR”**

Seminario para optar al grado académico de Licenciado en Educación

Profesora Patrocinante: Carla Palma Flores

Profesora Guía: Elizabeth Zepeda Varas

Gabriela Alejandra Aedo Álvarez

Javiera Francisca Pérez Cambor

Lucas Benjamín Varas Díaz

Copiapó, Chile 2023

# I. DEDICATORIA

Lucas Benjamín Varas Díaz:

Con profundo agradecimiento, dedico este trabajo a las personas significativas en mi vida, a aquellos que han brindado un respaldo constante a lo largo de mi trayectoria académica y han depositado su fe en mí desde sus inicios. Especial reconocimiento va para mi madre, Paulina Díaz, y mi padre, Leonel Varas, mis hermanos y mi pareja. Expreso mi sincero agradecimiento a cada uno de ustedes por sus valiosos consejos, apoyo incondicional y aliento constante durante el desarrollo de este proceso. Este trabajo de tesis no solo representa el culmen de mi esfuerzo, sino también un compromiso con la devolución de la confianza depositada en mí. Agradezco a todos quienes han sido parte fundamental de este viaje, y anticipando un porvenir lleno de logros, comparto este trabajo con la certeza de que nos aguarda un futuro brillante.

Gabriela Alejandra Aedo Álvarez:

A mi querida familia, fuente inagotable de apoyo y amor, les expreso mi profundo agradecimiento. Dedico mi tesis a mis padres, Alejandra Álvarez y Gabriel Aedo, en reconocimiento a su constante inspiración y apoyo, la fuerza que impulsó cada uno de mis pasos en este largo camino. A mi amada hija, Julieta, el regalo más preciado de mi existencia, a quien debo mi motivación y perseverancia. Todo mi esfuerzo y dedicación son para ella, con la esperanza de construir juntas un futuro mejor.

Javiera Francisca Pérez Cambolor:

Con gran gratitud, dedico este trabajo a las personas que han sido fuentes invaluable de apoyo y compañía a lo largo de mi carrera universitaria. A mis padres, Carlos Pérez y Ana Cambolor cuyas palabras alentadoras y apoyo incondicional han sido un pilar fundamental, siempre brindándome ánimo inquebrantable. A mis hermanos, familia y amigos, cuya presencia ha sido un sustento constante. De manera especial, dedico este logro a mis profesoras Naida y Elizabeth C., quienes han sido una luz guía en los momentos en que me encontraba profundamente atemorizada. Su orientación y sabiduría han sido fundamentales para alcanzar este hito académico.

## II. AGRADECIMIENTOS

Apreciamos profundamente el compromiso de la Facultad de Humanidades de la Universidad de Atacama en proporcionar una educación integral que ha enriquecido nuestra perspectiva y fortalecido nuestras habilidades en el campo de las humanidades. El apoyo continuo de los profesores y el personal administrativo ha sido una fuente constante de inspiración y motivación.

Este trabajo de investigación se erige como un testimonio de profundo agradecimiento hacia la guía inestimable de Carla Palma. Su apoyo constante y acompañamiento fueron fundamentales para superar los desafíos de este proceso.

La disposición constante de responder preguntas y proporcionar claridad ha enriquecido significativamente el camino de investigación. El compromiso demostrado por nuestra profesora hacia el éxito académico no pasa desapercibido, y nuestro equipo está profundamente agradecido/a por su contribución destacada a este proyecto.

Se aprecia sinceramente el tiempo, la paciencia y el conocimiento compartido. La influencia positiva de su mentoría ha dejado una impresión perdurable en la experiencia académica de nuestro trabajo, quien agradece haber tenido el privilegio de contar con una mentora tan dedicada y competente.

Finalmente, expresamos nuestro profundo agradecimiento a todos los profesores de la Facultad de Humanidades que, con su compromiso y dedicación, han sido artífices fundamentales en nuestra formación académica. Cada uno de ustedes ha contribuido de manera significativa al enriquecimiento de nuestros conocimientos y habilidades.

Gracias por su inquebrantable voluntad de instruir, por compartir sus vastos conocimientos y por inspirarnos a explorar nuevas ideas. Cada lección, orientación y consejo ha dejado una huella imborrable en nuestra trayectoria educativa.

# ÍNDICE

I. DEDICATORIA .....	2
II. AGRADECIMIENTOS.....	3
III. RESUMEN.....	6
IV. ABSTRACT .....	7
CAPITULO 1. INTRODUCCIÓN .....	8
1.1 Pregunta principal.....	11
1.2 Objetivo general: .....	11
1.2.1 Objetivos específicos:.....	11
1.3 Justificación: .....	12
1.4 Metodología .....	13
1.5 Muestreo .....	15
1.5.1 Población y muestra:.....	15
1.5.2 Instrumento de investigación:.....	15
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO .....	16
2.1 Definición de Emoción: .....	16
2.2 Emociones Básicas: .....	17
2.3 Características de las emociones: .....	19
2.4 Pensamiento:.....	22
2.5 Competencias Emocionales:.....	23
2.6 Conciencia Emocional: .....	26
2.7 Importancia del vocabulario emocional:.....	29
2.8 Granularidad emocional:.....	30
2.9 Diversidad o riqueza léxica: .....	30
2.10 Emociones complejas:.....	31
CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOGIDA .....	35
3.1 Datos generales: .....	35
3.2 Primera pregunta:.....	38
3.3 Segunda pregunta: .....	43
CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES.....	47
4.1 Conclusiones Generales y propuestas:.....	48
5. GLOSARIO .....	53
6. BIBLIOGRAFÍA.....	55
7. ANEXOS.....	57

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y CUADROS

### Ilustraciones

Figura N° 2.1 Rueda de las Emociones .....	18
Figura N° 2.2 Modelo de competencias emocionales de Bisquerra .....	27
Figura N° 2.3 CASEL .....	28
Figura N° 2.4 Lista de vocabulario emocional según McLaren .....	31
Figura N° 2.5 Listado alfabético de emociones según Bisquerra .....	34
Figura N° 3.1 N° encuestados frente a edad .....	35
Figura N° 3.2 N° de estudiantes de las distintas carreras de Pedagogía en la Universidad de Atacama .....	36
Figura N° 3.3 Encuestados frente a su género .....	37
Figura N° 3.4 N° de encuestados según su nivel académico .....	38
Figura N° 3.5 Primera emoción nombrada por los estudiantes encuestados .....	39
Figura N° 3.6 Segunda emoción nombrada por los estudiantes encuestados .....	40
Figura N° 3.7 Tercera emoción nombrada por los estudiantes encuestados .....	41
Figura N° 3.8 Emociones validadas por Bisquerra (Primera palabra) .....	42
Figura N° 3.9 Emociones validadas por Bisquerra (Segunda palabra) .....	42
Figura N° 3.10 Emociones validadas por Bisquerra (Tercera palabra) .....	43
Figura N° 3.11 N° de estudiantes frente a emoción o sensación física .....	44
Figura N° 3.12 N° de respuestas frente a polaridad emocional .....	45
Figura N° 3.13 N° de respuestas referentes al ámbito académico y personal .....	46

### Tablas

Tabla 2.1 Tabla de características de las emociones .....	19
Tabla 2.2 Tabla comparativa de competencias emocionales .....	24
Tabla 2.3 Tabla de semejanzas y diferencias de competencias emocionales .....	25

### **III. RESUMEN**

El objetivo de esta investigación es describir y analizar el vocabulario emocional de las y los estudiantes de pedagogía de la Universidad de Atacama. Los objetivos específicos incluyen revisar el constructo del término e identificar el vocabulario emocional utilizado por los estudiantes. La metodología adoptada es de enfoque mixto, combinando elementos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión integral. Se empleó una encuesta física a 36 estudiantes de las distintas carreras de Pedagogía, la cual recopiló datos numéricos y estadísticos acerca de la recurrencia con la que se nombraron algunas emociones, mientras que el enfoque cualitativo exploró una percepción más descriptiva sobre el vocabulario emocional utilizado por los y las estudiantes. La importancia del vocabulario emocional en el ámbito pedagógico se destaca, ya que los futuros educadores deben ser conscientes de sus emociones y las de sus estudiantes para brindar un apoyo emocional efectivo. El diseño de investigación sigue un enfoque inductivo y no experimental, utilizando métodos descriptivos y transversales. Esta investigación se apoya metodológicamente en los variados estudios de diferentes autores sobre las emociones, inteligencia y vocabulario emocional. Un profesor que posee un amplio repertorio de palabras relacionadas con las emociones tiene una ventaja para entender las necesidades emocionales de sus estudiantes, fomentar un entorno de aprendizaje positivo y establecer relaciones más fuertes en el salón de clases.

Descriptores: EMOCIONES - VOCABULARIO EMOCIONAL - INTELIGENCIA EMOCIONAL - GRANULARIDAD EMOCIONAL - COMPETENCIAS EMOCIONALES.

## **IV. ABSTRACT**

The aim of this research is to describe and analyze the emotional vocabulary of pedagogy students at the University of Atacama. Specific objectives include reviewing the construct of the term and identifying the emotional vocabulary used by students. The adopted methodology is a mixed approach, combining quantitative and qualitative elements for a comprehensive understanding. A physical survey was conducted with 36 students from various pedagogy programs, collecting numerical and statistical data on the frequency with which certain emotions were named. The qualitative approach explored a more descriptive perception of the emotional vocabulary used by students. The significance of emotional vocabulary in the pedagogical field is emphasized, as future educators must be aware of their own emotions and those of their students to provide effective emotional support. The research design follows an inductive and non-experimental approach, using descriptive and cross-sectional methods. Methodological support for this research draws from various studies by different authors on emotions, intelligence, and emotional vocabulary. A teacher with a broad repertoire of emotion-related words has an advantage in understanding the emotional needs of their students, fostering a positive learning environment, and building stronger relationships in the classroom.

Keywords: EMOTIONS - EMOTIONAL VOCABULARY - EMOTIONAL INTELLIGENCE - EMOTIONAL GRANULARITY - EMOTIONAL COMPETENCIES.

# CAPITULO 1. INTRODUCCIÓN

Una emoción es un estado complejo del organismo provocada por una excitación o perturbación ante una determinada situación que prepara al individuo a una acción y es espontánea, a diferencia de los sentimientos, los cuales perduran con el tiempo (Bisquerra, 2003). Las emociones pueden ser generadas por acontecimientos internos o externos y producen respuestas y emociones diferentes entre las personas. Ahora, tener conciencia de estas emociones es una habilidad que se va desarrollando durante las etapas de crecimiento, pero no siempre se logra un nivel avanzado u óptimo, pues suele suceder que las personas se quedan con el concepto de las emociones básicas como el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la felicidad y el amor, siendo que estas son la raíz de una gran cantidad de emociones (Ekman, 1970).

Tener conciencia de las emociones es una capacidad que logra concientizar a la persona de sus propias emociones, así como las de los demás, siendo capaz también de detectar el clima emocional en una situación determinada. Esto conlleva poder nombrar a las emociones y caracterizarlas, en el sentido de utilizar determinado vocabulario emocional según el contexto en el que se encuentre y entender así fenómenos emocionales. (Bisquerra, s/f).

Por ejemplo, tener un buen manejo del vocabulario emocional puede llevar al estudiante a ser capaz de identificar que un estado de miedo se ha convertido en enfado y esto le ha llevado a la frustración y de esta a la rabia. Por otro lado, cuando el estudiante tiene la capacidad de reconocer las conductas que le producen emociones positivas y saludables, le será más fácil repetir esta conducta pues le ha generado satisfacción, aunque el feedback no sea inmediato.

En palabras de la psicóloga María Súnico (2018), las posibles consecuencias de pasar por alto, evadir o minimizar emociones negativas pueden ser muchas:

” Puede suceder que dichas emociones persistan, que empeoren -es decir, que tengan más intensidad, frecuencia o duración-, o que empecemos a manifestar conductas desadaptativas para intentar neutralizarlas. Estos comportamientos pueden ir desde la rumia (darle vueltas una y otra vez a lo mismo) hasta estrategias de evitación (alcohol, drogas, medicación...)” (María Súnico, 2018)

El vocabulario emocional en la comunidad universitaria es desconocido, es por eso que con esta investigación se busca indagar cómo es el vocabulario emocional de los estudiantes de las carreras de Pedagogía de la Universidad de Atacama, por la importancia de este aspecto en sus futuras interacciones con niños y niñas. El problema de investigación radica en la falta de comprensión respecto a cómo los estudiantes de pedagogía desarrollan y emplean un vocabulario emocional durante su formación académica, así como en la necesidad de identificar posibles áreas de mejora en la preparación de estos futuros educadores en el ámbito emocional. La capacidad de expresar y comprender emociones es crucial en la labor pedagógica, ya que no solo influye en la calidad de las relaciones entre docentes y estudiantes, sino también en la eficacia de las estrategias pedagógicas para abordar situaciones emocionales en el entorno educativo.

Es por ello que, para lograr analizar el vocabulario emocional que poseen los y las estudiantes de pedagogía de la Universidad de Atacama, se desarrollaron los siguientes objetivos específicos, entendidos como el procedimiento a realizar. En primer lugar, se revisará el constructo del término vocabulario emocional por medio de diferentes referentes teóricos. Seguidamente, se dará a conocer el vocabulario emocional usado por estudiantes de la Universidad de Atacama.

En el marco de esta investigación, se implementará una metodología con enfoque mixto, combinando tanto elementos cuantitativos como cualitativos. La dimensión cuantitativa de la metodología se observará a través de la recopilación de datos estadísticos, focalizados en la obtención de información proporcionada por los estudiantes de manera numérica y cuantificable. Esta fase permitirá la identificación de patrones, tendencias y relaciones cuantitativas dentro de la información recolectada.

Paralelamente, se integrará una perspectiva cualitativa en la metodología, la cual se centrará en el análisis detallado y contextual de la información recopilada. Este enfoque cualitativo posibilitará una comprensión profunda de las experiencias y percepciones en las respuestas de los estudiantes.

En las siguientes secciones de este trabajo de investigación, se abordarán aspectos fundamentales que permitirán profundizar en la comprensión del tema estudiado. Después de haber delineado los objetivos específicos que guiarán nuestra indagación, se presentará la justificación de esta investigación, destacando la

relevancia y el aporte significativo que se espera obtener en el ámbito de la formación pedagógica y la inteligencia emocional.

A continuación, se detallará la metodología empleada, seguido de los detalles sobre el diseño de la investigación, el proceso de muestreo y la elección de instrumentos de recolección de datos, destacando la importancia del enfoque metodológico para abordar de manera integral los objetivos propuestos. Posteriormente, se adentrará en el marco teórico que sustenta esta investigación, proporcionando un contexto conceptual que sirve como base para la comprensión de los resultados obtenidos.

Finalmente, se llevará a cabo un análisis detallado de la información recopilada, explorando las tendencias emergentes, las conexiones y las interpretaciones significativas. Este análisis será seguido por las conclusiones, donde se resumieron los hallazgos clave, se discutirán las implicaciones prácticas y se sugerirá posibles direcciones para investigaciones futuras.

## **1.1 Pregunta principal**

¿Cómo es el vocabulario emocional de los estudiantes de pedagogía en la Universidad de Atacama?

## **1.2 Objetivo general:**

- Analizar el vocabulario emocional que poseen los y las estudiantes de pedagogía de la Universidad de Atacama.

### **1.2.1 Objetivos específicos:**

- Revisar el constructo del término vocabulario emocional por medio de diferentes referentes teóricos.
- Conocer el vocabulario emocional usado por estudiantes de pedagogía de la Universidad de Atacama.

### **1.3 Justificación:**

El vocabulario emocional se refiere a la capacidad de una persona para identificar, comprender y expresar sus emociones de manera precisa y efectiva. Implica poseer un amplio repertorio de palabras y conceptos emocionales que permiten describir y comunicar de manera precisa cómo se sienten. (Catalá, Dopateo, Mayans, Talavera, 2018).

En el contexto de los estudiantes de pedagogía, comprender y desarrollar un vocabulario emocional adecuado es especialmente importante. Como futuros educadores, se necesita ser conscientes de sus propias emociones y de cómo estas pueden influir en su desempeño y relaciones con los estudiantes. Además, deben poder identificar y comprender las emociones de los estudiantes para brindarles el apoyo emocional necesario.

Desarrollar un buen vocabulario emocional puede tener diversas consecuencias positivas. Por un lado, permite a las personas tener una mayor autoconciencia emocional, lo que les ayuda a comprender mejor sus propias necesidades y tomar decisiones más acertadas. También les permite comunicarse de manera más efectiva con los demás, ya que pueden expresar sus emociones de forma clara y precisa, lo que facilita la conexión y la empatía con los demás. Ahora, por otro lado, las consecuencias negativas que tiene una carencia de vocabulario emocional pueden ser tener dificultades en la autorregulación emocional, así como en la comunicación emocional, baja autoconciencia emocional, conflictos con la empatía, impacto con el bienestar general, y demás.

En resumen, el vocabulario emocional es una herramienta fundamental para el autoconocimiento y la comprensión de las emociones propias y de los demás. Para los estudiantes de pedagogía, desarrollar un vocabulario emocional sólido es esencial para su futuro rol como educadores, ya que les permite brindar apoyo emocional y promover el bienestar de sus estudiantes.

## 1.4 Metodología

El diseño de esta investigación es de enfoque mixto, definido cómo:

“Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio” (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008, p. 534).

Basándonos en esta definición y la naturaleza de la investigación, hemos optado por llevar a cabo un enfoque de investigación mixta. Nuestro objetivo es obtener información integral sobre el vocabulario emocional de los estudiantes de pedagogía. Para lograrlo, emplearemos una encuesta masiva que nos permitirá recopilar datos de una amplia población. Esto nos proporcionará una muestra representativa y diversa para nuestro estudio.

El enfoque cuantitativo será aplicado debido al método de recolección de datos, ya que nos permitirá obtener datos numéricos y estadísticos. Estos datos serán analizados y nos ayudarán a identificar patrones y tendencias en el uso del vocabulario emocional por parte de los estudiantes de pedagogía. Utilizaremos preguntas específicas relacionadas con las emociones para medir la familiaridad, comprensión y uso de diferentes términos emocionales.

Por otro lado, también utilizaremos un enfoque cualitativo en nuestra investigación. Este enfoque nos permitirá profundizar en las percepciones y experiencias individuales de los participantes. Analizaremos estas experiencias para obtener una comprensión más amplia del fenómeno investigado. Nos enfocaremos en el contexto y el lenguaje utilizado para describir las emociones, lo que nos brindará una visión más completa de la relación entre los estudiantes de pedagogía y su vocabulario emocional.

En resumen, la investigación inductiva se caracteriza por el levantamiento de información a partir de una pregunta o premisa individual, y a medida que se recopilan

más fuentes de información, se obtiene una visión general del tema. Este enfoque se basa en la observación de patrones y tendencias emergentes, lo que permite generar conclusiones que reflejan la realidad investigada.

Para Hernández Sampieri, “el método inductivo se aplica en los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios” (2006). Es así como la presente investigación sigue este mismo método, ya que, tiene como objetivo general describir el vocabulario emocional que poseen los y las estudiantes entre las carreras de pedagogía de la Universidad de Atacama, por lo que necesita de un levantamiento de información utilizando cuestionarios individuales para después procesar y analizar los datos, llegando así a una interpretación y generalización de esta, así como su profundización.

Este estudio es no experimental ya que la presente investigación se llevará a cabo mediante la observación, por lo que no generará ninguna experimentación ni cambio en sus variables, pues solo se examinan situaciones o fenómenos de manera natural sin interferir en estas. Es por ello que, esta investigación, es de tipo no experimental. Según Sampieri, “en la investigación no experimental las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir en ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos” (2014, p.152.).

Esta investigación es de tipo descriptiva, debido a que el objetivo de esta investigación es describir la naturaleza de una población, en este caso, el vocabulario emocional de los estudiantes en estudio además busca detallar y precisar el tema de investigación sin indagar en las causas o razones que conlleve. Se describirán datos y características del fenómeno en estudio para posteriormente realizar una interpretación de estos. Los datos serán recopilados a través de cuestionarios que abarquen tanto alternativas como preguntas abiertas.

Seguidamente, es posible definir esta investigación de tipo transversal, ya que es caracterizada porque el levantamiento de información se lleva a cabo en un tiempo definido.

## **1.5 Muestreo**

### **1.5.1 Población y muestra:**

En cuanto a la población de estudio, se trabajará con profesores en formación de la Universidad de Atacama, estudiantes de las carreras de:

- Licenciatura en Educación y Pedagogía General Básica.
- Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Parvularia.
- Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Física.
- Licenciatura en Educación y Pedagogía en Inglés.

Se realizará una encuesta física que será entregada de manera aleatoria a estudiantes de las carreras mencionadas anteriormente en la que se espera que participe gran parte de la población con el objetivo de obtener una mayor representatividad de los datos y que sea de fácil acceso.

### **1.5.2 Instrumento de investigación:**

Utilizamos una encuesta breve para facilitar las respuestas de los estudiantes, ocupando el menor tiempo posible, la cual constaba de un apartado de datos generales, donde se consultaba acerca de la edad, carrera, nivel y género con el que se identificaba, y luego otro donde se realizaban dos preguntas, la primera donde se precisaba que los encuestados escribieran tres palabras que representaran cómo se sentían en ese momento, y la segunda se preguntaba qué más podrían decir sobre cómo se sentían. Cabe mencionar que se utilizó una encuesta en formato físico para generar un contacto más cercano con los estudiantes.

## **CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Definición de Emoción:**

Según Mora y Sanguinetti (2004), una emoción es una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo.

Las emociones son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato. En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. (Guerra, 2023)

En opinión de Rafael Bisquerra, podemos considerar que la emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bisquerra, 2000, pág. 61).

Las emociones son las respuestas de las personas frente a los eventos e informaciones que les llegan del ambiente, a partir de otras personas o incluso de un libro. Pero las emociones no solamente son “emocionales”, tienen un componente cognitivo y otro conductual. (Milicic, s/f)

Las emociones básicas, como la tristeza, el miedo o la alegría, son respuestas automáticas de nuestro cerebro ante determinados estímulos relevantes para nuestra supervivencia y bienestar. (López, s/f)

Según Cardona (2021), las siete emociones básicas universales son la sorpresa, la tristeza, el desprecio, el miedo, la ira, la alegría y el asco. De ellas se derivan las emociones sociales o secundarias, en las que influyen factores sociales y culturales.

## 2.2 Emociones Básicas:

Emociones básicas según Paul Ekman (1948):

**Ira.** La ira es una de las emociones básicas más potentes que pueden sentir y es descrita como un sentimiento de indignación o enfado al ser ofendido o agraviado. Es enérgica, explosiva y a menudo difícil de controlar. Por definición, es un fuerte sentimiento de insatisfacción y desagrado. Lo difícil de la ira es que es multifacética.

**Alegría.** La felicidad es la emoción primaria más buscada. Aunque las personas experimentan felicidad por diferentes razones, esta emoción se define como un sentimiento agradable de satisfacción, bienestar y alegría.

**Asco.** Desde una perspectiva evolutiva, el asco se desarrolló como una forma de ayudar a las personas a aprender la diferencia entre los alimentos comestibles y los venenosos. Hoy en día, se define como un sentimiento de repugnancia causada por algo ofensivo y desagradable. Puede ser tanto físico como mental, ya que puede dar lugar a fuertes sensaciones corporales y a un grave desequilibrio emocional.

**Tristeza.** Se define como un estado transitorio de desesperanza, pena o decepción. Si se produce con demasiada frecuencia, puede convertirse en un estado crónico de depresión. Su intensidad y duración varían en función de la causa que la origina, así como de los rasgos individuales de las personas.

**Sorpresa.** Una sorpresa es un breve momento de conmoción que se produce tras un acontecimiento inesperado. A menudo es bastante fuerte y puede ser definida como una sensación de infelicidad o desdicha, o bien, todo lo contrario.

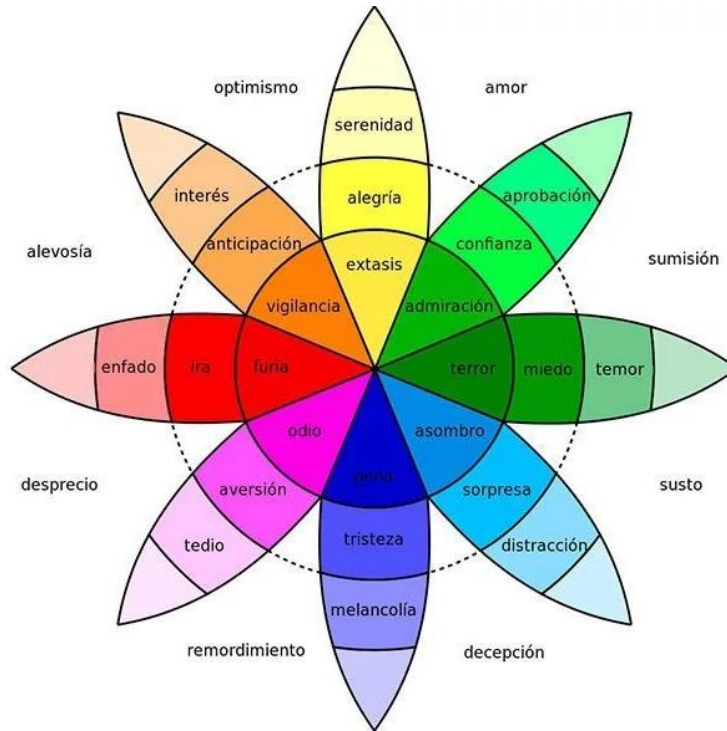
**Miedo.** El miedo es una de las más importantes emociones básicas que tenemos, una forma de aprehensión que suele ser originada por la percepción o sentimiento de dolor, peligro o amenaza. Se entiende como una desagradable emoción que aparece tras la percepción de peligro o una amenaza.

Para Daniel Goleman (1995) psicólogo, escritor y divulgador científico, conocido por su libro “Inteligencia Emocional”, también son 6 las emociones básicas: miedo, tristeza, ira, felicidad, sorpresa y aversión.

Robert Plutchik (1980) creó la Rueda de las Emociones donde se muestra la interrelación de las emociones humanas, con 8 emociones básicas: miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa, confianza, desagrado y anticipación y 8 emociones avanzadas que se

obtienen a partir de las primeras: amor, desprecio, optimismo, sumisión, susto, decepción, remordimiento y alevosía.

Figura N° 2.1 Rueda de las Emociones.



(Plutchik, 1980).

## 2.3 Características de las emociones:

Tabla N° 2.1 Tabla de características de las emociones.

Características de las emociones	Autor
<p data-bbox="301 443 884 757">Función adaptativa: consiste en preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand o la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta hacia un objetivo determinado.</p> <p data-bbox="301 808 884 1171">Función social: las emociones cumplen funciones importantes en la comunicación social, tales como: a) facilitar la interacción social, b) controlar el comportamiento de los demás, c) permitir la comunicación de los estados afectivos y d) promover la conducta prosocial.</p> <p data-bbox="301 1223 884 1536">Función motivacional: la relación entre motivación y emoción es estrecha, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que tiene las dos principales características del comportamiento motivado: dirección e intensidad.</p>	<p data-bbox="906 443 1342 539">Según Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009, pp. 88-89)</p>

<p>Tareas de las emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· La de codificar las condiciones estímulares como positivas o negativas, o alternativamente, como apetitivas o aversivas.</li> <li>· La de interrumpir las cogniciones y el comportamiento en curso refocalizando la atención.</li> <li>· La de escudriñar la memoria emocional, para localizar contingencias estímulo-respuesta aprendidas y probadas como exitosas en el pasado, tanto para la especie como para uno mismo.</li> <li>· La de influenciar tendencias de respuesta comportamental hacia una disposición motivacional particular como la aproximación o la evitación incluyendo la modulación de circuitos reflejos.</li> </ul>	<p>Stemmler (2003)</p>
<p>Las emociones, en definitiva, son la base más importante sobre la que se sustentan todos los procesos de aprendizaje y memoria.</p>	<p>Mora (2013), p.66</p>
<p>Las emociones son experiencias subjetivas distintas que están mediadas por una serie de procesos expresivos, autonómico-visceral, neurofisiológicos, de valoración y de regulación, los cuales, especialmente, en los momentos iniciales de la reacción afectiva no son conscientes y tienen lugar de manera involuntaria y automática.</p>	<p>Acosta (2008), p.19</p>

Las emociones, tanto las positivas como las negativas, cumplen un papel evolutivo, es decir, existen porque sirven para ayudarnos a sobrevivir en un entorno complejo.	Punset (2008)
Hombres y animales expresan emociones de manera semejante en contextos semejantes, lo que debería demostrar la continuidad evolutiva de las conductas emocionales. Es decir, Darwin en su obra, defiende la función adaptativa de las emociones, que han sido heredadas y transmitidas de generación en generación.	Darwin (1872)

(Elaboración propia)

## **2.4 Pensamiento:**

El pensamiento es la capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, relacionando unas con otras.

También se define como las ideas formadas por la mente. El pensamiento es la actividad y creación de la mente; se dice de todo aquello que es traído a la existencia mediante la actividad del intelecto. El término es comúnmente utilizado como forma genérica que define todos los productos que la mente puede generar incluyendo las actividades racionales y reflexivas del intelecto o las abstracciones de la imaginación; todo aquello que sea de naturaleza mental es considerado pensamiento, bien sean estos abstractos, racionales, creativos, artísticos, etc.

## 2.5 Competencias Emocionales:

Las competencias emocionales, de acuerdo con la teoría de Daniel Goleman (2012), son destrezas que pueden ser cultivadas con el propósito de mejorar nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, impactando de manera positiva tanto en nuestra vida laboral como en la personal. Estas competencias tienen el potencial de elevar nuestra calidad de vida.

De igual manera, las habilidades intrapersonales se enfocan en el manejo de nuestras propias emociones, mientras que las habilidades interpersonales se centran en cómo gestionar las emociones en nuestras relaciones con los demás.

Según Daniel Goleman, las competencias emocionales son:

- Autoconciencia.
- Autorregulación emocional.
- Automotivación.
- Competencias sociales.
- Habilidades de la vida y el bienestar.

Saarni (1999, 1997) define las competencias emocionales como un conjunto articulado de capacidades y habilidades que un individuo necesita para desenvolverse en un ambiente cambiante y surgir como una persona diferenciada, mejor adaptada, eficiente y con mayor confianza en sí misma.

De acuerdo a la teoría de Saarni, se definen ocho competencias emocionales básicas:

- Conciencia emocional de uno mismo.
- Habilidad para discernir y entender las emociones de otros.
- Habilidad para usar el lenguaje y expresiones propios de la emoción.
- Capacidad de empatía.
- Habilidad para diferenciar las experiencias emocionales internas y externas.
- Habilidad para la resolución adaptativa de situaciones adversas y estresantes.
- Conciencia de comunicación emocional en las relaciones.
- La capacidad de la autoeficacia emocional.

Rafael Bisquerra (2003, 2007, 2009) asegura que las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social.

De acuerdo a lo estipulado por Bisquerra, formula un modelo cinco de competencias emocionales:

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Autonomía emocional.
- Competencia social.
- Competencia para la vida y el bienestar.

A continuación, se presenta una tabla de comparación que resalta las semejanzas y diferencias entre los autores Goleman, Saarni y Bisquerra en cuanto a sus definiciones y clasificaciones de competencias emocionales:

Tabla N° 2.2 Tabla comparativa de competencias emocionales.

<b>Autor</b>	<b>Goleman</b>	<b>Saarni</b>	<b>Bisquerra</b>
Definición	Destrezas para mejorar relaciones personales y laborales mediante el manejo de las emociones.	Conjunto articulado de capacidades y habilidades para desenvolverse en un ambiente cambiante.	Conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes para comprender y regular fenómenos emocionales.
Enfoque	Intrapersonal e Interpersonal	Intrapersonal y Relacional	Intrapersonal y Social
Número de Competencias	5	8	5

(Elaboración propia)

Ahora se presenta una tabla remarcando las semejanzas y diferencias encontradas entre las definiciones de competencia emocional según los autores mencionados anteriormente:

Tabla N° 2.3 Tabla de semejanzas y diferencias de competencias emocionales.

Semejanzas	Diferencias
Todos los autores enfatizan la importancia de las competencias emocionales para mejorar las relaciones personales y profesionales, así como el bienestar personal y social.	Cantidad de competencias emocionales.
Coinciden en la existencia de competencias emocionales relacionadas con la autorregulación emocional.	Saarni se enfoca en habilidades específicas relacionadas con la comunicación emocional y la diferenciación de experiencias internas y externas, mientras que los otros dos autores no incluyen estas competencias de manera explícita en sus clasificaciones.
Los tres autores reconocen la importancia de la conciencia emocional y su papel en el desarrollo de competencias emocionales.	Bisquerra introduce la competencia de autonomía emocional, que no está presente en las clasificaciones de los otros dos autores.
Todos los autores presentan una clasificación de competencias emocionales que incluye aspectos relacionados con las emociones intrapersonales e interpersonales.	Goleman y Bisquerra utilizan términos similares para algunas competencias, como "conciencia emocional" y "competencia social", pero pueden tener ligeras

	variaciones en su definición y enfoque.
--	---

(Elaboración propia)

## 2.6 Conciencia Emocional:

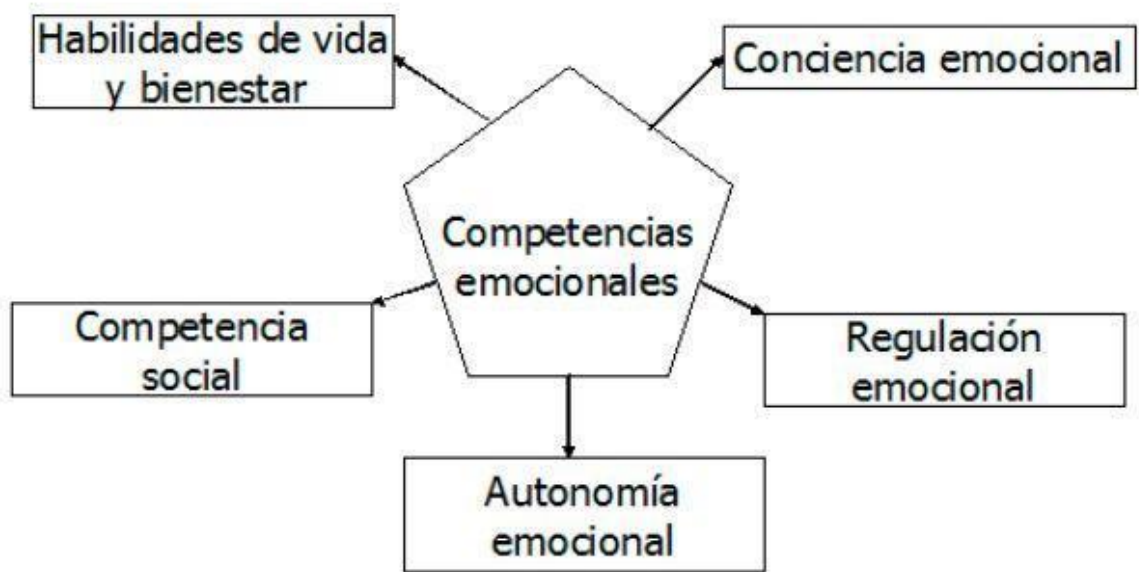
Según Rafael Bisquerra(s/f), podemos definir la conciencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

La conciencia emocional es una competencia básica de la educación emocional (Bisquerra y Pérez, 2007), y para adquirir esta competencia es esencial trabajar el vocabulario emocional.

Según Rafael Bisquerra, las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorece una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc. (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra y Pérez, 2007)

En el modelo se presentan las competencias emocionales y se estructuran en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.

Figura N° 2.2 Modelo de competencias emocionales de Bisquerra.

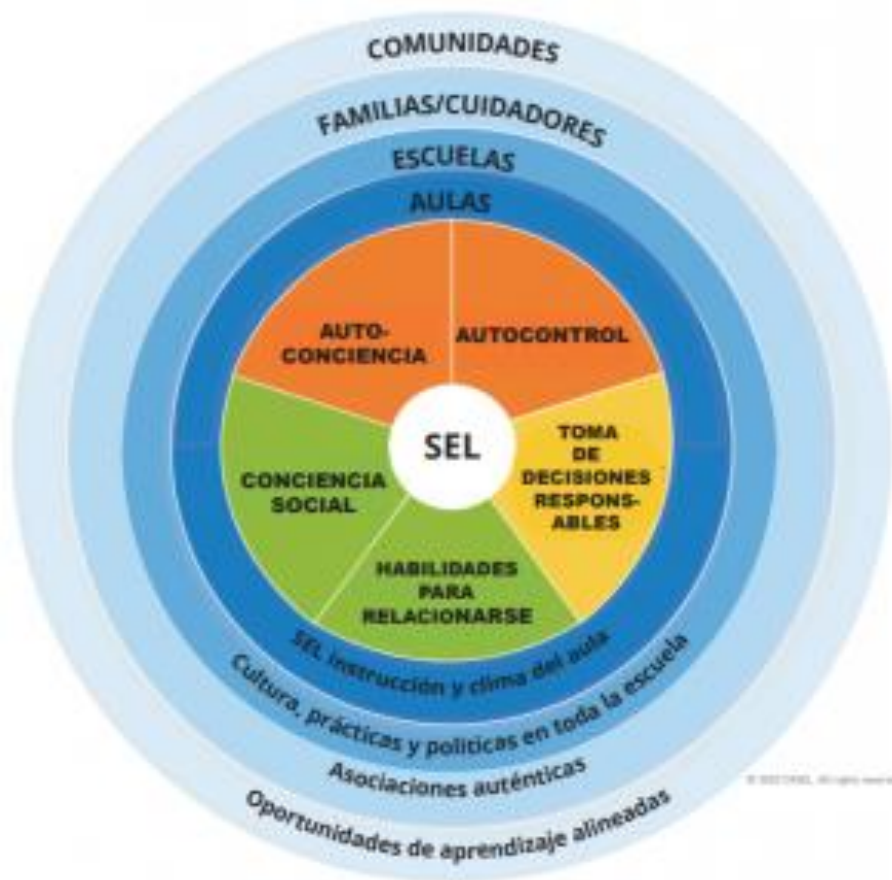


Bisquerra (2010)

En el modelo de Casel la conciencia emocional es conocida como autoconciencia. La autoconciencia aborda las habilidades para comprender las propias emociones, pensamientos, y valores y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos. Esto incluye la capacidad de reconocer las fortalezas y limitaciones con un sentido de confianza y propósito bien fundamentado. (*SEL MARCO DE SEL DE CASEL*: n.d.)

CASEL (colaboración para el aprendizaje académico, social y emocional) es una organización dedicada a la generación de conocimiento sobre Aprendizaje Socioemocional, confiable, de alta calidad y basada en evidencia. El modelo de Aprendizaje Socioemocional que propone CASEL se alinea con estos principios. En él se incluyen conocimientos, habilidades y actitudes a través de cinco áreas de competencias en distintos escenarios, que permiten establecer ambientes equitativos para el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes.

Figura N° 2.3 CASEL



Casel, (2020)

La conciencia emocional es la competencia emocional básica, que hace referencia a diferencias individuales en la forma de ser consciente del funcionamiento emocional. (Ordoñez Lopez et al., 2014, #)

Según Mayer y Salovey (1997: 10), la inteligencia emocional incluye 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.

En 1987, Lane y Schwartz desarrollaron un modelo teórico que incluye cinco niveles de conciencia emocional cuya complejidad va incrementándose a medida que subimos de nivel. Los mismos autores también participan en el desarrollo de un instrumento de evaluación llamado “Escala de Niveles de Conciencia Emocional” (Lane, R.D.,

Quinlan, D.M., Schwartz, G.E., Walker, P.A. y Zeitlin, S.B., 1990), en el que se describen 20 escenas planteando situaciones que afectan a dos personas para, posteriormente, preguntar cómo se sentirían ambas personas. A continuación, se explica brevemente en qué consisten estos cinco niveles de conciencia emocional.

Niveles de conciencia emocional

- Nivel 1. Sensaciones corporales: este primer nivel se ciñe a las sensaciones físicas que provocan la emoción: “tengo un nudo en el estómago”, “no me encuentro bien”, etc.
- Nivel 2. Tendencia a la acción: en el segundo nivel la persona ya prepara la acción, pero aún sin haber identificado la emoción como tal. Por ejemplo “no me encuentro bien y me quiero ir de aquí”.
- Nivel 3: Emoción única: este tercer nivel es en el que se identifica la emoción como tal “Tengo miedo”, “Estoy sorprendido”, etc.
- Nivel 4. Mezcla de emociones: en este nivel se mezclan nuestra emoción con la emoción de la otra persona. “Si me dan el premio al mejor trabajador a mí y no a mi compañero, me sentiré alegre y él se sentirá triste”.
- Nivel 5. Combinación: este último nivel representaría la combinación de mezclas de emociones. Por ejemplo: “Si me dan el premio al mejor trabajador a mí y no a mi compañero, me sentiré alegre y él se sentirá triste. Aun así, yo también me sentiré preocupado por él y él seguro se siente orgulloso de mí”.

## **2.7 Importancia del vocabulario emocional:**

Es necesario adquirir un buen vocabulario emocional para así poder expresar correctamente los distintos estados de ánimo que se pueden experimentar y así facilitar la comunicación interpersonal y las relaciones sociales (Bisquerra y Filella, 2003; Cabello, Ruiz-Aranda y Fernandez-Berrocal, 2010)

La adquisición de un vocabulario emocional rico está justificada eminentemente por el hecho de que el lenguaje emocional es un instrumento para el autoconocimiento y para las relaciones interpersonales profundas (Bisquerra y Filella, 2003; Gallardo y Saiz, 2016; Lopez,Barba, y Diez,2013). Es decir, para poder tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás se necesita un vocabulario emocional elaborado y suficientemente extenso para poder describir de manera precisa

qué emoción se está desarrollando y así adaptarse al entorno de manera más eficiente (Chaplin y Aldao,2013)

La percepción e identificación de las emociones requiere de un lenguaje emocional preciso. Cuando se pregunta alguien “¿Cómo te sientes?”, muchas veces la respuesta se limita a un simple bien o mal. A veces escuchamos o decimos: "No sé qué me pasa". Todo esto son ejemplos de las dificultades que tenemos en utilizar un vocabulario emocional no apropiado. Cuando una persona es capaz de poner palabra a las emociones, a lo que nos pasa por dentro, estamos en mejores condiciones para gestionar de forma apropiada nuestros conflictos (Cervantes y Gaeta,2017; Salavera y Usan, 2017). Una persona que experimenta una ira muy intensa y no puede poner palabras a lo que le pasa, es más probable que lo exprese con violencia.

## **2.8 Granularidad emocional:**

La granularidad se refiere a lo específico que somos al expresar nuestras emociones. Es la capacidad de manifestar las emociones de manera precisa y de acuerdo con el contexto en el que emergen. (Padilla, 2022)

Saber distinguir y nombrar con precisión lo que sentimos en un determinado momento, detallarlo y matizarlo más allá de las emociones básicas (bien-mal, triste-feliz, nervioso-tranquilo...) es lo que se conoce como granularidad emocional. (Serrano, 2019)

El tener un lenguaje menos rico para etiquetar las emociones hará que la percepción subjetiva del individuo sea muy distinta a la de otra persona que cuenta con un uso del lenguaje mucho más completo en relación con el etiquetado y la identificación de las emociones. (Redolar, s/f)

## **2.9 Diversidad o riqueza léxica:**

Riqueza léxica es entendida como el grado de madurez y de dominio léxico general de un estudiante, medidos en su producción escrita por el porcentaje de vocablos de contenido nocional.

En la medida que existe diversidad léxica en la comunicación existe poliglosia en la lengua: las variedades de formas de hablar de éstas, vinculadas a factores sociales (personales, temáticos, situacionales). Los hablantes asumen la expresión lingüística a partir de razones principalmente situacionales, con las cuales se generan las lenguas funcionales, cuyo uso está directamente relacionado con la competencia léxica que el hablante disponga. Dicho nivel léxico constituye la competencia comunicativa, la capacidad de adaptación del hablante, cuyo dominio permite la apropiación de la variedad formal de la lengua.

La diversidad léxica se refiere al número de palabras diferentes utilizadas en un texto, un rango mayor indica una diversidad mayor (JOHANSSON, 2008; LÓPEZ MORALES, 2002; MCCARTHY; JARVIS, 2007, 2010).

## 2.10 Emociones complejas:

Este tipo de emociones son el resultado de una combinación de emociones básicas y se manifiestan en situaciones que implican el contacto con algún estímulo que las produzcan (García A, 2021).

Figura N° 2.4 Lista de vocabulario emocional según McLaren.

<b>Rabia - Apatía - Odio</b>					
<b>Leve</b>		<b>Medio</b>		<b>Intenso</b>	
▪ Molesto	▪ Desagradado	▪ Insultado	▪ Exaltado	▪ Agresivo	▪ Vociferante
▪ Apático	▪ Asertivo	▪ Muy molesto	▪ Ofendido	▪ Belicoso	▪ Delirante
▪ Certero	▪ Desapegado	▪ Enrabiado	▪ Rencoroso	▪ Encolerizado	▪ Rabioso
▪ Aburrido	▪ Decidido	▪ Antagónico	▪ Sarcástico	▪ Asqueado	▪ Malicioso
▪ Claro	▪ Disconforme	▪ Arrogante		▪ Furioso	▪ Vengativo
▪ Frío	▪ Frustrado	▪ Exasperado		▪ Merece ser odiado	▪ Despiadado
▪ Malhumorado	▪ Impaciente	▪ Porfiado		▪ Hostil	▪ Vindicativo
▪ Irritable	▪ Indiferente	▪ Despectivo		▪ Irascible	▪ Violento
▪ Crítico	▪ Irritado	▪ Embravecido		▪ Furibundo	▪ Enfurecido
▪ Enojado	▪ Fastidiado	▪ Indignado		▪ Amenazante	▪ Airado
				▪ Escandalizado	▪ Iracundo
<b>Vergüenza - Culpa</b>					
<b>Leve</b>		<b>Medio</b>		<b>Intenso</b>	
▪ Abochornado	▪ Reticente	▪ Avergonzado	▪ Penitente	▪ Menospreciado	▪ Mortificado
▪ Incómodo	▪ Cohibido	▪ Enfadado	▪ Pesaroso	▪ Degradado	▪ Sentirse excluido
▪ Perplejo	▪ Boquiabierto	▪ Contrito	▪ Arrepentido	▪ Disminuido	▪ Auto condenado
▪ Sonrojado	▪ Retraído	▪ Culposo	▪ Recriminatorio	▪ Desgraciado	▪ Autoflagelado
▪ Desconcertado	▪ Dubitativo	▪ Injuriado	▪ Pudoroso	▪ Lleno de culpa	▪ Ruborizado
▪ Titubeante	▪ Encogido	▪ Culpable	▪ Reflexivo	▪ Anulado por la culpa	▪ Estigmatizado
▪ Acongojado	▪ Inseguro	▪ Subestimado	▪ Humillado	▪ Evitativo	▪ Auto castigador
▪ Humilde		▪ Intimidado			

## Miedo • Ansiedad • Pánico

Leve	Medio	Intenso
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alerta</li> <li>Focalizado</li> <li>Aprensivo</li> <li>Cauto</li> <li>Preocupado</li> <li>Confundido</li> <li>Curioso</li> <li>Desconcertado</li> <li>Desorientado</li> <li>Intranquilo</li> <li>Inquieto</li> <li>Vacilante</li> <li>Excitable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desasosegado</li> <li>Titubeante</li> <li>Indeciso</li> <li>Inseguro</li> <li>Instintivo</li> <li>Intuitivo</li> <li>Absorto</li> <li>Apocado</li> <li>Tímido</li> <li>Alborotado</li> <li>Atento</li> <li>Amenazado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asustado</li> <li>Alarmado</li> <li>Ansioso</li> <li>Aversivo</li> <li>Desconfiado</li> <li>Miedoso</li> <li>Asustadizo</li> <li>Nervioso</li> <li>Perturbado</li> <li>Exaltado</li> <li>Inestable</li> <li>Sobresaltado</li> <li>Incrédulo</li> <li>Enervado</li> <li>Alterado</li> <li>Precavido</li> <li>Preocupado</li> <li>Receloso</li> <li>Tenso</li> <li>Evitativo</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lleno de pavor</li> <li>Horrorizado</li> <li>Aterrado</li> <li>Paralizado</li> <li>Huidizo</li> <li>Reactivo</li> <li>Impulsivo</li> <li>Apanicado</li> <li>Petrificado</li> <li>Fóbico</li> <li>Conmocionado</li> <li>Aterrorizado</li> </ul>

## Celos • Envidia

Leve	Medio	Intenso
<ul style="list-style-type: none"> <li>Escéptico</li> <li>Desconfiado</li> <li>Inseguro</li> <li>Suspicaaz</li> <li>Protector</li> <li>Incrédulo</li> <li>Vulnerable</li> <li>Observante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Codicioso</li> <li>Exigente</li> <li>Deseoso</li> <li>Estratégico</li> <li>Comparativo</li> <li>Envidioso</li> <li>Celoso</li> <li>Amenazado</li> <li>Enrollado</li> <li>Complicado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaro</li> <li>Goloso</li> <li>Tacaño</li> <li>Mezquino</li> <li>Verde de envidia</li> <li>Constantemente celoso</li> <li>Posesivo</li> <li>Rencoroso</li> </ul>

## Alegría • Satisfacción • Dicha

Leve	Medio	Intenso
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entretenido</li> <li>Calmado</li> <li>Incentivado</li> <li>Amistoso</li> <li>Ilusionado</li> <li>Inspirado</li> <li>Esperanzado</li> <li>Jovial</li> <li>Abierto</li> <li>En paz</li> <li>Sonriente</li> <li>Animado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Divertido</li> <li>Ufano</li> <li>Fascinado</li> <li>Realizado</li> <li>Contento</li> <li>Regocijado</li> <li>Gratificado</li> <li>Feliz</li> <li>Auto estima saludable</li> <li>Festivo</li> <li>Vivaz</li> <li>Ufano</li> <li>Optimista</li> <li>Juguetero</li> <li>Complacido</li> <li>Orgullosa</li> <li>Rejuvenecido</li> <li>Satisfecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lleno de asombro</li> <li>Dichoso</li> <li>Extático</li> <li>Egocéntrico</li> <li>Exultante</li> <li>Embelesado</li> <li>Eufórico</li> <li>Exhilarante</li> <li>Atolondrado</li> <li>Jubiloso</li> <li>Frenético</li> <li>Pedante</li> <li>Deleitado</li> <li>Radiante</li> <li>Entusiasta</li> <li>Auto engrandecido</li> <li>Emocionado</li> </ul>

## Tristeza • Duelo • Depresión

Leve	Medio	Intenso
<ul style="list-style-type: none"> <li>Contemplativo</li> <li>Calmado</li> <li>Desconectado</li> <li>Distraído</li> <li>Conectado a tierra</li> <li>Desidioso</li> <li>Decaído</li> <li>Estable</li> <li>Pesaroso</li> <li>Relajado</li> <li>Aliviado</li> <li>Nostálgico</li> <li>Ensimismado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amilanado</li> <li>Desanimado</li> <li>Descorazonado</li> <li>Desconsolado</li> <li>Oprimido</li> <li>Exhausto</li> <li>Desalentado</li> <li>Lánguido</li> <li>Desilusionado (medio)</li> <li>Afligido</li> <li>Apesadumbrado</li> <li>Melancólico</li> <li>Atribulado</li> <li>Dolido</li> <li>Entristecido</li> <li>Emotivo</li> <li>Cansado del mundo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angustiado</li> <li>Doliente</li> <li>Sombrío</li> <li>Deprimido</li> <li>Sin esperanza</li> <li>Alicaído</li> <li>Afectado</li> <li>Con el corazón roto</li> <li>Desesperanzado</li> <li>Inconsolable</li> <li>Taciturno</li> <li>Quebrado</li> </ul>

## Depresión • Urgencia Suicida

Leve	Medio	Intenso
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Apático</li><li>▪ Siempre irritado o enojado</li><li>▪ Deprimido</li><li>▪ Desanimado</li><li>▪ Desinteresado</li><li>▪ Descorazonado</li><li>▪ Sentirse inútil</li><li>▪ Sin vitalidad</li><li>▪ Indefenso</li><li>▪ Sin humor</li><li>▪ Impulsivo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Indiferente</li><li>▪ Aislado</li><li>▪ Letárgico</li><li>▪ Desidioso</li><li>▪ Melancólico</li><li>▪ Pesimista</li><li>▪ Sin propósito</li><li>▪ Retraído</li><li>▪ Cansado del mundo</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Abúlico</li><li>▪ Amargado</li><li>▪ Aplastado</li><li>▪ Consternado</li><li>▪ Desolado</li><li>▪ Desmoralizado</li><li>▪ Desesperado</li><li>▪ Extenuado</li><li>▪ Vacío</li><li>▪ Fatalista</li><li>▪ Abatido</li><li>▪ Desesperanzado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Compungido</li><li>▪ Miserable</li><li>▪ Mórbido</li><li>▪ Abrumado</li><li>▪ Desapasionado</li><li>▪ Incapacidad de sentir placer</li><li>▪ Temperamental</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Agónico</li><li>▪ Angustiado</li><li>▪ Sombrío</li><li>▪ Buscando la muerte</li><li>▪ Devastado</li><li>▪ Condenado</li><li>▪ Nihilista</li><li>▪ Insensible</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Temerario</li><li>▪ Autodestructivo</li><li>▪ Suicida</li><li>▪ Atormentado</li><li>▪ Torturado</li></ul>

(McLaren, K. (2018). Lista de vocabulario emocional)

Figura N° 2.5 Listado alfabético de emociones según Bisquerra.

Listado alfabético de emociones

<b>A</b>	apego	culpabilidad	embeleso				
abandono	aprecio	curiosidad	emociones sociales	antojo	corte	<b>E</b>	frialidad
abatimiento	aprensión	<b>D</b>	emociones ambiguas	añoranza	crueldad	elación	frustración
aborrecimiento	apuro	decaimiento	emociones estéticas	apatía	culpa	embarazo	furia
abulia	armonía	decepción	empatía				
aburrimiento	arrepentimiento	deleite	enamoramiento	----			
aceptación	arrobo	depresión	encanto				
acidia	asco	desafecto	encono	furor	manía	plenitud	sensibilidad
acritud	asombro	desaliento	enemistad	<b>G</b>	melancolia	postración	serenidad
actitudes	atracción	desamor	enfado	ganans	miedo	predilección	simpatía
admiración	autoaceptación	desamparo	enojo	gozo	mindfulness	preocupación	sobrecogimiento
adoración	autocompasión	desánimo	entusiasmo	gratificación	misericordia	prosocialidad	sobresalto
afán	aversión	desapego	envidia	gratitud	mono	pudor	soledad
afecto	azaramiento	desasosiego	equilibrio	gusto	moral (alta)	pundonor	solidaridad
afición	<b>B</b>	desconcierto	escrúpulo	<b>H</b>	morriña	querer	sonrojo
afiliación	bienestar	desconfianza	espanto	hastío	murria	<b>R</b>	sorpresa
afinidad	bochorno	desconsuelo	esperanza	hipocondría	<b>N</b>	rabia	sosiego
aflicción	<b>C</b>	desdén	esplín	horror	náusea	recato	sospecha
ágape	cabreo	desdicha	estima	hostilidad	nerviosismo	recelo	sufrimiento
agitación	calidez	desencanto	estremecimiento	humillación	nostalgia	rechazo	susto
agobio	calma	deseñado	estrés	humor		reconocimiento	<b>T</b>
agonía	canguelo	desengaño	estupefacción	<b>I</b>	odio	regocijo	tedio
agradable	capricho	deseo	estupor	ilusión	ojeriza	regodeo	temor
agradecimiento	caridad	desesperación	euforia	impaciencia	optimismo	relajación	tensión
agresividad	cariño	desesperanza	exasperación	impotencia	orgullo	remordimiento	ternura
alarma	celos	desgana	excitación	indiferencia	<b>P</b>	rencor	terror
alborozo	chasco	desilusión	execración	indignación	paciencia	repelús	timidez
alegría	coacción	desmoralización	éxito	infelicidad	pánico	repugnancia	tranquilidad
algazara	cohibición	desolación	expectación	inquietud	pasión	repulsión	tribulación
alivio	cólera	despecho	éxtasis	inseguridad	pasmo	resentimiento	tristeza
altruismo	compartir	despiedad	extrañeza	insensibilidad	patriotismo	resignación	turbación
amabilidad	compasión	desprecio	<b>F</b>	interés	pavor	respeto	<b>V</b>
amargura	competración	detestación	fascinación	intranquilidad	paz interior	resquemor	valores
amor	complacencia	devoción	fastidio	ira	pelusa	ridículo	veneración
angustia	confianza	dicha	fastidio	irritabilidad	pena	rubor	verecundia
anhelo	confusión	disgusto	felicidad	irritación	perdón		vergüenza
animadversión	congoja	displicencia	filantropía	<b>J</b>	perplejidad	saborear	vergüenza ajena
ánimo	congratulación	distensión	floreecer	júbilo	pesadumbre	sadismo	vesania
animosidad	conmiseración	diversión	flourishing	<b>I</b>	pesar	saña	vinculo
anorexia	consuelo	dolor	fluir	languidez	pesimismo	satisfacción	violencia
ansiedad	contento	duelo	fobia	lástima	piEDAD	saudade	vulnerabilidad
anticipación	contrición	dulzura	fracaso	<b>M</b>	placer	savoring	<b>Z</b>
antipatía	cordialidad		frenesí	malhumor	placidez	Schadenfreude	zozobra

(Bisquerra, R (2015). Universo de Emociones, p 98-99)

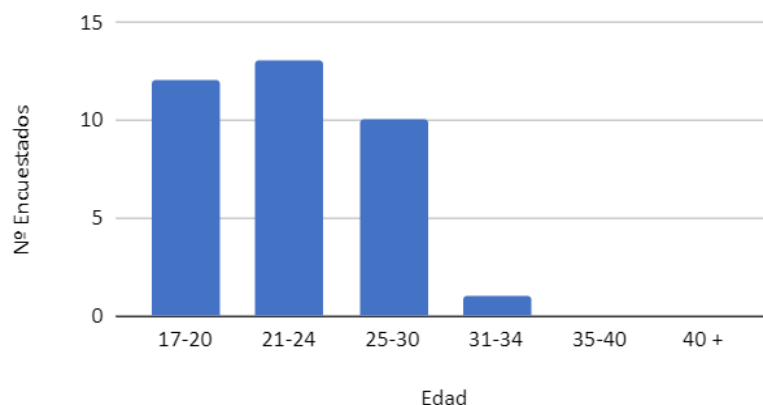
## CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOGIDA

### 3.1 Datos generales:

En el marco de una investigación centrada en el análisis del vocabulario emocional en estudiantes pertenecientes a diversas carreras de pedagogía, se obtuvieron los datos cuantitativos mediante reveladores que reflejan ciertas tendencias y distribuciones significativas en relación con la edad, elección de carreras, género y nivel académico.

En términos de edad, se observa que la mayoría de los encuestados se encuentra en los rangos de 17-20 años y 21-24 años, representando un 33% y un 36%, es decir, 12 y 13 estudiantes respectivamente. Esto sugiere que la población estudiantil participante en la investigación está conformada en su mayoría por individuos en las etapas iniciales de su vida adulta y, posiblemente, en los primeros años de sus carreras universitarias. En el grupo de 25-30 años, se registró un 28% de los encuestados, representando a 10 estudiantes, indicando una presencia significativa de estudiantes en una etapa ligeramente más avanzada de su vida académica. El rango de edad de 31-34 años cuenta con un estudiante encuestado, siendo el 3% de la muestra. Por otro lado, los rangos desde 35-40 años y 40+ años no cuentan con representación en la muestra.

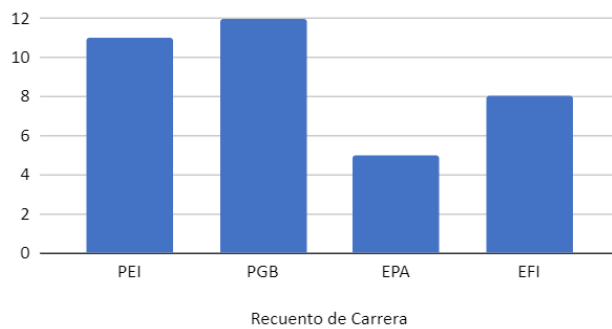
**Figura N° 3.1 N° encuestados frente a edad.**



(Elaboración propia)

En cuanto a la elección de carreras, se observa que la mayor proporción de encuestados corresponde a la carrera de Pedagogía General Básica (PGB), con un 33%, representando a 12 estudiantes, seguida de Pedagogía en Inglés (PEI) con un 31%, equivalentes a 11 estudiantes, Educación Parvularia (EPA) con un 14%, igual a 5 estudiantes, y Educación Física (EFI) con un 22%, representando a 8 estudiantes.

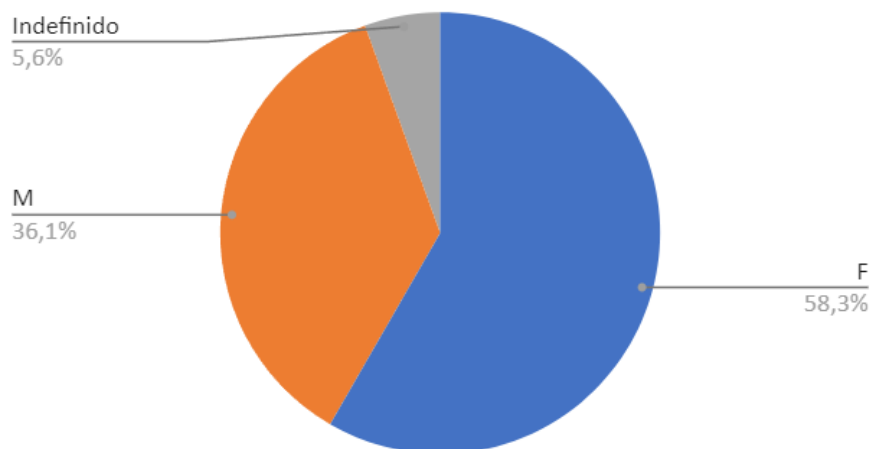
**Figura N° 3.2 N° de estudiantes de las distintas carreras de Pedagogía en la Universidad de Atacama.**



(Elaboración propia)

En relación con el género, se destaca que el grupo de encuestadas femeninas constituye la mayoría significativa con un 58%, equivalente a 21 estudiantes, mientras que los encuestados masculinos representan un 36%, equivalentes a 13 estudiantes. Así mismo, un 6% se identifica como indefinido, quienes representan a 2 encuestados, y se destaca que estos encuestados definieron su orientación sexual en lugar de su género, mientras que otros incluyeron tanto su orientación como su género.

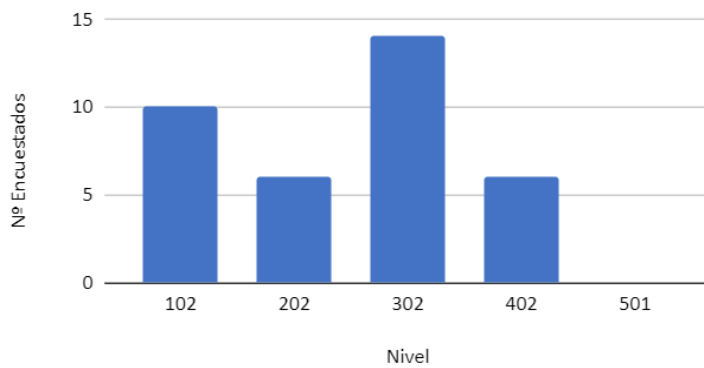
**Figura N° 3.3 Encuestados frente a su género.**



(Elaboración propia)

En lo que respecta al nivel académico, se observa una distribución diversa entre los diferentes cursos. El nivel 302 destaca con un 39%, representando a 14 encuestados, seguido por el nivel 102 con un 28%, equivalentes a 10 encuestados, el nivel 402 con un 17%, referentes a 6 encuestados, y el nivel 202 con un 17%, representando a un 6 encuestados. Curiosamente, no se registraron encuestados del nivel 501. Estas variaciones pueden deberse a diferentes factores, como la demanda de cada carrera en los distintos niveles, la oferta de cursos en cada nivel académico o las preferencias individuales de los estudiantes en relación con el momento de su formación académica.

**Figura N° 3.4 N° de encuestados según su nivel académico.**



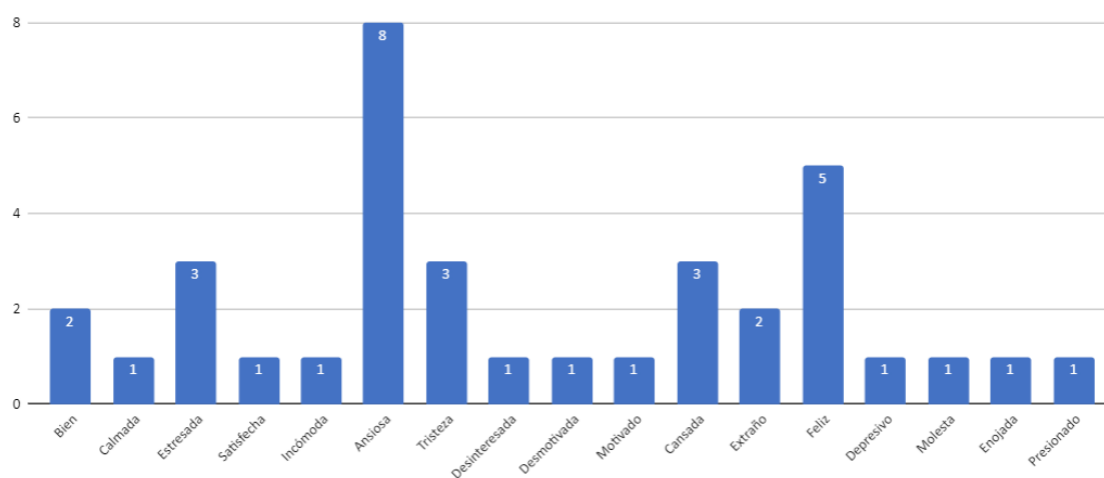
(Elaboración propia)

### **3.2 Primera pregunta:**

En el marco de nuestra investigación, llevamos a cabo una encuesta diseñada para explorar el vocabulario emocional de las y los estudiantes de las distintas carreras de Pedagogía de la Universidad de Atacama. Una de las preguntas clave que formulamos fue: "¿Qué palabras usarías para describir cómo te sientes en este momento?", otorgando a los encuestados la libertad de expresar sus emociones a través de tres palabras significativas.

En la encuesta realizada, la palabra más frecuentemente mencionada por los estudiantes como su primera opción fue la palabra "ansiosa o ansioso", abarcando el 22% de las respuestas, equivalentes a 8 estudiantes. Por otro lado, la palabra "feliz" ocupó el segundo lugar con un 14% de incidencia, representando a 5 estudiantes encuestados. Las palabras en la categoría de "cansada", "estresada" y "tristeza" compartieron un porcentaje del 8% cada una, equivalentes a 3 estudiantes, concluyendo así las principales respuestas recabadas como primera opción.

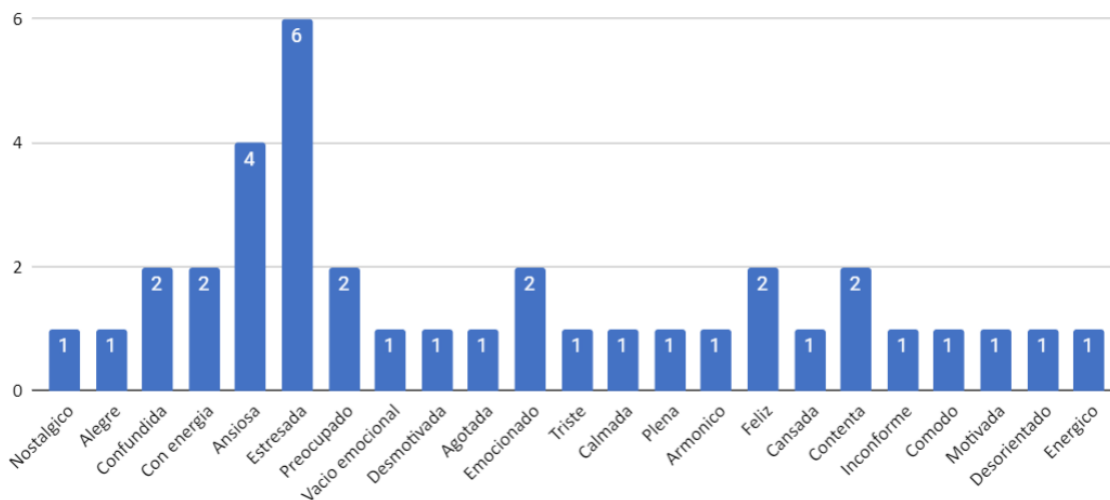
**Figura N° 3.5 Primera emoción nombrada por los estudiantes encuestados.**



(Elaboración propia)

En cuanto a las preferencias secundarias de los estudiantes, se observó que la palabra más citada fue "estresada", alcanzando un 17% de las respuestas, es decir 6 estudiantes, seguida por "ansiosa" con un 11%, o sea 4 estudiantes. Por otro lado, diversas palabras como "confundida", "con energía", "preocupado", "emocionado", "feliz", "contenta", compartieron un porcentaje del 6% cada una en las elecciones secundarias, equivalentes a 2 personas por respuesta.

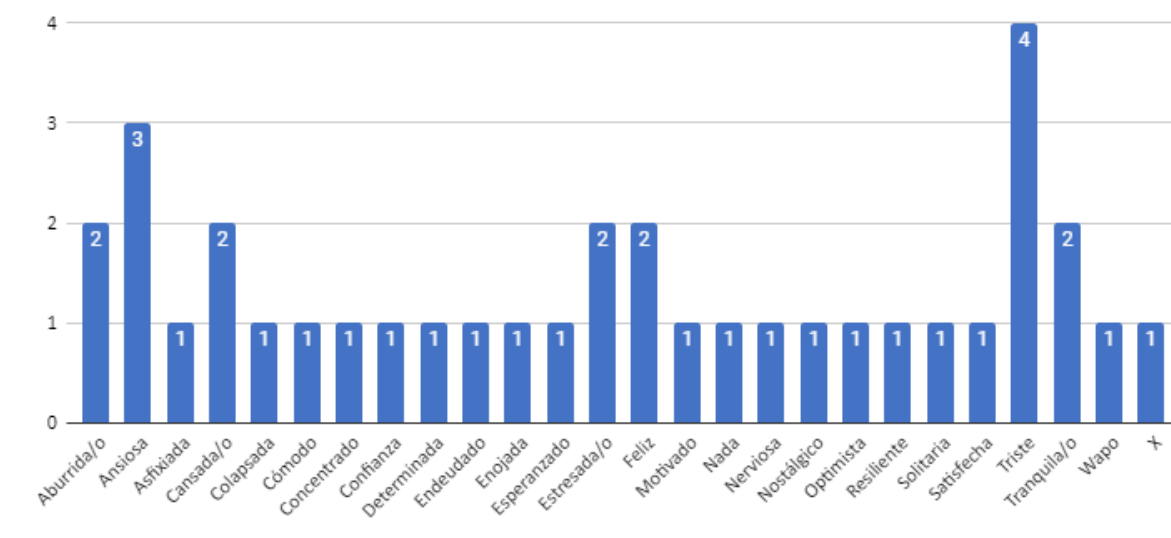
**Figura N° 3.6 Segunda emoción nombrada por los estudiantes encuestados.**



(Elaboración propia)

En la última instancia de preferencias, al ser consultados sobre su tercera opción, los estudiantes indicaron la palabra "triste" en cuatro ocasiones, reflejando un 11% de las respuestas recopiladas. Luego, la palabra "Ansiosa" representó un 8% de la muestra, equivalente a 3 estudiantes encuestados. Y a continuación, las palabras "estresada", "aburrida", y "cansada" compartieron una representación del 6% cada una en las respuestas recopiladas, representando a 2 estudiantes.

**Figura N° 3.7 Tercera emoción nombrada por los estudiantes encuestados.**

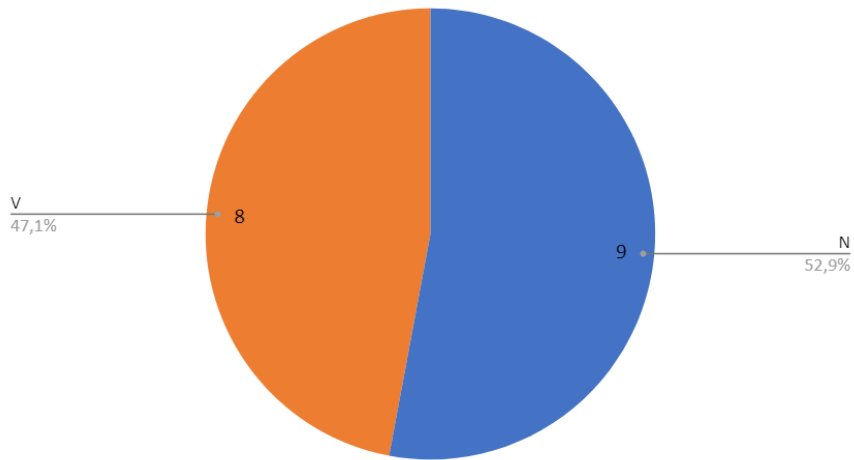


(Elaboración propia)

Se evidencia que las palabras predominantemente mencionadas en las opciones señaladas, y que poseen un mayor porcentaje en sus respectivas categorías, como "ansiosa", "estresada" y "triste", son validadas mayoritariamente como expresiones con connotaciones negativas por parte de los estudiantes encuestados.

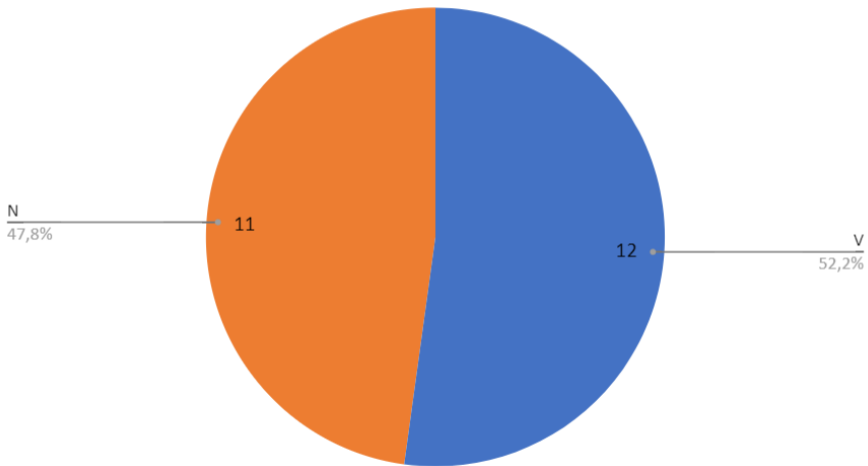
Con estos datos, y mediante el listado de emociones extraído del libro Universo de Emociones de Rafael Bisquerra, logramos discernir de entre todas las palabras, aquellas que eran emociones validadas por este autor y las que no, comenzando por la primera palabra un 53% de las palabras utilizadas, equivalente a 9, son emociones validadas por Bisquerra, mientras que el 47% restante, que fueron 8, no eran términos validados por el autor. Se realizó el mismo análisis con la segunda palabra, arrojando un 52%, igual a 12 palabras, que son validadas por el listado de emociones, por otro lado, un 48%, equivalente a 11 palabras no formaban parte de este listado. Para terminar con la tercera palabra, esta vez solo un 48% utilizó emociones que eran validadas por Bisquerra, 12 en total, por otro lado, un 52% utilizó lenguaje no validado por Bisquerra al responder la pregunta.

**Figura N° 3.8 Emociones validadas por Bisquerra (Primera palabra)**



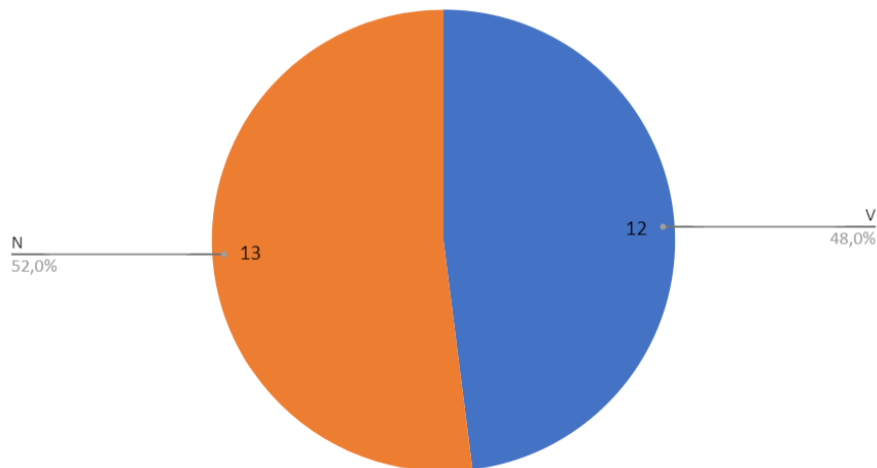
(Elaboración propia)

**Figura N° 3.9 Emociones validadas por Bisquerra (Segunda palabra)**



(Elaboración propia)

**Figura N° 3.10 Emociones validadas por Bisquerra (Tercera palabra)**



(Elaboración propia)

### 3.3 Segunda pregunta:

La segunda pregunta de nuestra encuesta, "¿Qué más nos podrías decir sobre cómo te sientes en este momento?", fue diseñada para obtener detalles adicionales sobre la experiencia emocional de los participantes. Dentro del análisis de las respuestas, se categorizó la información en tres dimensiones clave.

En primer lugar, se clasificaron si las respuestas se enfocaron en emociones o sensaciones físicas, con el objetivo de explorar la interrelación entre el estado emocional y el bienestar físico.

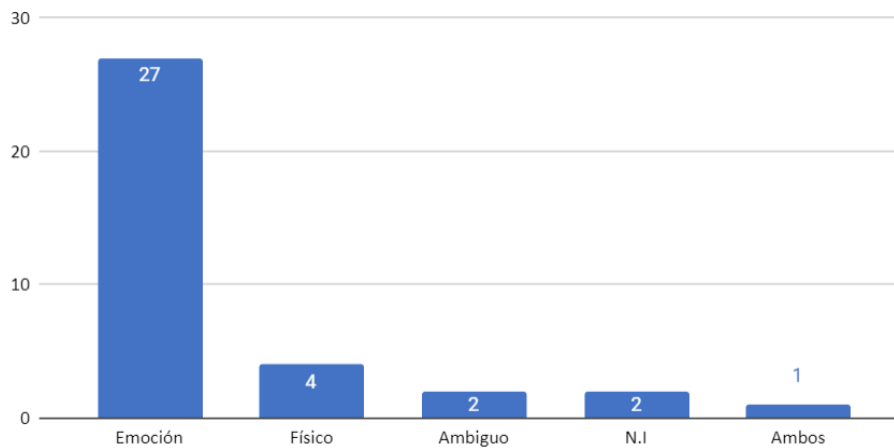
En segundo lugar, se evaluó la polaridad emocional de las respuestas, categorizándolas como positivas, negativas o neutrales. Esto permite identificar patrones emocionales y tendencias en las respuestas.

En tercer lugar, se examinó el ámbito al que se referían las respuestas: académico, personal o ambos. Esta categorización ayuda a comprender si las emociones expresadas están influenciadas por eventos específicos, ya sea en el ámbito académico, personal o una combinación de ambos.

El 75% de los estudiantes encuestados expresó su sentir a través de emociones, representando a 27 estudiantes encuestados, mientras que solo el 11% optó por describir su estado físico, equivalentes a 4 estudiantes. El 6% de los encuestados, igual

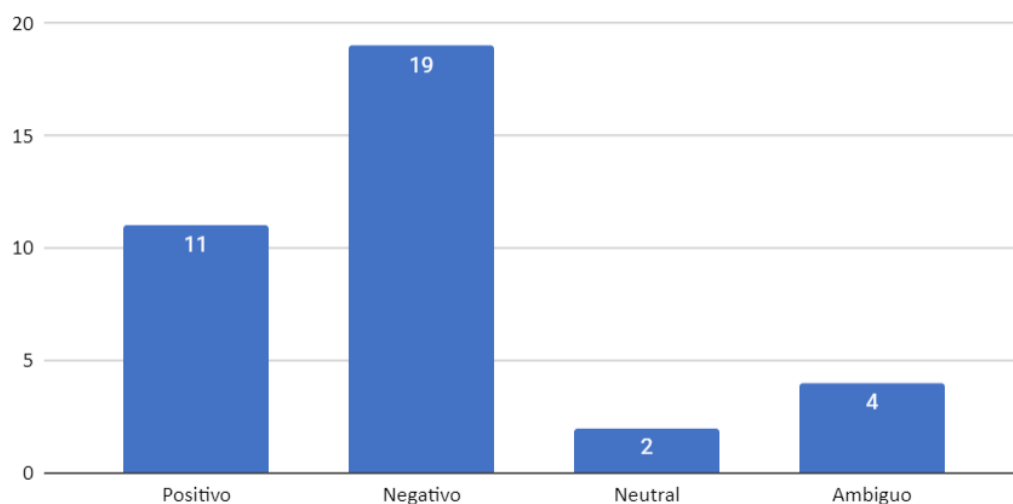
a 2 estudiantes, entregó información ambigua, mientras que otra parte de la muestra, correspondiente al mismo porcentaje, respondió sin dar a conocer si se trataba de emoción o estado físico. Se observa una preponderancia de respuestas negativas, con un 53%, es decir 19 estudiantes, en comparación con el 31% de respuestas positivas, representando a 11 estudiantes, el 6% de respuestas neutrales, equivalentes a 2 estudiantes, y 11% de respuestas ambiguas, iguales a 4 estudiantes.

**Figura N° 3.11 N° de estudiantes frente a emoción o sensación física.**



(Elaboración propia)

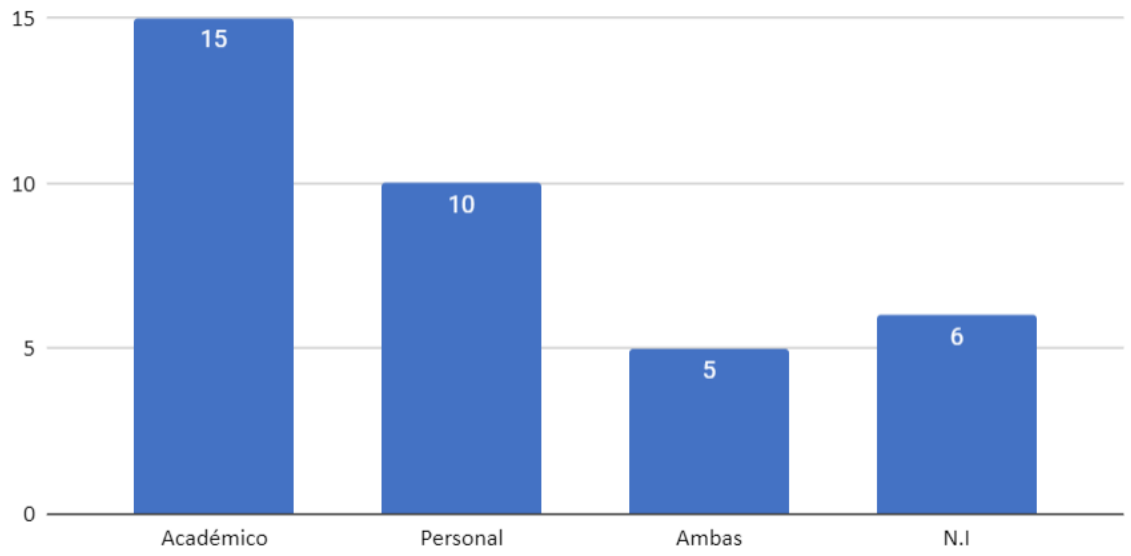
**Figura N° 3.12 N° de respuestas frente a polaridad emocional.**



(Elaboración propia)

Al profundizar en las razones detrás de las emociones o sensaciones físicas expresadas, se categorizaron tres principales ámbitos: razones académicas, razones personales y ambos motivos. El 42% de los estudiantes atribuyó sus emociones al ámbito académico, representando a 15 estudiantes, sugiriendo que las experiencias educativas y el rendimiento académico son factores clave que influyen en su bienestar emocional. El 28%, es decir 10 estudiantes, señaló el ámbito personal, indicando que las circunstancias externas y personales también desempeñan un papel significativo en sus estados emocionales. Un 14% de los estudiantes, equivalentes a 5 estudiantes, mencionó que sus emociones estaban vinculadas tanto al ámbito académico como al personal, destacando la interconexión de estos dos aspectos en sus vidas. Por otro lado, el 17% de la muestra, o sea 6 estudiantes, no informó sobre un ámbito específico.

**Figura N° 3.13 N° de respuestas referentes al ámbito académico y personal.**



(Elaboración propia)

## CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES

Con base en el análisis detallado de las encuestas y considerando los objetivos planteados en la investigación sobre el vocabulario emocional de estudiantes de pedagogía en la Universidad de Atacama, se pueden extraer las siguientes conclusiones:

En esta tesis se analizó el vocabulario emocional que poseen los y las estudiantes de pedagogía de la Universidad de Atacama.

Se revisó el constructo del término vocabulario emocional por medio de diferentes referentes teóricos se ha cimentado la comprensión en las teorías de Mayer y Salovey, así como Bisquerra, Ekman, entre otros. La diversidad de definiciones proporciona un marco sólido para entender la interrelación entre el lenguaje y las emociones, destacando la importancia de la inteligencia emocional y la expresión verbal en el ámbito académico, dando respuesta al primer objetivo específico.

Se conoció el vocabulario emocional usado por estudiantes de la Universidad de Atacama donde se evidenció una predominancia de términos con connotaciones negativas, siendo "ansiosa", "estresada" y "triste" las expresiones más recurrentes. Esta tendencia, respaldada por la teoría, subraya la influencia de las experiencias académicas y personales en el estado emocional de los estudiantes, resaltando la necesidad de comprender y abordar estos aspectos dentro del contexto educativo, respondiendo al segundo objetivo específico.

El análisis detallado de las respuestas, que incluyó tanto palabras principales como secundarias y terciarias, proporcionó una visión integral del panorama emocional de los estudiantes. Esta riqueza de datos permite no solo identificar las emociones más prevalentes, sino también comprender la complejidad y la diversidad de las respuestas emocionales en este grupo específico.

En conclusión, este proyecto de investigación resalta la escasez de conocimiento sobre el término "vocabulario emocional" en el contexto de la educación superior. La limitada información disponible y la posible confusión con conceptos similares subrayan la necesidad de una mayor exploración y clarificación en este campo. Se sugiere que investigaciones futuras se centren en definir y comprender de

manera más precisa el vocabulario emocional, aportando claridad conceptual y facilitando la aplicación efectiva de estrategias relacionadas con el bienestar emocional en entornos educativos superiores.

#### **4.1 Conclusiones Generales y propuestas:**

En el transcurso de esta investigación, se ha explorado exhaustivamente el vocabulario emocional de los estudiantes de pedagogía en la Universidad de Atacama. Los resultados obtenidos ofrecen una visión reveladora sobre la relación entre el avance académico y el desarrollo del vocabulario emocional.

En cuanto a las carreras encuestadas, en el contexto de las pedagogías en la Universidad de Atacama, las carreras de Pedagogía General Básica (PGB) y Pedagogía en Inglés (PEI) fueron las que registraron un mayor número de encuestados. En contraste, Educación Física (EFI) y Educación Parvularia (EPA) presentaron una menor representación, lo que se debió a un alcance limitado en la aplicación de la encuesta. Esto afectó la representación del vocabulario emocional en los resultados obtenidos de estas dos carreras.

Continuando con la investigación, se dió a conocer que la comprensión del vocabulario emocional dentro de cada carrera podría tener implicaciones importantes para el diseño de programas educativos que se alineen con las motivaciones y expectativas de los estudiantes. Además, esta investigación resalta la necesidad de explorar más a fondo los aspectos emocionales relacionados con la elección de carreras en el ámbito de la pedagogía, contribuyendo así al desarrollo de estrategias que promuevan una elección informada y satisfactoria por parte de los futuros profesionales de la educación.

La evaluación de los resultados en relación con el género reveló patrones discernibles en la distribución de género entre los estudiantes de pedagogía en la Universidad de Atacama. La mayoría significativa está representada por encuestadas femeninas, con un 58%, equivalente a 21 estudiantes, mientras que los encuestados masculinos constituyen el 36%, representando a 13 estudiantes. Un 6% se identifica como indefinido, abarcando a 2 encuestados. Es relevante señalar que parte de este

grupo identificó su orientación sexual en lugar de su género, revelando cierta confusión entre ambos conceptos.

Este fenómeno sugiere la importancia de promover una mayor claridad en estos conceptos, especialmente en un contexto en el que la discusión sobre identidades de género ha adquirido una creciente relevancia en los últimos tiempos.

En este sentido, la necesidad de considerar la diversidad de identidades de género emerge como un aspecto crucial para diseñar políticas educativas inclusivas y para orientar investigaciones futuras. Abordar la confusión entre identidad de género y orientación sexual entre los encuestados también se presenta como un desafío importante para promover una comprensión más precisa y actualizada de estos conceptos en el ámbito educativo.

Los resultados de esta investigación sobre el vocabulario emocional en la educación superior resaltaron que el 42% de las emociones están vinculadas al ámbito académico. En respuesta a este hallazgo, se recomienda la implementación de programas de apoyo emocional dentro de las instituciones educativas. Estos programas tienen el propósito de abordar de manera efectiva las preocupaciones académicas de los estudiantes, subrayando la importancia de un enfoque holístico que integre tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico en el entorno educativo superior.

Como se pudo observar al analizar el uso del vocabulario emocional entre estudiantes de diferentes años, se evidenció claramente que existe una progresión notable en el conocimiento y expresión de las emociones a lo largo de su trayectoria académica. Este hallazgo respalda la idea de que la formación pedagógica no solo contribuye al crecimiento cognitivo, sino también al enriquecimiento del repertorio emocional de los futuros docentes.

En los primeros años de la carrera, los estudiantes tienden a exhibir un vocabulario emocional más básico y limitado. Sin embargo, a medida que avanzan en su vida académica, se observa una mejora significativa en la identificación y expresión de una gama más amplia de emociones.

Este estudio subraya la importancia de considerar el aspecto emocional en la formación de docentes. La capacitación pedagógica no solo debe centrarse en aspectos técnicos y teóricos, sino también en el desarrollo de habilidades emocionales que

fortalezcan la conexión entre los educadores y sus estudiantes. Estos hallazgos proporcionan una base sólida para la reflexión continua en el diseño de programas académicos que preparen a los futuros docentes para enfrentar los desafíos emocionales inherentes a la enseñanza.

La investigación ha contribuido no sólo al conocimiento teórico sobre el vocabulario emocional en el contexto de la formación pedagógica, sino que también ofrece perspectivas prácticas valiosas para mejorar la calidad de la educación. Este estudio, por lo tanto, representa un paso significativo hacia la comprensión de cómo el desarrollo del vocabulario emocional puede influir en la efectividad de los educadores y, en última instancia, en la experiencia de aprendizaje de los estudiantes.

Por otra parte, este estudio exhaustivo sobre el vocabulario emocional de los estudiantes de Pedagogía en la Universidad de Atacama ha revelado un hallazgo notable que merece una atención especial. La palabra más frecuentemente repetida en las respuestas de la encuesta fue "estrés", sugiriendo una conexión significativa entre el vocabulario emocional de los estudiantes y las presiones académicas que estos experimentan.

El hecho de que "estrés" haya emergido como la palabra dominante, especialmente aludiendo a la carga académica, señala una realidad palpable en la vida de estos estudiantes. Este fenómeno puede interpretarse como una manifestación de las tensiones inherentes al proceso de formación pedagógica, donde las demandas académicas y las expectativas pueden generar un impacto emocional significativo.

Este descubrimiento destaca la importancia de abordar no solo el desarrollo del vocabulario emocional en términos generales, sino también de atender específicamente las tensiones asociadas con la carga académica. La identificación frecuente de la palabra "estrés" resalta la necesidad de implementar estrategias de apoyo emocional y herramientas de afrontamiento en el entorno educativo.

Al considerar estos resultados, se sugiere que los programas de formación pedagógica y las instituciones educativas integren medidas que aborden la gestión del estrés como parte integral de la preparación docente. Esto no solo beneficiará la salud emocional de los estudiantes, sino que también contribuirá a la formación de educadores más resilientes y capaces de manejar eficazmente las demandas de la profesión.

Si bien este estudio se centra en el vocabulario emocional de los estudiantes, la recurrencia de esta palabra subraya la necesidad de investigaciones adicionales que exploren más a fondo las experiencias emocionales específicas asociadas con la carga académica. Esto permitiría una comprensión más completa de los desafíos emocionales que enfrentan los futuros educadores y facilitaría el diseño de intervenciones más precisas.

Es valioso destacar que la prominencia de la palabra "estrés" en las respuestas de la encuesta resalta la importancia de abordar las tensiones académicas en la formación de docentes. Este hallazgo proporciona una base sólida para el desarrollo de estrategias de apoyo emocional en el ámbito educativo, asegurando que los futuros educadores estén equipados para afrontar los desafíos emocionales inherentes a su profesión.

La exploración detallada del vocabulario emocional de los participantes revela una faceta interesante en la forma en que las personas articulan sus experiencias emocionales. Una fracción significativa de las respuestas, al describir cómo se sentían en ese momento, hizo referencia a estados o sensaciones físicas. Este hallazgo, respaldado por las categorizaciones de emociones según Bisquerra, plantea interrogantes valiosos sobre nuestra comprensión colectiva de las emociones.

Las respuestas que vinculan las experiencias emocionales con estados o sensaciones físicas sugieren que, en ocasiones, las personas pueden carecer de una distinción clara entre lo emocional y lo físico. La obra de Bisquerra, que valida emociones a través de experiencias fisiológicas y estados afectivos, arroja luz sobre esta interconexión entre lo emocional y lo físico.

Este fenómeno plantea la interesante posibilidad de que, en la cotidianidad, no tengamos una comprensión completamente nítida de lo que constituye una emoción. La confusión entre emociones, sentimientos y estados físicos podría ser más común de lo que se había reconocido previamente, llevando consigo la pregunta fundamental sobre cómo podemos desarrollar una mayor conciencia y discernimiento emocional.

Es fundamental abordar esta confusión desde la perspectiva educativa y de desarrollo emocional. Integrar programas que promuevan la inteligencia emocional y que clarifiquen las distinciones entre emociones, sentimientos y estados físicos podría

ser crucial para fortalecer la capacidad de expresión y comprensión emocional de las personas.

Además, la relación entre estados físicos y emociones resalta la necesidad de educar no solo en la identificación de emociones, sino también en la conexión entre el cuerpo y la mente. Esto podría traducirse en estrategias prácticas para el manejo de las emociones, reconociendo que el bienestar emocional está intrínsecamente ligado a nuestro bienestar físico.

Este estudio no sólo arroja luz sobre el vocabulario emocional de los participantes, sino que también plantea reflexiones significativas sobre la conciencia emocional en general. Es un recordatorio de que, para fomentar una sociedad emocionalmente inteligente, debemos abordar la comprensión y expresión de las emociones desde una perspectiva holística, reconociendo la íntima conexión entre lo que sentimos y cómo lo experimentamos a nivel físico.

Finalmente, es posible afirmar que este crecimiento en el vocabulario emocional tiene implicaciones profundas para la labor futura de estos estudiantes como educadores. Un docente con un vocabulario emocional enriquecido está mejor equipado para comprender las necesidades emocionales de sus estudiantes, promover un ambiente de aprendizaje positivo y construir relaciones más sólidas en el aula.

## 5. GLOSARIO

- **Emociones:** "Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo. Son complejas respuestas que involucran cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales" (Panksepp, 1998).

- **Sentimientos:** "Los sentimientos son la experiencia subjetiva de las emociones. Son la interpretación consciente de las señales corporales que acompañan a las emociones" (Barrett, 2017).

- **Emociones complejas:** "Las emociones complejas son aquellas que se derivan de la combinación de dos o más emociones básicas. Por ejemplo, la envidia es una emoción compleja que surge de la combinación de la tristeza y la ira" (Izard, 2009).

- **Vocabulario emocional:** "El vocabulario emocional se refiere a la capacidad de una persona para identificar y expresar sus propias emociones y las de los demás. Es una habilidad importante para la regulación emocional y la inteligencia emocional" (Salovey y Mayer, 1990).

- **Inteligencia emocional:** "La inteligencia emocional es la capacidad de una persona para reconocer, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás. Incluye habilidades como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía y las competencias sociales" (Goleman, 1995).

- **Educación emocional:** "La educación emocional es un proceso de aprendizaje que tiene como objetivo desarrollar las habilidades emocionales de una persona. Incluye la enseñanza de habilidades como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía y las competencias sociales" (Brackett y Rivers, 2014).

- **Conciencia emocional:** "La conciencia emocional es la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones. Es una habilidad importante para la regulación emocional y la inteligencia emocional" (Lane y Schwartz, 1987).

- **Granularidad emocional:** "La granularidad emocional se refiere a la capacidad de una persona para distinguir entre diferentes emociones. Las personas con alta granularidad emocional pueden identificar y expresar emociones específicas con mayor precisión" (Barrett, Gross y Christensen, 2001).

- **Competencias emocionales:** "Las competencias emocionales son habilidades que permiten a una persona reconocer, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás. Incluyen habilidades como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía y las competencias sociales" (Goleman, 1998).
- **Modelo de CASEL:** "El modelo de CASEL es un marco teórico para la educación emocional. Incluye cinco competencias clave: autoconciencia, regulación emocional, habilidades sociales, toma de decisiones responsables y manejo de relaciones" (CASEL, 2021).
- **Empatía:** "La empatía es la capacidad de una persona para comprender y compartir los sentimientos de otra persona. Es una habilidad importante para la inteligencia emocional y las competencias sociales" (Davis, 1983).
- **Resiliencia:** "La resiliencia es la capacidad de una persona para recuperarse de situaciones adversas. Incluye habilidades como la regulación emocional, la autoeficacia y la adaptabilidad" (Masten, 2014).
- **Autoconciencia:** "La autoconciencia es la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones, pensamientos y comportamientos. Es una habilidad importante para la regulación emocional y la inteligencia emocional" (Mayer, Salovey y Caruso, 2004).
- **Regulación emocional:** "La regulación emocional es la capacidad de una persona para controlar y modificar sus propias emociones. Incluye habilidades como la identificación de emociones, la evaluación de situaciones y la selección de estrategias de afrontamiento" (Gross, 1998).
- **Ambiente emocional:** "El ambiente emocional se refiere al clima emocional de un entorno. Incluye factores como la cultura organizacional, el liderazgo y las relaciones interpersonales" (Brackett y Katulak, 2006).

## 6. BIBLIOGRAFÍA

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación

Loring, C. (2018). Ignorar los sentimientos negativos nos autodestruye. <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20181229/453672277636/ignorar-sentimientos-negativos-autodestruye.html>

Julia Mayans y Julia Talavera, A. C. S. D. (2018, 11 enero). El vocabulario emocional. Innovamos. <https://revistainnovamos.com/2018/01/12/el-vocabulario-emocional/>

Guerri, M. (2023) ¿Qué son las emociones? Concepto, tipos, componentes y cómo gestionarlas mejor - Psicoactiva.

Reveduc. (2020, 10 diciembre). Neva Milicic, psicóloga infantil:“Tiene que haber sinergia entre lo cognitivo y lo emocional” - Revista de Educación.

Camin, L. (2021). ¿Qué son las emociones básicas y cuál es su función? Alcea Psicología. <https://alceapsicologia.com/que-son-las-emociones-basicas/>

Fernández, M. (2023, 12 septiembre). Emociones básicas: emociones primarias y secundarias. Psicólogos en el Prat © Psicología Infantil, adolescentes y pareja. Awen. <https://awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>

Bisquerra, R. (n.d.). Definición conciencia emocional – Rafael Bisquerra. Rafael Bisquerra. Retrieved September 25, 2023, from <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/conciencia-emocional/>

Bisquerra, R. (s/f). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer – Rafael Bisquerra. Rafael Bisquerra. Retrieved September 25, 2023, from <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

Ordoñez Lopez, A., González Barrón, R., Montoya Castilla, I., & Schoeps, K. (2014). Conciencia emocional, estados de ánimo y rendimiento académico. Psicología y mundo moderno.

Piquero, I. (2021, 12 mayo). Conciencia emocional: qué es, características, ejemplos y actividades. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/conciencia-emocional-que-es-caracteristicas-ejemplos-y-actividades-5613.html>

Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. B de Bolsillo.

Fragoso-Luzuriaga, R. (s. f.). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-28722015000200006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006&lng=es&tlng=es)

Saarni, Carolyn (1997), "Emotional competence and self regulation in childhood"

Bisquerra Alzina, Rafael (2007), *Educación emocional y bienestar*.

Bisquerra Alzina, R., & Filella Guiu, G. (2018). Análisis del vocabulario emocional en el profesorado. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(1), 161–172.

Padilla, J. (2022, septiembre 14). ¿Qué es la granularidad emocional? *La Mente es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/granularidad-emocional/>

Laimí, Á. M. (s. f.). Índices de riqueza léxica en estudiantes de 11 y 16 años De La Habana. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0253-92762019000100267&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0253-92762019000100267&lng=es&tlng=es)

Psiquiatria.com Pensamiento. (s. f.). *Psiquiatria.com/glosario/pensamiento*. <https://psiquiatria.com/glosario/pensamiento>

## 7. ANEXOS

Formato encuesta:

Tablas para análisis de las encuestas:

(Datos generales)

	Edad	Carrera	Nivel	Género
1	1	PEI	102	Indefinido
2	3	PGB	202	Femenino
3	1	EPA	102	Femenino
4	1	EPA	102	Femenino
5	1	EPA	102	Femenino
6	3	PGB	402	Femenino
7	1	PEI	102	Masculino
8	1	PEI	102	Masculino
9	2	PEI	302	Femenino
10	2	PEI	302	Femenino
11	2	PEI	302	Masculino
12	3	PEI	302	Masculino
13	2	PEI	302	Femenino
14	2	PEI	302	Femenino
15	1	EPA	102	Femenino
16	2	PGB	202	Masculino
17	3	EFI	302	Femenino
18	3	EFI	302	Masculino
19	3	EFI	302	Indefinido
20	3	EFI	302	Femenino
21	1	EPA	102	Masculino
22	2	PGB	402	Femenino
23	2	PGB	402	Femenino
24	3	PGB	402	Femenino
25	4	PEI	102	Masculino
26	1	PEI	102	Masculino
27	2	PGB	202	Femenino
28	2	PGB	202	Femenino
29	3	PGB	202	Femenino
30	3	PGB	202	Femenino
31	1	EFI	302	Masculino
32	2	EFI	302	Masculino
33	1	EFI	302	Femenino
34	1	PGB	402	Femenino
35	2	PGB	402	Masculino
36	2	EFI	302	Masculino

Edad	Nº Encuestados	%
17-20	12	33%
21-24	13	36%
25-30	10	28%
31-34	1	3%
35-40	0	0%
40 +	0	0%

Carrera	Nº Encuestados	%
PGB	12	33%
PEI	11	31%
EPA	5	14%
EFI	8	22%

Genero	Nº Encuestados	%
F	21	58%
M	13	36%
Indefinido	2	6%

Nivel	Nº Encuestados	%
102	10	28%
202	6	17%
302	14	39%
402	6	17%
501	0	0%

(Tabla de preguntas, fragmentos)

	¿Qué palabras usarias para describir cómo te sientes en este minuto?			¿Cómo nos podrías decir cómo te sientes en este momento?
	palabra 1	palabra 2	palabra 3	
1	Bien	Nostálgico	Aburrido	Que quiero dormir

Primera palabra			
palabras	Nº de repeticiones	%	V o N
Bien	2	6%	N
Calmada	1	3%	V
Estresada	3	8%	V
Satisfecha	1	3%	V
Incómoda	1	3%	N
Ansiosa	8	22%	V
Tristeza	3	8%	V
Desinteresada	1	3%	N
Desmotivada	1	3%	N
Motivado	1	3%	N

Ámbito		%
Académico	15	42%
Personal	10	28%
Ambas	5	14%
N.I	6	17%
Total	36	100%



Estimado (a) Estudiante:

Somos estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Básica y nos encontramos trabajando en nuestro seminario de grado denominado "Vocabulario emocional en estudiantes de pedagogía". Para poder llevar a cabo nuestra investigación es esencial contar con su colaboración. Para esto hemos elaborado una breve encuesta que consta de una pregunta abierta la cual no te tomará más de tres minutos responder. Cabe señalar que la información recaudada será usada para fines pedagógicos de investigación y tu respuesta será confidencial y anónima.

Agradecemos tu colaboración en nuestra investigación.

Gabriela Aedo Álvarez- Javiera Pérez Cambior- Lucas Varas Díaz

#### ENCUESTA

INFORMACIÓN GENERAL: Seleccione con una X la alternativa adecuada:

1. Seleccione su edad.  
17-20  
25-30  
35-40  
Más de 40 años.
2. Carrera a la que pertenece.  
Licenciatura en Educación y Pedagogía General Básica.  
Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Parvularia.  
Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Física.  
Licenciatura en Educación y Pedagogía en Inglés.
3. Nivel al que cursas:  
102    202    302    402    501
4. Escribe en el recuadro el género con el cual te identifiques.



#### SOBRE VOCABULARIO EMOCIONAL

A continuación te invitamos a responder

¿Qué palabras usarías para describir cómo te sientes en este momento?

¿Qué más nos podrías decir sobre cómo te sientes en este momento?