

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

### 1. FICHA TÉCNICA

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

### 2. EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU IMPORTANCIA PARA EL DESARROLLO ADOLESCENTE

La inteligencia emocional (IE) se refiere a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta (Mestre y Fernández-Berrocal, 2007). Este término fue introducido en la literatura científica por Peter Salovey (Yale University) y John D. Mayer (University of New Hampshire) en el año 1990, quienes la definieron como una habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, discriminar entre ellos y utilizar esa información como guía para la acción y el pensamiento propio. Siete años después fue reformulado por los mismos autores (Mayer y Salovey, 1997; Salovey y Mayer, 1990).

Daniel Goleman (1995) fue el que popularizó el constructo en su libro Inteligencia

emocional: qué puede importar más que la inteligencia. Desde entonces, el público en general y muchos investigadores se han interesado por este concepto, lo que ha influido en el desarrollo de numerosas investigaciones científicas que pretenden profundizar en la definición del concepto y construir instrumentos de medida del mismo.

Nosotros hemos asumido el enfoque de Mestre y Berrocal en el que se define la IE como un conjunto de cuatro habilidades: a) percibir y expresar emociones con precisión; b) utilizar las emociones para facilitar la actividad cognitiva; c) comprender las emociones, y d) regular las emociones para el crecimiento personal y emocional.

La percepción de emociones es la habilidad para captar e identificar las emociones propias y ajenas. En el caso de las emociones propias, la percepción se relaciona con una mayor consciencia emocional (Lane, Quinlan, Schwartz, Walker y Zeitlin, 1990), una menor alexitimia (Apfel y Sifneos, 1979) y una menor ambivalencia sobre la expresividad emocional (King, 1998; King y Emmons, 1990). En lo que se refiere a las emociones ajenas, la percepción incluye la sensibilidad afectiva (Campbell, Kagan y Krathwohl, 1971), la habilidad para recibir afecto (Buck, 1976) y la sensibilidad no verbal (Rosenthal, Hall, DiMatteo, Rogers y Archer, 1979). Además, se refiere a la percepción de emociones en objetos, arte, historias, música y otros estímulos.

La utilización de las emociones consiste en el uso de las mismas para tareas como la resolución de problemas, la toma de decisiones, la comunicación, la focalización de la atención y el pensamiento creativo. Por tanto, se trata del uso de las emociones para el pensamiento como, por ejemplo, el pensamiento creativo (Averill, 1999, 2002; Averill y Nunley, 1992).

La comprensión de emociones implica el conocimiento de las emociones, su combinación o progresión, y las transiciones entre unas emociones y otras. Nos permite comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales. En esta habilidad podemos encontrar diferencias entre los sujetos entre los que son más hábiles en la comprensión de emociones y poseen un vocabulario emocional rico y los que no. Los primeros son más sensibles a cómo se organiza el lenguaje para expresar emociones e identifican mejor el significado de las experiencias emocionales propias y ajenas. Esta habilidad se ha relacionado con la activación de sistemas de neuronas espejo, las cuales se activan cuando un individuo realiza una acción, así como cuando observa una acción en otro individuo. Según algunos autores, este sistema sería fundamental para la empatía emocional y la

comprensión del significado de las acciones ajenas (Rizzolatti y Sinigaglia, 2006).

Por último, la regulación de emociones es la habilidad para modificar los estados emocionales y la evaluación que hacemos de las estrategias para modificarlos. Se trata de una habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás, así como promover la comprensión y el crecimiento personales. Para manejar las propias emociones es preciso ser capaz de observar, distinguir y etiquetar las emociones con precisión, creer que se pueden modificar, poner en marcha las estrategias más eficaces para modificar las emociones negativas y, finalmente, evaluar todo el proceso. La investigación también ha demostrado que hay diferencias interindividuales en esta habilidad para la regulación emocional, tanto en lo que se refiere a la autoeficacia percibida (Cataranzo y Greenwood, 1994; Salovey et al., 1995), como en el manejo de las emociones de otros (por ejemplo, Wasielewski, 1985).

La evaluación de la IE puede realizarse mediante diferentes procedimientos que se basan en modelos teóricos concretos. Un primer grupo de instrumentos desarrollados entre finales de los noventa y los primeros años del siglo XXI, lo constituyen las medidas basadas en autoinformes o escalas que siguen el enfoque de Salovey y Mayer. El segundo bloque de instrumentos tiene como objetivo la evaluación de la IE desde una perspectiva más amplia que la adoptada por Mayer y Salovey, incluyendo la medida de los rasgos de IE (Petrides y Furnham, 2001) y diferentes competencias fundamentales para la adaptación. En este grupo se suelen incluir medidas de observadores externos además de la versión autoinformada. Por último, el modelo de habilidad de IE o modelo basado en tareas y ejercicios emocionales, pretende evaluar la habilidad para resolver problemas emocionales mediante pruebas o problemas que se plantea a los sujetos evaluados. Las respuestas ante estos problemas muestran las capacidades para resolver problemas mediante el uso de la IE y se comparan con las respuestas obtenidas por un grupo normativo o las aportadas por un grupo de expertos en IE.

De los tres tipos de evaluación que hemos descrito en el párrafo anterior, el instrumento que aquí presentamos se incluye dentro del primer grupo. Se trata, por tanto, de una medida de autoinforme en la que el sujeto evaluado nos muestra la percepción que tiene sobre sus propias capacidades emocionales. Como afirman Mestre y Fernández-Berrocal (2007), se trata de una versión adaptada del TMMS de Salovey et al. (1995), escala que se basa ligeramente en el enfoque de Salovey y Mayer (1990). En el siguiente apartado describimos los aspectos fundamentales del instrumento.

### 3. DESCRIPCIÓN Y DATOS PSICOMÉTRICOS DE LA ESCALA

Esta escala sirve para evaluar la inteligencia emocional percibida. El TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale) es una escala rasgo de metacognimiento emocional. En concreto, mide las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. Su validación puede encontrarse en Fernández-Berrocal et al. (2004).

Como su nombre indica, la escala se compone de 24 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5= Totalmente de acuerdo), los cuales se agrupan en las siguientes dimensiones:

*Atención emocional:* Se refiere a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada. Está compuesta por ocho ítems (por ejemplo: “Presto mucha atención a los sentimientos”); el coeficiente de fiabilidad, alfa de Cronbach, encontrado por Fernández-Berrocal et al. (2004) fue de .90. En el presente estudio el coeficiente de fiabilidad encontrado fue de .89.

*Claridad emocional:* Esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales. Incluye ocho ítems (por ejemplo: “Puedo llegar a comprender mis sentimientos”); el coeficiente de fiabilidad encontrado por los autores es de .90. En este estudio se encontró un alfa de Cronbach de .89.

*Reparación emocional:* Mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta. Se compone de ocho ítems (por ejemplo: “Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida”); el coeficiente de fiabilidad según los autores es de .86. En este estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de .85.

### 4. NORMAS DE APLICACIÓN Y CORRECCIÓN

#### NORMAS DE APLICACIÓN

Este instrumento es una escala autocumplimentable que puede aplicarse tanto de forma individual como colectiva. El sujeto que completa el cuestionario debe responder indicando su grado de acuerdo con la expresión recogida en cada uno de los ítems en una escala que va de 1 (Nada de acuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo). Es importante explicar a los sujetos que no deben elegir sólo las puntuaciones extremas de 1 y 5.

## NORMAS DE CORRECCIÓN

En primer lugar, deben sumarse las puntuaciones asignadas a los ítems que componen cada una de las escalas o dimensiones. A continuación presentamos cómo se agrupan estos ítems y, entre paréntesis, las puntuaciones máximas y mínimas que pueden obtenerse.

*Atención a las emociones (percepción):* ítem1 + ítem2 + ítem3 + ítem4 + ítem5 + ítem6 + ítem7 + ítem8 (8-40).

*Claridad emocional (comprensión):* ítem9 + ítem10 + ítem11 + ítem12 + ítem13 + ítem14 + ítem15 + ítem16 (8-40).

*Reparación emocional (regulación):* ítem17 + ítem18 + ítem19 + ítem20 + ítem21 + ítem22 + ítem23 + ítem24 (8-40).

Una vez calculadas estas puntuaciones directas pueden transformarse en puntuaciones baremadas (centiles) usando las tablas correspondientes al sexo y la edad del chico o chica que haya cumplimentado el cuestionario. Los baremos se han elaborado con una muestra de adolescentes pertenecientes a las provincias de Sevilla, Cádiz, Huelva y Córdoba de la Comunidad Andaluza, cuyas características y distribución, se han descrito al inicio de este manual.

Los autores de la escala aportan unas tablas para calcular las puntuaciones finales del sujeto en cada una de las tres dimensiones con diferentes puntos de corte para hombres y para mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de estos grupos:

ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS	HOMBRE	MUJER
	Debe mejorar su atención: presta poca atención ◁ 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención ◁ 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención ▷33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención ▷36
CLARIDAD EMOCIONAL	HOMBRE	MUJER
	Debe mejorar su claridad emocional ◁ 25	Debe mejorar su claridad emocional ◁ 23
	Adecuada claridad emocional 26 a 35	Adecuada claridad emocional 24 a 34
	Excelente claridad emocional ▷36	Excelente claridad emocional ▷35
REPARACIÓN DE LAS EMOCIONES	HOMBRE	MUJER
	Debe mejorar su reparación de las emociones ◁ 23	Debe mejorar su reparación de las emociones ◁ 23
	Adecuada reparación de las emociones 24 a 35	Adecuada reparación de las emociones 24 a 34
	Excelente reparación de las emociones ▷36	Excelente reparación de las emociones ▷35

## 5. NORMAS DE INTERPRETACIÓN

En primer lugar, es importante indicar que **no se obtiene una puntuación global de IE**, ya que este instrumento no ha sido diseñado para ello. Este dato es importante tenerla en cuenta para la interpretación de los resultados.

Por otro lado, el instrumento no mide todo el dominio de IE rasgo, sólo una parte, por lo que algunas dimensiones centrales de la IE rasgo quedan fuera de la información que proporciona esta escala.

También es importante tener en cuenta que las puntuaciones reflejan la per-

cepción que tiene el propio sujeto evaluado de su atención a los sentimientos, de su claridad emocional y de su reparación de las emociones. Es posible que algunos sujetos sobreestimen sus capacidades y que otros las infravaloren. Además, la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido el sujeto evaluado al responder a las preguntas.

Para interpretar correctamente la escala es necesario tener en cuenta que la primera dimensión debe ser especialmente observada por el evaluador por lo siguiente: tanto una puntuación muy baja como una muy alta pueden mostrar problemas de diferente tipo en el sujeto evaluado. Prestar poca atención a los propios sentimientos es todo lo contrario a estar atendiendo en exceso a los mismos. En este sentido, Extremera y Fernández-Berrocal (2006) han encontrado relación entre una alta puntuación en atención a los sentimientos y altas puntuaciones en sintomatología ansiosa y depresiva, así como bajas puntuaciones en rol emocional -mayores limitaciones en las actividades cotidianas debido a problemas de tipo emocional-, funcionamiento social y salud mental.

El mismo estudio al que nos hemos referido en el párrafo anterior, muestra que las puntuaciones altas en la claridad emocional y reparación de las emociones se relacionan con altas puntuaciones en rol físico -ausencia de limitaciones en las actividades cotidianas debido a problemas físicos-, funcionamiento social, salud mental, vitalidad -altos niveles de energía- y percepción de salud -buena salud personal y adecuadas expectativas de cambio respecto a la propia salud-. Por tanto, las tres dimensiones que componen el instrumento poseen carácter predictivo sobre diferentes áreas que se relacionan con la salud física, social y mental.

Según los autores, los tres subfactores de la escala correlacionan en la dirección esperada con variables criterio como *depresión*, *rumiación* y *satisfacción vital* (Fernández-Berrocal, et al., 2004).

## BAREMOS CHICAS 12-13 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS				
CENTILES	Atención	Claridad	Reparación	CENTILES
95	40	40	40	95
90	37	38	38	90
85	36	36	36	85
80	35	34	35	80
75	34	33	33	75
70	33	32	32	70
65	32	31	31	65
60	30	29	30	60
55	29	-	29	55
50	28	27	28	50
45	27	26	27	45
40	26	24	-	40
35	25	23	25	35
30	23	-	24	30
25	22	21	23	25
20	21	20	22	20
15	19	18	20	15
10	18	17	18	10
5	15	16	16	5
N	261	261	261	
Media	27.78	27.20	28.20	
D.t.	7.30	7.45	6.96	



## BAREMOS CHICOS 12-13 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS				
CENTILES	Atención	Claridad	Reparación	CENTILES
95	40	40	40	95
90	37	39	38	90
85	36	37	37	85
80	34	35	35	80
75	32	34	34	75
70	31	32	33	70
65	30	-	32	65
60	29	31	31	60
55	28	30	30	55
50	27	29	-	50
45	26	28	29	45
40	25	27	28	40
35	24	26	-	35
30	22	25	27	30
25	21	24	26	25
20	-	23	25	20
15	19	21	23	15
10	17	20	20	10
5	14	17	19	5
N	220	220	220	
Media	26.92	28.88	29.50	
D.t.	7.41	6.88	6.49	

## BAREMOS CHICAS 14-15 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS				
CENTILES	Percepción	Comprensión	Regulación	CENTILES
95	39	39	39	95
90	38	37	37	90
85	37	35	35	85
80	35	33	34	80
75	34	32	33	75
70	33	31	32	70
65	32	30	31	65
60	31	29	30	60
55	30	28	28	55
50	29	-	27	50
45	28	26	26	45
40	27	25	25	40
35	26	24	24	35
30	24	-	23	30
25	23	22	22	25
20	22	21	21	20
15	21	20	19	15
10	20	19	18	10
5	17	16	16	5
N	662	662	662	
Media	28.54	27.34	27.29	
D.t.	6.91	6.84	7.12	

### BAREMOS CHICOS 14-15 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS				
CENTILES	Atención	Claridad	Reparación	CENTILES
95	39	39	39	95
90	36	37	37	90
85	34	35	35	85
80	33	33	33	80
75	32	32	32	75
70	30	31	-	70
65	29	30	31	65
60	28	-	30	60
55	27	29	29	55
50	-	28	-	50
45	26	27	28	45
40	25	26	27	40
35	24	25	26	35
30	23	24	25	30
25	22	-	-	25
20	21	23	24	20
15	20	22	23	15
10	18	20	21	10
5	15	18	18	5
N	511	511	511	
Media	26.71	28.04	28.60	
D.t.	6.90	6.33	5.79	

## BAREMOS CHICAS 16-17 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS				
CENTILES	Atención	Claridad	Reparación	CENTILES
95	39	38	37	95
90	37	35	35	90
85	36	34	34	85
80	34	33	32	80
75	33	32	31	75
70	32	30	30	70
65	31	29	29	65
60	30	28	28	60
55	29	27	27	55
50	28	26	26	50
45	27	-	25	45
40	26	24	24	40
35	25	-	23	35
30	24	23	22	30
25	23	21	21	25
20	22	20	19	20
15	20	19	-	15
10	19	18	17	10
5	16	15	16	5
N	401	401	401	
Media	27.88	26.43	26.06	
D.t.	6.85	6.73	6.62	

# BAREMOS CHICOS 16-17 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS				
CENTILES	Atención	Claridad	Reparación	CENTILES
95	38	39	39	95
90	36	36	37	90
85	34	35	36	85
80	33	33	34	80
75	32	32	33	75
70	31	31	32	70
65	29	30	31	65
60	28	-	30	60
55	27	28	29	55
50	26	-	28	50
45	25	27	-	45
40	24	26	26	40
35	23	25	25	35
30	22	24	-	30
25	21	23	24	25
20	20	22	23	20
15	18	20	21	15
10	17	18	20	10
5	15	16	17	5
N	327	327	327	
Media	26.12	27.47	28.21	
D.t.	7.08	6.69	6.51	

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

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

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

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Apfel, R.J. y Sifneos, P.E. (1979). Alexithymia. Concept and measurement. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 32, 180-190
- Averill, J.R. (1999). Individual differences in emocional creativity: Structure and correlates. *Journal of Personality*, 67, 331-371
- Averill, J.R. (2002). Emotional creativity: Toward “spiritualizing the passions”. En C.R. Snyder y S.J. López (Eds.), *Handbook of positive psychology*, 172-185. New York: Oxford University Press.
- Averill, J.R. y Nunley, E.P. (1992). *Voyages of the heart: Living an emotionally creative life*. New York: Free Press.
- Buck, R. (1976). A test of nonverbal receiving ability: preliminary studies. *Human Communication Research*, 2, 162-171.
- Campbell, R.J., Kagan, N.I y Krathwohl, D.R. (1971). The development and validation of a scale to measure affective sensitivity (empathy). *Journal of Counseling Psychology*, 18, 407-412.
- Cataranzo, S.J. y Greenwood, G. (1994) Expectancies for negative mood regulation, coping, and dysphoria among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 41(1), 34-44.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional Intelligence as predictor of the mental, social, and physical health in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 9, 45-51.
- 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, 751-755
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Nueva York: Bantam Books. (Traducción Castellana: Kairós, 1996).
- King, L.A. (1998). Ambivalence over emotional expression and reading emotions in situations and faces. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 753-762.

King, L.A. y Emmons, R.A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.

Lane, R.D., Quinlan, D.M., Schwartz, G.F., Walker, P.A. y Zeitlin, S.B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55, 124-134.

Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p. 3-31) Nueva York: Basic Books.

Mestre, J.M. y Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.

Petrides, K.V. y Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.

Rizzolatti, G. y Sinigaglia, C. (2006). *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*. Barcelona: Paidós.

Rosenthal, R., Hall, J.A., DiMatteo, M.R., Rogers, P. y Archer, D. (1979). *Sensitivity to non-verbal communication. A profile approach to the measurement of individual differences*. Baltimore, MA: John Hopkins University Press.

Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C. y Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. En J. Pennebaker (ed.): *Emotion, disclosure and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Wasielewski, P. (1985). The Emotional Basis of Charisma. *Symbolic Interaction*, 8, 2, 207-222.