



CONGRESO  
INTERNACIONAL  
DE INVESTIGACIÓN  
E INNOVACIÓN  
DOS MIL DIECISEIS



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

Título del trabajo: Conceptualización de la Autoconsciencia Emocional.  
Investigación cualitativa

Nombre de los autores: Doctora en Desarrollo Humano Maravilla Florencia Velázquez Holguín y Doctor en Administración Rafael Posada Velázquez

Correo electrónico de los autores: [maravelazquez@hotmail.com](mailto:maravelazquez@hotmail.com) y [rafaposada@hotmail.com](mailto:rafaposada@hotmail.com)

Nombre de la Institución: Universidad Anáhuac Querétaro.

### Resumen

En el presente estudio se pretendió llegar a la conceptualización de la autoconsciencia emocional (ACE) entendida como la capacidad del individuo de darse cuenta de sus propios procesos psicológicos, estados emocionales, sensaciones o sentimientos (Moya, 1999), para llegar a esta conceptualización se hizo un estudio cualitativo donde se realizaron 29 entrevistas semi estructuradas a expertos en desarrollo humano. Se consideraron expertos en desarrollo humano a personas que, a través de diferentes epistemologías, tanto en el ámbito socioeducativo como psicopedagógico, son reconocidos por su trabajo e intervención en el proceso de construcción de las personas. En este trabajo nos apoyamos en la teoría fundamentada (Álvarez-Gayou, 2009) para nuestro marco referencial interpretativo, dado que buscamos explorar desde la experiencia de los expertos, el fenómeno de la ACE de la persona. Como resultado de este estudio presentamos el modelo de la ACE con lo cual se pretende enriquecer la comprensión de la autoconsciencia emocional de la persona humana.

### Abstract

In the current study we pretended to reach the conceptualization of the emotional self-consciousness (ESC) understood as the capacity of the person of being aware of the psychological processes, emotional states, sensations and feelings (Moya, 1999). To get to this conceptualization a qualitative study was



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

done. Twenty-nine semi-structured interviews with experts in human development were performed. We considered experts in human development people who, through different epistemologies, either socio-educationally or psychopedagogically are recognized for their work and involvement in the process of building people. In this work, we relied on grounded theory (Alvarez-Gayou, 2009) for our interpretive frame of reference, as we seek to explore from the experience of experts, the phenomenon of ESC. As a result of this study, we present the model of ESC, which pretends to enrich the understanding of emotional self-awareness of the human person.

**Palabras Clave. Autoconsciencia, emoción.**

### 1. Introducción

En el presente estudio se pretende llegar a la conceptualización de la autoconsciencia emocional entendida como la capacidad del individuo de darse cuenta de sus propios procesos psicológicos, estados emocionales, sensaciones o sentimientos (Moya, 1999).

Muchos han sido los nombres con los que los diferentes autores han llamado al fenómeno de la consciencia, Porrás (2004, p. 171) localizó 42 términos diferentes, siendo *apercepción*, *awareness*, *consciencia* o *autoconsciencia*, *private self-consciousness*, *self*, *memoria*, *experiencia*, *modelos mentales* y *atención* los más frecuentes. En la lengua castellana, comenta Hierro-Pescador (2005), existen dos conceptos diferentes relacionados entre sí, *consciencia* y *conciencia*, los cuales son usados con frecuencia indistintamente; lo que puede causar confusión. Revisando las definiciones del diccionario de la Real Academia Española encontramos que éstos no tienen el mismo significado, aunque sí ciertas semejanzas. El término *consciencia*, que es el que escogimos para este trabajo porque su definición es más cercana a un enfoque psicológico, viene del latín *conscientia* y se define como el “conocimiento inmediato que el sujeto tiene de sí



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

mismo, de sus actos y reflexiones” (RAE, 2007) y como la “capacidad de los seres humanos de verse y reconocerse a sí mismos y de juzgar sobre esa visión y reconocimiento” (RAE 2007).

El objetivo de esta investigación es llegar a la conceptualización de la autoconsciencia emocional (ACE) así como perfilar un modelo que represente el proceso de la ACE

La pertinencia de esta investigación consiste en que podría resolver aspectos que a la fecha siguen ambiguos ya que al describir el proceso de la ACE, se pretende enriquecer la comprensión de la persona humana. La importancia de este trabajo reside en que resuelve una necesidad real para la investigación y para los profesionales que realizan intervención psicopedagógica y/o socioeducativa pues pretende definir un aspecto no precisado aún de la persona humana

## 2. Metodología

### 2.1. Contexto.

Para la recolección de datos se realizaron entrevistas con expertos. Se consideraron expertos en desarrollo humano a personas que, a través de diferentes epistemologías, tanto en el ámbito socioeducativo como psicopedagógico, son reconocidos por su trabajo e intervención en el proceso de construcción de las personas. Las entrevistas se realizaron en los meses de junio a octubre de 2014. En total se realizaron 29 entrevistas que tuvieron lugar según la conveniencia del experto; 11 de ellas se realizaron en el lugar de trabajo de los voluntarios, dos en el domicilio de la investigadora, una en el domicilio del experto, seis por Skype, ocho por escrito enviado por correo electrónico y una mediante una entrevista personal y un escrito entregado por el experto a la investigadora.

### 2.2. Marco referencial interpretativo.

En este trabajo nos apoyamos en la teoría fundamentada (Álvarez-Gayou, 2009) para nuestro marco referencial interpretativo, dado que buscamos explorar



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

desde la experiencia de los expertos, el fenómeno de la ACE de la persona y hacer un modelo que la explique.

### 2.3. Procedimiento.

Durante la recabación de datos, tuvimos cuidado de que la información fuera lo más confiable posible. Para esto, en los casos de las entrevistas personales, grabamos las entrevistas e hicimos una transcripción de voz a texto. En los casos en los que los expertos nos contestaron las preguntas por escrito, no les hicimos ninguna modificación al analizarlas. Las transcripciones de las entrevistas y las encuestas respondidas por escrito las analizamos con el programa Atlas.Ti® para permitir que surgiera la teoría con la suficiente solidez. Este proceso de rigor y confiabilidad lo hicimos siguiendo las recomendaciones de Alvarez-Gayou (2009, p. 206) quien dice que para asegurar el rigor que debe tener una investigación cualitativa el investigador debe revisar si la teoría surgida tiene la suficiente solidez revisando una y otra vez las relaciones entre los datos y categorías y si es posible verificar los resultados y el proceso con pares (Álvarez-Gayou, 2009, p. 206).

### 2.4. Muestra.

Ya que en la teoría fundamentada, el muestreo no puede predeterminarse sino que brota en la medida en la que se va haciendo la recolección de datos, nosotros no iniciamos con una muestra predeterminada, solamente establecimos el perfil de los expertos que entrevistaríamos. Según Hernández et al. (2010) suelen ser entre 20 y 30 entrevistas las necesarias para que se dé la saturación de las categorías, por lo que en un inicio hicimos contacto con 10 expertos quienes a su vez nos fueron recomendando con otros hasta reunir 29 entrevistas, que fue cuando consideramos que se pudo establecer un modelo con las dimensiones de la ACE y que se habían saturado las categorías. Se conformó una muestra por conveniencia, utilizando el muestreo en cadena o bola de nieve (Quintana, 2006).



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

En la muestra se trató de abarcar diferentes epistemologías psicológicas, por lo que se entrevistaron a especialistas en terapia cognitiva conductual, psicoanálisis, inteligencia emocional y un psiquiatra, todos con tendencia humanista. Para abarcar las diferentes corrientes humanistas, entrevistamos a especialistas en Logoterapia, Gestalt, Psicoterapia Rogeriana, entre otros.

### 3. Análisis de Resultados.

El proceso del análisis de datos se realizó con el programa Atlas.Ti®, manejamos dos niveles de análisis, textual y conceptual. En el nivel de análisis textual, definimos los códigos abiertos que emergieron y la frecuencia con la que fueron citados. En el nivel de análisis conceptual analizamos cómo se fueron agrupando los códigos a través de las relaciones que presentaban, se tenía como propósito reducir los datos a través del agrupamiento de códigos y así establecer las relaciones entre ellos para llegar a un modelo (Cisneros, 2003).

#### 3.1. Unidad de Análisis.

Las unidades de análisis fueron:

1. Existe o no, un proceso en el desarrollo de la ACE.
2. Características principales de las personas con ACE
3. Identificación y descripción de las etapas relevantes en el proceso de la ACE.
4. Principales actitudes que caracterizan a la persona ante su vivencia interior y ante el estímulo que provoca esta vivencia.

#### 3.2. Análisis textual.

##### 3.2.1. Interpretación de cada texto.

Para hacer la interpretación de los documentos primarios, se leyó cada texto tratando de encontrar el proceso que cada experto aportaba y los temas que tocaba. Este análisis nos permitió identificar las unidades de análisis señaladas en el apartado anterior y desarrollar los códigos iniciales.



**“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”**  
Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

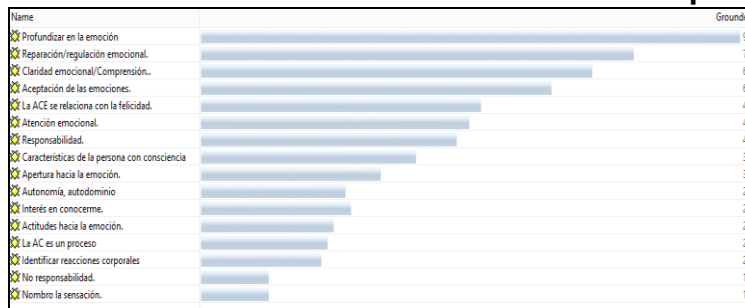
**3.2.2. Asignación de códigos a los segmentos de texto.**

Una vez teniendo los códigos se releyó el texto, se resaltaron los segmentos que aportaban información al estudio y se les asignaron los códigos.

**3.2.3. Análisis de frecuencias.**

La Figura 1 muestra el grafico de fundamentación que arrojó el análisis de los códigos. El gráfico de fundamentación muestra el número de citas relacionadas con cada uno de los códigos.

**Figura 1. Gráfico de fundamentación-documentos primarios.**



**3.3. Análisis Conceptual.**

Habiendo realizado el análisis de frecuencias se hizo un examen de toda la información distinguiendo los códigos más mencionados, es decir, con más densidad y se hizo un análisis de significados y de relaciones entre los códigos con lo que fueron surgiendo las familias y el modelo.

A continuación daremos la conceptualización, según lo que nos aportaron los expertos, de los códigos más mencionados:

**I. Atención emocional.**

Ante la pregunta ¿Cuáles son las actitudes características de la persona hacia su propia vivencia? Los expertos comentaron; “una característica podría ser el estar atento e interesado o en, en lo que le pasa (E11)” “estoy hablando de personas que, que se dan cuenta de sus emociones y que las saben manejar (E9)”.



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

Ante la pregunta ¿Cuáles serían los pasos o etapas que sigue la persona en el de darse cuenta de las emociones o sentimientos? “Primero te das cuenta, ya estás consiente de lo que te está sucediendo (E12)”.

Con todas estas aportaciones pudimos concluir que la atención emocional es el primer paso para entrar en la ACE, que este paso se puede dar a través de distintos métodos como por ejemplo a través de identificar las reacciones corporales.

### **II. Claridad/comprensión emocional.**

La claridad emocional se refiere a comprender el estado emocional que vive la persona. “El siguiente paso a la atención emocional es develar reflexivamente el significado y sentido descubiertos (E25)”.

### **III. Responsabilidad de las emociones.**

Ante la pregunta de ¿cuáles son las actitudes hacia la emoción o hacia el estímulo que provoca la emoción de la persona que se da cuenta de sus emociones?, hubo un consenso en que la persona con autoconsciencia se hace responsable de lo que siente, 24 de los expertos hablaron explícitamente de la responsabilidad o no responsabilidad; “Para mí van muy unidas la conciencia y la responsabilidad (E12)”. “...porque en el momento que yo me responsabilizo me hago cargo de mí y entonces el afuera me empieza a afectar menos de lo que me afectaba antes (E4)”.

### **IV. Reparación/regulación emocional.**

Dentro de este código incluimos lo que los expertos mencionaron de temas como asertividad, autodominio, autonomía, crecimiento, aprendizaje de la claridad emocional y lo que se relacionaba con recuperación de la homeóstasis. “Entonces de alguna manera logró identificar el sentimiento que no quiere y se sintió capaz de cambiarlo por el sentimiento que sí desea tener (E18)”.



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

### **V. Profundizar en la emoción.**

Cuando los expertos utilizaban términos como trabajar con la emoción, nosotros les preguntamos que cómo se hacía ese trabajo. “...Entonces hay que identificar de dónde surgió, del esquema, por qué surgió, cómo surgió, cuándo surgió y ahí entonces es donde trabajas en reconfigurar el esquema (E10)”.

### **VI. Actitudes frente a la emoción**

#### **a. Aceptación de la emoción.**

Con respecto a este código los expertos expresaron: “...y apoyarme en la humildad para aceptar esos descubrimientos (E1) “Aceptar significa recibir lo que yo experimento si me enseñan a aceptar lo que yo eh, vivo, respecto de mí mismo. Se, se requiere que yo acepte, que yo reciba, que yo acoja como mío y bien lo que yo estoy experimentando” (E2). “Evita juzgar tus propias emociones” (E28).

#### **b. Apertura para profundizar.**

Ante la pregunta de cuáles son las actitudes de la persona hacia la emoción, la respuesta de los expertos con respecto a este código fue: “apertura o docilidad a la interioridad honestidad sobre mi realidad personal, apertura pues incondicional (E1)”. “Es probable que no sepamos exactamente cuál es el sentimiento pero si notamos y estamos abiertos a reconocer que tenemos un sentimiento, habremos dado el paso siguiente” (E27).

### **VII. Relación con la felicidad.**

Aun cuando directamente no se hizo la pregunta si la ACE tiene relación con la felicidad, varios expertos lo mencionaron de una manera espontánea; “...entonces pues, llega más fácil a la felicidad [...] todos los momentos pueden ser felices si me enfoco en este momento, la felicidad se construye de momentos [...] entonces en ese momento estoy contenta, no estoy deseando nada (E6)”.





## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

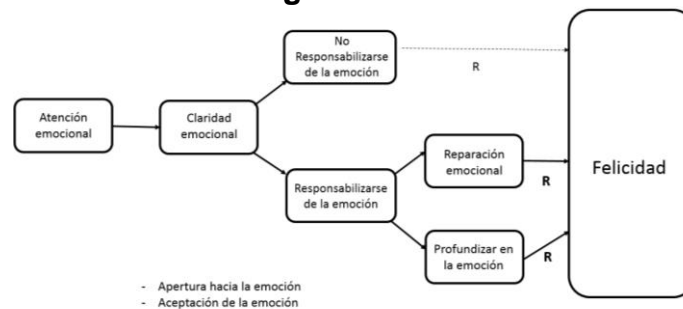
ISBN: 978-607-95635

### 4. Conclusiones.

Los hallazgos de este estudio son el modelo ACE y la relación que la ACE tiene con la felicidad

Pudimos percatarnos que cada uno de los expertos manejaba un modelo y al hacer el análisis, encontramos que varios seguían las propuestas de Goleman (trad. 2012) de la inteligencia emocional por lo que decidimos partir de ahí para elaborar el modelo ACE. El modelo de Goleman llega hasta la regulación o reparación emocional por lo que a éste le agregamos el código de profundizar en la emoción donde la persona no busca regular o reparar la emoción sino conocerse y crecer, que fue manejado por varios expertos. Así dejamos como un primer paso la atención emocional y dejamos las otras dos actitudes de aceptación emocional y apertura para profundizar como parte de las dimensiones de la ACE. Después de la atención emocional, encontramos como siguiente paso la claridad/comprensión emocional, de la comprensión emocional se deriva la responsabilidad ante las emociones. Aquí se abre un parteaguas, si se tiene esta responsabilidad, la persona puede dar los siguientes pasos que son; reparación/regulación emocional y profundizar en las emociones. Varios expertos mencionaron que la ACE tiene como consecuencia la felicidad por lo que se agrega en el modelo. Quedando el modelo como se muestra en la Figura 2

**Figura 2. Modelo de la ACE surgido de las entrevistas con los expertos.**





## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

Varios científicos e investigadores han estudiado la relación entre las habilidades emocionales y la felicidad subjetiva. Fernández-Berrocal y Pacheco definen la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, comprender, asimilar y regular las emociones propias y la de los demás (2009, p. 85).” Ellos tienen una visión funcionalista de las emociones que ayudan a resolver problemas y facilitan una adaptación al medio. Nuestro modelo completa el modelo que se usa en inteligencia emocional ya que nosotros le agregamos una parte que éste no contempla, el de profundizar en la emoción. Según Filliozat (2003), para conocerse a sí mismo es necesario saber qué sentimos y crecer en la capacidad de aceptar nuestras emociones, disfrutar o sufrir cómo lo sentimos, sin negarnos las auténticas emociones. Esto es que no solamente se usan las emociones para adaptarnos al medio, sino que para autoconocernos. Además nuestra aportación coincide con Fernández quien dice que: Conocerse requiere un trabajo en profundidad, una mirada hacia el interior para descubrir quién soy de verdad. A través de este proceso de autoconocimiento también podemos saber qué formas de funcionar nos ayudan a vivir desde la serenidad y a ser felices, o cuáles, por el contrario, nos impiden disfrutar o nos entorpecen la vida (Fernández, 2009, p. 242) Lo que implica este hallazgo es que la persona puede tener un crecimiento mejor soportado pues al profundizar en la emoción, la emocionalidad se sana de fondo y no solamente se contiene y por ende la persona tendrá una apreciación subjetiva de su vida más positiva.

### 5. Referencias.

- Álvarez-Gayou, J. (2009). *Cómo hacer investigación cualitativa*. México, D.F: Paidós.
- Cisneros, C. (2003). Análisis cualitativo asistido por computadora. *Sociologías, Porto Alegre*, 5(9), 288–213.
- Fernández, M. R. (2009). Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 23(3),



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

231–269.

Fernández-Berrocal, P., & Pacheco, N. E. (2009). La Inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 85–108. Retrieved from <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=27419066006>

Filliozat, I. (2003). *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*. Barcelona: Urano.

Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. Retrieved from <http://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=x8cTlu1rmA4C&pgis=1>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ª ed.). México, D.F: McGraw-Hill.

Hierro-Pescador, J. (2005). *Filosofía de la mente y de la ciencia cognitiva*. Madrid: Ediciones Akal.

Moya, J. (1999). La recuperación de la conciencia en la ciencia cognitiva. Un estudio a través de PSYCinfo & PYSCLit. *Revista de Historia de La Psicología.*, 20(3-4), 197–208.

Porras, B. (2004). *Análisis histórico y conceptual del estudio de la conciencia en la psicología contemporánea*. Universidad de Málaga.

Quintana, A. (2006). Metodología de investigación científica cualitativa. In A. Quintana & W. Montgomery (Eds.), *Psicología: Tópicos de actualidad*. (pp. 37–84). Lima: UNMSM.