



**Instruccional sobre la
Herramienta de Tamizaje
Test para evaluar los
estados emocionales
TMMS-24**

**Programa de Inteligencia
Emocional**



**Positivamente⁺ ⁺
más⁺**



Modelo de Abordaje Psicosocial POSITIVAMENTE MÁS

Instruccional sobre la Herramienta de Tamizaje

Programa de Inteligencia Emocional
“Acción con Emoción”

José Luis Correa López
Presidente

Carlos Iván Heredia Ferreira
Vicepresidente de Promoción y Prevención

Dirección Técnica
Luana Betsy Polo Cortés
Ps. Profesional Especializada
Gerencia de Investigación y Control del Riesgo

Colaboración Técnica
Equipo Experto
PRESTASALUD COLOMBIA SAS
Corrector de estilo
PRESTASALUD COLOMBIA SAS
Revisión Diseño y Diagramación
Elvia Yolima Guzmán
Andrés Gallón Restrepo

Diseño Portada y Diagramación
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Derechos Reservados Positiva noviembre 2024

Para citar esta publicación: (2024). “Instruccional-Programa de Inteligencia Emocional “Acción con emoción””. Positiva Compañía de Seguros S.A. “[https:// psicoboxpositiva.com/ programa-de-inteligencia-emocional-accion-con-emocion](https://psicoboxpositiva.com/programa-de-inteligencia-emocional-accion-con-emocion)”

Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.
Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización. Se prohíbe la venta de este material ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva.

ISBN:

CONTENIDO

Programa de Inteligencia Emocional	6
Nombre de la Prueba	6
Antecedentes y Autoría	6
Ubicación	7
Ficha Técnica	7
Variables Que Evalúa	7
Objetivos Del Cuestionario	8
Estructura Del Cuestionario	8
Dashboard Del Instrumento	8
Reporte General Y Resultados	9
Perfil de Quien Realiza el Proceso en la Empresa	13
Procedimiento para la Aplicación por parte de la Empresa	13
Procedimiento Para El Acceso De Los Empleados Y Visualización De Resultados	14
Referencias	19
Agradecimientos	19
Anexos	20



Programa de Inteligencia Emocional
TEST TMMS-24

Programa De Inteligencia Emocional

TEST TMMS-24

Nombre de la Prueba

Test para evaluar los estados emocionales TMMS-24 (F. Berrocal, P.; Alcaide, R.; Domínguez, E.; Fernández-McNally, C.; Ramos, N. S.; Ravira, M, 1998)

Antecedentes y Autoría

La Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) está basada en la Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer.

La escala original es una herramienta que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas. Por su parte, La Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales conformada por 24 ítems, contiene tres subescalas con 8 ítems cada una de ellas: claridad emocional, atención emocional y recuperación emocional.



Ubicación

El cuestionario se desarrollará de manera virtual en la plataforma Psicobox.

Enlace: https://psicobox.positiva.gov.co/encuesta/inteligencia_emocional

Ficha Técnica

Modo de aplicación: Virtual, ingresando a través del enlace que se enviará al representante de SG-SST.

A quién se dirige: Empleados/as en general que deseen conocer los aspectos relacionados con el conocimiento y la regulación de las emociones.

Tiempo de aplicación: 12 minutos.

Número de ítems: 24.

Variables que evalúa

El cuestionario evalúa los siguientes componentes:

Claridad emocional: Se refiere a la capacidad de identificar y comprender las propias emociones. Las personas con alta claridad emocional son conscientes de lo que sienten y pueden etiquetar sus emociones de manera precisa.

Atención emocional: Evalúa la atención que una persona presta a sus propios estados emocionales. Este aspecto mide cuánto y cómo una persona se centra en sus emociones. Una atención demasiado alta o baja puede ser problemática, ya que puede llevar a la rumiación o a la falta de autoconciencia, respectivamente.

Recuperación Emocional: Se refiere a la capacidad de una persona para recuperarse de estados emocionales negativos. Las personas con buena recuperación emocional son capaces de volver a un estado emocional neutro o positivo después de experimentar emociones negativas.

Objetivos del cuestionario

Identificar en qué aspectos es necesario intervenir para que los/as empleados/as desarrollen habilidades que fortalezcan su inteligencia emocional.

Ofrecer al/la empleado/a un resultado cualitativo individual y confidencial en relación con las variables de claridad, atención y recuperación emocional.

Estructura del Cuestionario

La prueba está conformada por 24 ítems.

Dashboard del Instrumento

El/la trabajador/a recibirá en su correo electrónico la invitación e indicaciones para acceder al enlace del Test de inteligencia Emocional, donde se solicitará la aceptación del consentimiento informado, la información sociodemográfica y, posteriormente, se dará inicio al diligenciamiento de la herramienta.

Cuestionario de inteligencia emocional

A continuación les presentamos una serie de afirmaciones basadas en el Test de inteligencia emocional de Daniel Goleman, las cuales permitirán identificar aspectos relacionados con la atención, claridad y reparación de las emociones.

Tenga presente que su respuestas son confidenciales y los resultados permitirán guiar programas de prevención en la organización.

☐ Marcando esta casilla , acepto haber leído y estar de acuerdo con el [consentimiento informado](#).

Por favor, diligencia los siguientes datos personales, los cuales serán tratados de forma confidencial para el análisis de la información:



Reporte general y resultados

Los resultados consolidados para la organización se visualizarán en un archivo PDF, que presentará la puntuación obtenida por el conjunto de empleados en cada uno de los componentes evaluados.

Informe de Inteligencia Emocional

Empresa: PRESTASALUDCO

Trabajador: JULIANA SEGURA

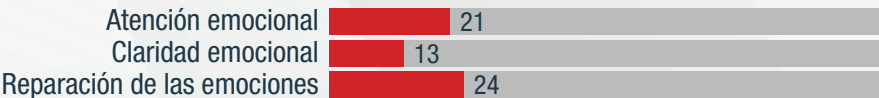
Fecha: 31/07/2024

No. Participantes: 2

ESCALA DE VALORACIÓN

ATENCIÓN EMOCIONAL		CLARIDAD EMOCIONAL		REPARACIÓN DE LAS EMOCIONAL	
Nivel	Puntuación	Nivel	Puntuación	Nivel	Puntuación
Debe mejorar: presta poca atención	10 a 50	Debe mejorar su claridad	10 a 55	Debe mejorar su reparación	10 a 52
Adecuada atención	51 a 80	Adecuada claridad	56 a 86	Adecuada reparación	53 a 86
Debe mejorar: presta mucha atención	81 a 100	Excelente claridad	87 a 100	Excelente reparación	87 a 100

RESULTADOS-DIMENSIONES



De igual forma, se podrá obtener un consolidado global por categoría y consolidados demográficos que permitan generar un análisis de tendencias por grupos poblacionales a través de un reporte de resultados presentado en Power BI.

La prueba permitirá obtener una puntuación estándar entre 10 y 100 en cada uno de los componentes evaluados, los cuales se interpretarán de la siguiente forma:

Dimensión	Punto de Corte	Nivel
Atención emocional	50	Debe mejorar: Presta poca atención.
	51-80	Adecuada atención.
	81-100	Debe mejorar: Presta mucha atención.
Claridad emocional	55	Debe mejorar: Su claridad.
	58-86	Adecuada claridad.
	89	Excelente claridad.
Reparación de las emociones	52	Debe mejorar: Su reparación
	55-86	Adecuada reparación.
	89	Excelente reparación.

Interpretación

Atención emocional: Se refiere a la habilidad para percibir, sentir y expresar emociones de forma efectiva. Un resultado en el nivel adecuado indica una buena gestión emocional, lo que facilita la comunicación y la toma de decisiones. Un resultado alto (81 a 100) sugiere que el/la empleado/a presenta una sensibilidad excesiva que podría afectar la objetividad y las relaciones, recomendándose técnicas para moderar la respuesta emocional. Contrariamente, un resultado bajo (10 a 50) implica desconexión emocional, perjudicando la empatía y la intuición, lo que requiere intervenciones para mejorar la conexión emocional.

Claridad emocional: Implica comprender bien los propios estados emocionales, es decir, tener claridad sobre cómo se siente e identificar qué emoción o sentimiento se está experimentando. El nivel excelente resalta una habilidad superior para analizar y gestionar emociones, potenciando la empatía y enriqueciendo las interacciones personales y profesionales. Un resultado adecuado denota una comprensión general de cómo las emociones influyen en comportamientos y decisiones, facilitando una buena autorregulación y relaciones sociales. Por el contrario, un resultado que muestra necesidad de mejora sugiere dificultades en identificar y diferenciar emociones, recomendando el desarrollo de intervenciones que fortalezcan la introspección para mejorar el reconocimiento emocional.

Reparación de las emociones: Se refiere al proceso de regular y recuperarse adecuadamente de los estados emocionales. Un resultado adecuado indica que la persona maneja eficazmente sus emociones en la mayoría de las situaciones, permitiendo un retorno a la estabilidad tras eventos estresantes. Por su parte, un resultado que necesita mejora muestra dificultades en manejar emociones intensas, siendo beneficioso incorporar estrategias que permitan al/la trabajador/a mejorar el control emocional. Finalmente, un resultado en el nivel excelente destaca una habilidad superior para regular emociones rápidamente, facilitando la recuperación emocional e influyendo positivamente en las relaciones interpersonales.



Perfil de Quien Realiza el Proceso en la Empresa

Persona a cargo del SG-SST, área de recursos humanos o profesional asignado para la identificación e intervención del riesgo psicosocial.

Procedimiento para la Aplicación por Parte de la Empresa:

Descargar y diligenciar la plantilla con la información de los empleados/as participantes, siguiendo el formato y listado desplegable.

Tipo de Documento	Número de Documento	Nombres	Apellidos	Email
CC- Cédula de Ciudadanía				
CE- Cédula de Extranjería				
PA- Pasaporte				

Cargar la plantilla en psicobox.

Coordinar el agendamiento para la aplicación del cuestionario, preferiblemente en las instalaciones de la empresa.

Los empleados registrados recibirán en el correo electrónico suministrado la invitación y el enlace de acceso.

Culminar el diligenciamiento del cuestionario en su totalidad una vez que este sea iniciado.

Procedimiento para el Acceso de los Empleados y Visualización de Resultados

- Recepción del enlace para el diligenciamiento.
- Ingreso del usuario (correo electrónico en minúsculas) y clave (número de documento sin espacios ni comas).
- Aceptación de la evaluación a través del consentimiento informado.
- Diligenciamiento de la información sociodemográfica.
- Diligenciamiento del cuestionario.
- Obtención del resultado individual.

Una vez el/la empleado/a finalice el diligenciamiento de la prueba, visualizará de forma automática un resultado confidencial de tipo cualitativo que, con un lenguaje sencillo y cuidadoso, le indicará aspectos para tener en cuenta. A continuación, se presenta el resultado para el/la empleado/a de acuerdo con su nivel obtenido, dejando claro que el nivel no es visible, sino únicamente el texto descriptivo:

Atención emocional:

Debe mejorar (presta poca atención): Gracias por completar este cuestionario. Tus resultados indican que tiendes a prestar poca atención a tus emociones. Esto puede significar que a menudo pasas por alto tus sentimientos o no les das la importancia que merecen, lo que puede generar tensión o estrés no reconocido. Te recomendamos practicar técnicas de meditación y reflexión que te permitan tener una mayor conciencia de tus emociones.



Adecuada atención: Gracias por completar este cuestionario. Tus resultados sugieren que prestas una atención adecuada a tus emociones. Eres consciente de tus sentimientos y les das la importancia necesaria en tu vida diaria. Esta habilidad te permite manejar tus emociones de manera efectiva, lo cual es crucial para mantener un buen equilibrio emocional y tomar decisiones informadas.

Debe mejorar (presta mucha atención): Gracias por completar este cuestionario. Tus resultados indican que tienes una alta atención sobre tus emociones, lo que refleja que puedes ser muy consciente de tus sentimientos y probablemente pasas tiempo analizándolos y comprendiendo cómo afectan tu comportamiento y decisiones. Sin embargo, el sobre pensar tus emociones puede afectar tu bienestar, por lo que es importante encontrar un equilibrio.

Claridad emocional:

Debe mejorar su claridad: Con respecto a tu claridad emocional, se observa que a menudo puedes encontrar difícil entender y definir tus emociones con precisión. Esta falta de claridad puede llevar a una mayor confusión y dificultad para manejar tus sentimientos de la mejor manera. Algunas acciones que te pueden favorecer son practicar técnicas de autorreflexión, como llevar un diario emocional donde registres tus sentimientos y las situaciones que los provocan. Además, buscar la guía de un terapeuta o consejero puede proporcionarte estrategias adicionales para aumentar tu claridad emocional.

Adecuada claridad: Con respecto a tu claridad emocional, se halla que esta es adecuada, lo que significa que generalmente logras identificar y comprender tus emociones correctamente. Esta habilidad te permite manejar tus sentimientos de la mejor manera. Para continuar fortaleciendo esta habilidad, puedes practicar la autorreflexión y analizar cómo tus emociones influyen en tu comportamiento y decisiones. Mantén un equilibrio saludable y sigue potenciando tus habilidades emocionales para mantener esta claridad en el tiempo.

Excelente claridad: Con respecto a tu claridad emocional, esta se encuentra en un alto nivel, lo que significa que eres muy hábil para identificar y entender tus emociones con precisión. Esta alta claridad te permite manejar tus emociones de manera efectiva y tomar decisiones bien informadas, lo que es una gran fortaleza en tu vida personal y profesional. Para seguir aprovechando esta ventaja, continúa practicando la autorreflexión y considera compartir tus conocimientos y habilidades emocionales con otros.

Reparación de las emociones:

Debe mejorar su reparación: Por último, con respecto a la reparación de las emociones, se observa que puedes tener dificultades para recuperarte de emociones negativas y restablecer un estado emocional equilibrado. Para mejorar esta habilidad, es fundamental desarrollar estrategias de manejo del estrés y técnicas de autorregulación. Aprender a identificar los factores desencadenantes de tus emociones negativas y trabajar con un terapeuta puede proporcionarte herramientas adicionales para mejorar tu resiliencia emocional y bienestar general.

Adecuada reparación: Por último, con respecto a tu capacidad de reparación emocional, esta se encuentra en un nivel adecuado, lo que significa que generalmente puedes manejar y recuperarte de emociones negativas de manera efectiva. No obstante, sería recomendable que conozcas otras estrategias para alcanzar una regulación emocional óptima.

Excelente reparación: Por último, con respecto a tu capacidad de reparación emocional, esta se encuentra en un nivel alto, lo que significa que eres muy eficaz en manejar y recuperarte de emociones negativas. Esta habilidad te permite mantener un equilibrio emocional óptimo y enfrentar el estrés con resiliencia. Considera compartir tus estrategias y conocimientos sobre reparación emocional con otros a través de mentorías o grupos de apoyo, lo que no solo beneficiará a los demás, sino que también reforzará tus propias habilidades.

Referencias

Fernández Berrocal, P.; Alcaide, R.; Domínguez, E.; Fernández-McNally, C.; Ramos, N. S.; Ravira, M.: Adaptación al castellano de la escala rasgo de metacognición sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica 1998.

Agradecimientos

La ARL POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS agradece el interés y compromiso para llevar a cabo la aplicación de esta herramienta en su organización, en pro de la salud y bienestar de sus empleados/as. Su colaboración no solo ha sido fundamental, sino que será clave para implementar medidas efectivas que beneficien el bienestar de cada uno de los trabajadores en nuestras empresas afiliadas. Gracias por formar parte de este importante paso hacia un entorno laboral más positivo y seguro para todos.



Anexos

Anexo I. Test para evaluar los estados emocionales TMMS-24

A continuación, se presentarán una serie de afirmaciones relacionadas con sus emociones y sentimientos. Por favor, indique el grado de acuerdo con respecto a cada una de ellas, seleccionando la opción que más lo identifique.

Tenga presente que no hay respuestas correctas o incorrectas; marque la opción que más se aproxime a su preferencia:

- Nada de acuerdo.
- Algo de acuerdo.
- Bastante de acuerdo.
- Muy de acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

Afirmaciones:

- Presto mucha atención a los sentimientos.
- Normalmente me preocupo por lo que siento.
- Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.
- Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones.
- Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.
- Pienso en mi estado de ánimo constantemente.
- A menudo pienso en mis sentimientos.
- Presto mucha atención a cómo me siento.

- Tengo claros mis sentimientos.
- Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.
- Casi siempre sé cómo me siento.
- Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.
- A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.
- Siempre puedo decir cómo me siento.
- A veces puedo decir cuáles son mis emociones.
- Puedo llegar a comprender mis sentimientos.
- Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión positiva.
- Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.
- Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.
- Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.
- Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.
- Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.
- Tengo mucha energía cuando me siento feliz.
- Cuando estoy enfadado/a, intento cambiar mi estado de ánimo.



**¡BIENVENIDOS a
POSITIVAMENTE MÁS!**



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Instruccional de la Herramienta de Tamizaje



Programa de Inteligencia Emocional

VIGILADO
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

Positivamente⁺ ⁺
más⁺



Positiva Prevención