

---

## Importancia del automonitoreo en la identificación y gestión de las emociones, sentimientos y estados del yo

REVISTA  
REDES

Lourdes Goicoechea

Universidad Latina de Panamá, Panamá

[lourdesgoicoechea@ulatina.edu.pa](mailto:lourdesgoicoechea@ulatina.edu.pa)

Revista Científica de la Universidad Especializada de las Américas (REDES)

vol. 17, núm. 1, p. 259 - 280, 2025

Universidad Especializada de Las Américas, Panamá

ISSN: 1684-6737

ISSN-E: 2710-768X

Periodicidad: Anual

[redes.revista@udelas.ac.pa](mailto:redes.revista@udelas.ac.pa)

Recepción: 30 agosto 2024

Aprobación: 01 octubre 2024

URL: <https://portal.amelica.org/ameli/journal/443/4435182014/>

**Resumen:** Esta investigación tiene el objetivo de demostrar la utilidad del Automonitoreo en la intervención psicoterapéutica dirigida a la identificación y diferenciación de tres importantes procesos psicológicos básicos: las emociones, los sentimientos y los estados del Yo. Se llevó a cabo siguiendo el enfoque cuantitativo de tipo explicativo, corresponde a un diseño cuasi experimental con una muestra censal ya que se utilizó toda la población disponible, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Hay manipulación de las variables independiente y dependiente utilizando talleres psicoeducativos que buscan generar una causa y un efecto en los indicadores emocionales y estados yoicos medidos con el Test, “Movilización de las emociones y estados cognitivos” y una herramienta de automonitoreo “Automonitoreo de emociones y estados del Yo”.

**Palabras clave:** automonitoreo, emociones, sentimientos, estados yoicos, procesos psicológicos, espacio intrapsicológico, el yo.

**Abstract:** This research aims to demonstrate the benefit of self-monitoring in a psychotherapeutic intervention aimed at the identification and differentiation of three important basic psychological processes: emotions, feelings and ego states. The research was carried out following the quantitative approach of an explanatory type. It corresponds to a quasi- experimental design with a census sample. As the entire available population was used, the sampling was non-probabilistic by convenience. There is a manipulation of the independent and dependent variables using psychoeducational workshops that seek to generate a cause and effect on the emotional indicators and ego states. This was measured by a test named ‘Mobilization of Emotions and Cognitive States’ and a self-monitoring tool called ‘Self-monitoring of Emotions and Ego States’.

**Keywords:** self-monitoring, emotions, feelings, ego states, psychological processes, intrapsychological space, the ego.

## Introducción

El adecuado estudio de las emociones implica que sean observadas como un sistema complejo y dinámico una adecuada gestión de las emociones es un predictor de la salud mental y física, para lograr esto, es necesario que cada persona identifique apropiadamente y aprenda a diferenciar que son emociones, sentimientos y estados del Yo, es este conocimiento el que permite que cada uno comprenda el origen de lo que está sintiendo lo interprete y así lo pueda gestionar (Fernández-Abascal & Jiménez Sánchez, 2022).

La gestión y autorregulación emocional es una responsabilidad de cada persona culpar a otros del origen de las reacciones emocionales indica inmadurez, las otras personas son libres de tomar decisiones como iniciar discusiones, ensuciar, no cuidar el medio ambiente y a la vez cada uno es responsable del manejo emocional. Siguiendo este razonamiento, sería inapropiado decir “esa persona hizo que me enojara” o “me enojé por culpa de...” lo correcto sería decir, “esa persona decidió botar basura en un lugar inapropiado y como consecuencia yo decidí enojarme” ante una situación como este ejemplo se tiene cantidad de opciones de respuesta y enojarse es sólo una de ellas por lo que se debe aceptar que enojarse es una decisión entre muchas otras que se pueden tomar dentro de las mismas circunstancias, nadie se enoja por culpa de los demás, cada quien se enoja por decisión propia e inmadurez al no escoger otras opciones de respuesta más funcionales y eficaces, la educación emocional inicia con la toma de conciencia y la aceptación de la responsabilidad de la gestión emocional (Bisquerra, 2003).

En este mismo sentido, se requiere que los conceptos: emociones, sentimientos y estados yoicos o estados del yo, sean conocidos en su significado, reconocidos cada vez que una persona los experimenta y diferenciados por quien los siente y por quienes los observan, a fin de poderlos manejar adecuadamente.

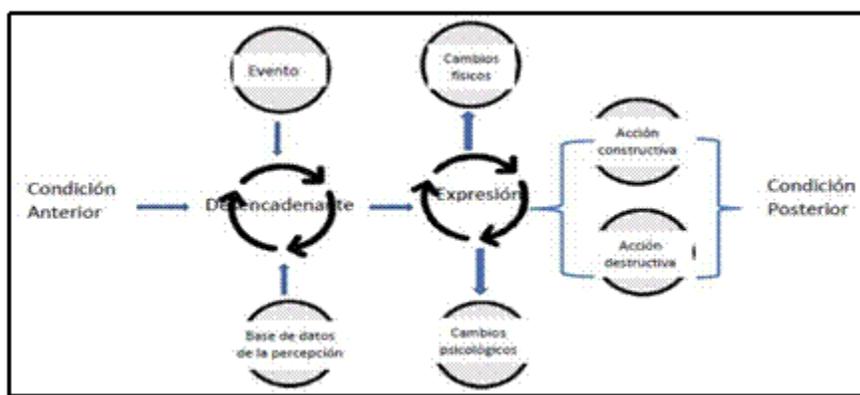
Las emociones están directamente relacionadas con los procesos de adaptación y evolución, son básicas y comunes en todos los seres humanos ya que tienen una base neural del procesamiento emocional innata y específica, las emociones tienen funciones preparan al organismo para respuestas específicas, sus funciones son adaptativas, preparando al organismo para una acción específica como el miedo para protegerse, el enojo para la lucha y defensa ante un estímulo real,

la alegría para la socialización, o la tristeza para el ajuste y recuperación de la homeostasis, entre otras funciones, la tristeza sirve como un fenómeno fisiológico oponente que ayuda a restablecer el equilibrio cuando ha habido una reacción de mayor magnitud como la activación fisiológica que acompaña al miedo, al enojo o la ira, en este sentido Plutchik (1980) citado por Chóliz (2005) le da una función de reintegración, resumiendo, las emociones cumplen funciones adaptativas, sociales y motivacionales (González & Parra-Bolaños, 2024).

Las emociones son de corta duración, ocurren en el tiempo presente, son la respuesta a un estímulo que está ocurriendo en el momento, como un animal que vaya a atacar a alguien, son de corta duración, la respuesta emocional debe ser proporcional al estímulo que la produce, estas respuestas fisiológicas y de acción, deben aparecer y desaparecer cuando haya pasado el estímulo que las originó.

Las emociones pueden distorsionarse y establecerse en el pensamiento, en ese caso estaríamos ante un sentimiento, siendo su base una estructura cognitiva desadaptativa, como puede ser el resentimiento deseos de venganza o el odio, que distorsionan la interpretación que se hace de los demás y de la realidad (Goicoechea, 2021).

Los sentimientos aparecen cuando una emoción se representa en otros mecanismos asociados a la conciencia como la memoria, configurándose de diferentes maneras, son variantes de las experiencias emocionales, Damasio (2009) y Šimić, G., et al. (2021) mencionan la activación de redes neuronales relacionadas con pensamientos, lenguaje y comportamiento, se configuran de una manera social, cómo el rencor o el apego, pueden causar sensación de bienestar o de malestar, las emociones son comunes, se han observado en animales, los sentimientos sólo en seres humanos, ya que se relacionan con la personalidad e interpretación que hace cada quien de la realidad y los eventos (García Andrade, 2019; Šimić, y otros, 2021).



**Figura 1**

Emociones: Evento desencadenante, acción resultante mediada por los procesos que se activan.

Nota: Modificado por Goicoechea (2021) original de, Ekman & Ekman, map of emotions, 2016 (<http://atlasofemotions.org/>)

**Cuadro 1**

Definición de los conceptos trabajados en esta investigación

|                                    | <b>Sistema</b>                 | <b>Función</b>   |
|------------------------------------|--------------------------------|--|
| <b>Enojo-Ira</b>                   | Emoción                        | Sistema biológico, funcionalidad defenderse de un ataque, si el enojo se intensifica hacia la ira la finalidad cambia de defenderse a destruir.      |
| <b>Miedo</b>                       | Emoción                        | Sistema biológico, funcionalidad protegerse ante un peligro real.  |
| <b>Tristeza</b>                    | Emoción                        | Sistema biológico, funcionalidad biológica, reintegración, recuperar el equilibrio biológico alterado por el miedo, el exceso de alegría o el enojo. |
| <b>Alegría</b>                     | Emoción                        | Sistema biológico, funcionalidad perpetuar a la especie a través de la socialización y procreación suele confundirse con amor.                       |
| <b>Venganza Resentimiento odio</b> | Sentimiento                    | Sentimiento, establecimiento del enojo en el plano mental o psicológico, dirigido a destruir o hacer daño no tiene funcionalidad real.               |
| <b>Vulnerabilidad</b>              | Estado Yoico, autorreferencias | Establecimiento del miedo en el plano mental, afecta la manera en la que el Yo interpreta la realidad y se percibe a sí mismo.                       |

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| <b>Ansiedad</b>  | Estado Yoico  | Estado, establecimiento del miedo en el plano mental, anticipación de consecuencias negativas en tiempo futuro, rasgo, no tiene funcionalidad.   |
| <b>Vergüenza</b> | Estado Yoico  | Derivado de la identidad y heredado de las percepciones familiares afecta la manera en la que la persona se interpreta a sí misma, se origina en una interpretación de inadecuación que hace el Yo de sí mismo.  |
| <b>Culpa</b>     | Estado Yoico  | Deriva de una presión ejercida por personas cercanas, pretendiendo que el individuo brinde solución o cargue con una situación impuesta por los demás.   |
| <b>Amor</b>      | Estado de trascendencia (puede confundirse con atracción sexual, apego o control) | Es un estado de plena conciencia del presente y la comprensión de las posibilidades que se organizan en el presente, con la interpretación de la existencia libre de las intervenciones provenientes de los estados psicológicos, experimentando gozo por la existencia en sí misma y compasión hacia los errores ajenos (Sat-Chit-Ananda, Diccionario Sánscrito por Fiel, Carlos 2016). |

En resumen, de las cuatro emociones básicas, al establecerse en el pensamiento o cognición se derivan o surgen sentimientos.

De las relaciones con los otros y la interpretación que se hace de la realidad y de sí mismo, el Yo asume estados (estados yoicos o estados del yo) en otras palabras, toma una posición referente a algo, por ejemplo, situarse desde la culpa o desde la vergüenza, estas posiciones o estados yoicos matizan las interpretaciones que hace el Yo de los demás, de las situaciones y de sí mismo, para su mejor comprensión e identificación se facilita un cuadro con algunos conceptos que suelen confundirse.

### El Yo

Desde la psicología y la neurobiología, se relaciona al Yo con el funcionamiento interpersonal, el Yo es el núcleo organizado y estructurado de todo ser humano, de él se deriva la conciencia de uno mismo, la personalidad e identidad se anclan en el sentido de sí mismo, recientemente las neurociencias se han interesado en revisar estas consideraciones y darle respuesta a la pregunta

¿qué es el Yo? e investigando como en el cerebro se forma el sentimiento de la propia identidad, el Yo tiene tres funciones básicas primarias, mantenerse estructurado y organizado, actualizarse constantemente y protegerse para cuidar su estructura y organización (Northoff, 2016; Jiménez- Benítez, 2021).

Siendo el Yo, un núcleo organizado con una estructura compleja e integradora que vincula percepciones y recuerdos tiene funciones relevantes requeridas para ejecutar y ser en el mundo, éstas han sido conceptualizadas por Bellak (1983) de la siguiente manera:

Cuadro 2  
Funciones del Yo y sus componentes

| Función del Yo        | Componentes   |
|-----------------------|---|
| 1. Prueba de realidad | Distinción entre estímulo interno y externo<br>Exactitud de percepción<br>Conciencia reflexiva y prueba de realidad interna |

|   |  |
|---|--|
| 2. Juicio   | Anticipación de consecuencias Manifestación de esta anticipación en la conducta Propiedad emocional de esta anticipación   |
| 3. Sentido de realidad y de la propia identidad               | Grado de desrealización Grado de despersonalización Autoidentidad y autoestima Claridad de límites entre la propia identidad y el mundo  |
| 4. Regulación y control de las tendencias, afectos e impulsos | Dirección de la expresión del impulso Efectividad de los mecanismos de defensa   |
| 5. Relaciones objetales                                       | Grado y clase de relación Primitivas (narcisistas, anaclíticas o elecciones de objeto simbióticas) Grado en el cual otros son percibidos independientemente de uno Constancia objetal  |
| 6. Proceso del pensamiento                                    | Memoria, concentración y atención Habilidad para conceptualizar Proceso primario-secundario  |
| 7. Regresión adaptativa al servicio del yo                    | Regresión moderada de la agudeza cognoscitiva Configuraciones nuevas   |
| 8. Funcionamiento defensivo                                   | Debilidad o intrusión de las defensas Éxito y fracaso de las defensas  |
| 9. Barrera a los estímulos                                    | Umbral del estímulo Efecto del manejo para estímulos de entrada excesivos  |
| 10. Funcionamiento autónomo                                   | Grado de libertad del deterioro de los aparatos autónomos primarios Grado de libertad del deterioro de la autonomía secundaria   |
| 11. Funcionamiento sintético-integrativo                      | Grado de ajustes de las incogruencias Grado de relación con los eventos  |
| 12. Competencia-supremacía                                    | Competencia (qué tan bien se desempeña el sujeto en la actualidad en relación a su capacidad existente de interactuar con un superior activo y afectando su ambiente) El papel subjetivo (el sentimiento de competencia del sujeto respecto a un superior activo y afectando su ambiente) Grado de discrepancia entre otros dos componentes (es decir, entre la competencia actual y el sentido de ésta) |

Nota: Tomado de Bellak, Leopold. Manual de psicoterapia breve, intensiva y de urgencia.

A través de la observación y la evaluación de estas funciones, se puede determinar el estado del funcionamiento del Yo de cada persona.

La Clasificación Internacional de Enfermedades en la 11va. revisión (CIE-11 <https://icd.who.int/en/>), referente a los trastornos de personalidad insta a contemplarlos desde el Yo, es una invitación abierta a volver la atención al Yo, al mencionar:

“El trastorno de la personalidad se caracteriza por problemas en el funcionamiento de algunos aspectos del yo (por ejemplo, identidad, autoestima, precisión de la visión de uno mismo, autodirección) o sentimientos aparecen cuando la actividad de los mecanismos especializados de la emoción llega a representarse en el mecanismo que da lugar a la consciencia” (CIE.11, 6D10, p.193).

### **Energía de funcionamiento psíquico activa e inversa**

Este concepto ha sido estudiado por diferentes autores y ciencias, las neurociencias hacen referencia a actividades neuronales y metabólicas energéticamente costosas, la actividad cerebral se puede medir con las actuales técnicas de neuroimágenes, las neuronas se comunican utilizando impulsos eléctricos, por lo que otra prueba utilizada es el electroencefalograma que evalúa la actividad eléctrica de las neuronas situadas en el tejido nervioso de la corteza cerebral, el cerebro consume entre el 20 y 25% de toda la energía corporal para llevar a cabo sus funciones, las áreas involucradas en procesos cognitivos de orden superior como la corteza frontoparietal consume gran cantidad de energía en sus procesos (Chen & ZHANG, 2021).

En correspondencia con el sustrato biológico, encajan cómodamente las teorías que hacen referencia a la energía de funcionamiento en el espacio psicológico, hay registros desde el año 495 antes de Cristo que hacen mención acerca de la energía psíquica atribuyéndola en aquellos años a la lucha de los elementos contrarios como guerra y paz, Jung utiliza estos enunciados griegos del dualismo para explicar la tensión psicológica ejercida en cada persona por la lucha de los opuestos, siempre presentes en la vida, lo que da intensidad a los contenidos que se alojan en el espacio psicológico.

Estas fuerzas psíquicas van a influir en las asociaciones mentales que nutren a los pensamientos, la fuerza psíquica es la energía utilizada en los procesos que permiten pasar del pensamiento a la acción, sin embargo, la energía psíquica es potencialidad e intencionalidad, se utiliza en la manifestación de procesos complejos como la voluntad, afectos, disposición, actitud, esta energía colorea, le da una tonalidad al dinamismo psíquico, matizando los productos psicológicos que se han elaborado a partir de ella.

La calidad de esta energía se va a observar en lo anímico, es tan fácilmente observable que, en la vida cotidiana, las personas suelen reconocer este dinamismo psicológico llamándolo fuerza mental positiva o fuerza mental negativa, en esta investigación se va a llamar a esas fuerzas: energía psíquica (siguiendo las bases teóricas de la psicología) “Energía de funcionamiento psíquico Activa e Inversa”, se acuñan estos términos en Goicoechea, 2009, como alternativa para no llamar a las energías psíquicas buenas o malas, positivas o negativas.

Entendiendo que la energía de funcionamiento psíquico inversa genera mayor contraste en el sentir de la persona, en esta investigación, esta dimensión inversa está conformada por los indicadores: Uso de mecanismos de defensa, ansiedad, miedo, culpa, rabia-enojo, tristeza, dependencia emocional y vergüenza.

Siguiendo las ideas anteriores, la dimensión activa en esta investigación la forman los indicadores de estados del Yo: Resiliencia (como uso de recursos de afrontamiento internos y externos), Actividad, Fortaleza, y Plenitud (Goicoechea, 2021).

Cada uno de estos indicadores, cuando una persona los está utilizando, pueden ser consideradas como una tonalidad emocional que va a matizar, a impregnar la mente de energía psíquica Activa o Inversa y este matiz va a influir en la manera en que cada persona interpreta al mundo que le rodea y las diferentes circunstancias, como consecuencia esta energía sea activa o inversa se muestra a través del tono emocional que una persona le imprime al habla, el comportamiento, las actitudes y conductas (Lersch, 1966; Lersch, 1966 citado por Jung, 1995; Jung, 1995 en Burgin, 2019; Goicoechea, 2009).

Sin embargo, al igual que los griegos, Jung ofrece una luz para salir de esta tensión originada por las contrariedades en la mente, mencionando al Self o si-mismo, la unidad última de la personalidad, que sería la meta de todo ser humano, la trascendencia de los opuestos, la totalidad y continuidad como en la temperatura, no son opuestos el frío y el calor, sino continuidad de grados de un mismo aspecto desde lo más frío a lo más caliente (Del Castillo, 2018).

Con referencia a los anterior, cada persona requiere conocer y diferenciar en si misma lo que es una emoción, un sentimiento y un estado del Yo, en ese sentido se desea conocerse, un grupo de estudiantes universitarios luego de talleres psicoeducativos dirigidos a reconocer y diferenciar estos procesos internos, logran identificarlos y procesarlos exitosamente para lograr este objetivo, se han brindado talleres psicoeducativos y se realizaron pretest y postest con dos instrumentos, el Test Movilización de las emociones y estados cognitivos y una hoja de automonitoreo de emociones y estados del Yo, formada por los mismos indicadores que mide el Test validado con la finalidad de dar seguimiento al aprendizaje brindado en los talleres que les permita diferenciar las emociones, los sentimientos y los estados yoicos.

#### Automonitoreo

El aprendizaje autodirigido (Garrison, 1997), implica componentes autónomos, las personas deben tomar la iniciativa evaluando sus propias experiencias de aprendizaje, autogestionándolo a través de organización y planificación, interactuando con la motivación y el automonitoreo como elementos fundamentales que le permiten evaluar sus esfuerzos en el camino de hacerse responsable de su aprendizaje, procesos cognitivos e impulsos dirigidos hacia un fin, en ese mismo sentido, se han desarrollado escalas dirigidas a este fin como son: The Self-Directed Learning Readiness Scale SDLRS (escala de disposición al aprendizaje autodirigido), The Oddi Continuing Learning Inventory OCLI (La escala de aprendizaje continuo de Oddi), The Self-Directed Learning Readiness Scale for Nursing Education – SDLRSNE (Garrison 1977, citado en Cerda & Saiz, 2018).

El aprendizaje está implicado en los procesos adaptativos y evolutivos, en diferentes modelos de psicoterapia se ha incorporado el automonitoreo como una herramienta de gran valor, las terapias del comportamiento han llevado a cabo programas para el entrenamiento en el automonitoreo, las investigaciones mostraron que mientras más preciso es el automonitoreo disminuye la frecuencia de la conducta objetivo que se está tratando (Bornstein, Quevillon, Kniivila, Miller, & Holombo, 1978).

#### Metodología

Esta investigación sigue el método cuantitativo con diseño cuasiexperimental, busca explicar el fenómeno estudiado a través de los indicadores emociones y estados yoicos, se brindó una intervención psicoterapéutica utilizando Talleres psicoeducativos siguiendo un modelo psicodinámico con componentes Biológicos, psicológicos y sociales, esta investigación responde al objetivo de mostrar el efecto de talleres psicoeducativos dirigidos al reconocimiento de las emociones, los sentimientos y los estados del Yo así como demostrar la utilidad de utilizar una herramienta de automonitoreo para la internalización y reforzamiento de este conocimiento.

Se utiliza una herramienta de auto monitoreo que se deriva del test validado Movilización de las emociones y estados cognitivos, elaborado por Goicoechea (2008) y validado en el 2016 con fondos otorgados por la SENACYT a través de convocatoria pública.

#### Población

La muestra la conformaron ciento cinco (105) estudiantes de medicina mayores de 21 años de una universidad privada en Ciudad de Panamá, formando una muestra censal, se siguió la técnica de muestreo no probabilística, escogiendo a la población que cumpliera con las características requeridas para el estudio, participaron todos los estudiantes de medicina cursando el semestre anterior a pasar a clínica, esta condición suele elevar los niveles de estrés percibido en esta población que debe cumplir una serie de requisitos para poder iniciar el ciclo de clínica que ellos llaman “Bata Blanca”, provocando estados displacenteros que afectan la gestión emocional propia y de otros, sin embargo, no se han modificado planes de estudio que incluyan herramientas dirigidas a mejorar el bienestar de esta población estudiantil (McKerrow, Carney, Caretta-Weyer, Furnari, & Miller Juve, 2020).

Se consultó a los estudiantes si deseaban participar de la investigación y de los talleres psicoeducativos, se explicó el objetivo del estudio y se les presentó el modelo de consentimiento informado, obteniendo a través de su firma la aceptación a participar, de la muestra se escogió un grupo experimental que participó activamente de los talleres, uno neutro que no recibía los talleres pero si recibía clases de psicopatología y uno control que estaba en trabajo comunitario en un hogar de ancianos, al finalizar la investigación, se brindó a los grupos 2 y 3 el beneficio de los talleres.

Tabla 1  
Características de los participantes

|           | <i>N</i> | %  | <i>N</i> | %  | <i>N</i> | %  | <i>N</i> | %  |
|-----------|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|
| Genero    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| Femenino  | 16       | 44 | 23       | 66 | 18       | 53 | 57       | 54 |
| Masculino | 20       | 56 | 12       | 34 | 16       | 47 | 48       | 46 |
| Total     | 36       |    | 35       |    | 34       |    | 105      |    |

Nota: N = 105

Tabla 2  
Tratamiento recibido por cada grupo

| Grupo | Tratamiento  |
|-------|--|
| 1     | Grupo experimental (en intervención)                           |
| 2     | Grupo, control en trabajo comunitario                          |
| 3     | Grupo neutral (en clases de psicopatología con una psiquiatra) |

### Consideraciones éticas

Cumpliendo con el marco legal de la política nacional para la investigación en salud y las normas éticas de la investigación con seres humanos, esta investigación fue registrada en RESEGIS bajo el número 957.

Cuenta con la aprobación del Comité de Bioética de la Universidad de Santander en Ciudad de Panamá mediante la nota CBI-USantander.M.033.2019. Los datos de los participantes han sido resguardados de acuerdo con la normativa nacional e internacional vigente, los participantes firmaron el consentimiento informado otorgando su aprobación para participar en la investigación (OPS/CIOMS, 2017).

### Variabes de estudio

Las emociones, los sentimientos y los estados del Yo, representan procesos psicológicos distintos, unos biológicos como las emociones que son un complejo mecanismo adaptativo, ejemplo el enojo, cuya función es activar una posición de defensa ante una amenaza real, a diferencia de los sentimientos que son la perpetuación de una emoción en el pensamiento que pueden resultar en deseos como la venganza, otros estados pueden surgir de las interpretaciones que se hacen de la realidad y de sí mismo que generan estados yoicos como la vergüenza. Sin embargo, suelen confundirse unos procesos con otros lo que dificulta su identificación y por lo tanto discernir adecuadamente acerca de los mismos para poder procesarlos.

Cuadro 3  
Mapa de variables

| Variables  | Definición Conceptual  | Definición Operacional   | Indicadores  | Escala de evaluación  |
|--|--|--|--|---|
| Variable Independiente:<br>Programa de Intervención psicoterapéutico | Utilización de herramientas psicoterapéuticas, dirigidas (en esta investigación), a la identificación y diferenciación de las emociones, sentimientos y estados yoicos       | Talleres con componentes psicoeducativos, tareas, actividades y objetivos de aprendizaje a desarrollar en cada taller con frecuencia semanal y duración de 90 minutos (45m. receso 45m.) | Entrega de los ejercicios escritos, hoja de automonitoreo diario trabajada   | Automonitoreo diario para el reforzamiento de la auto observación y toma de conciencia de la gestión emocional y yoica con valores de nada, bajo, medio, alto |
| Variable Dependiente:<br>Emociones                                   | Se conceptualiza en esta investigación, como sensores o mecanismos biológicos con funciones de defensa, protección, socialización y recuperación del equilibrio homeostático | Será operacionalizada a través de la herramienta de automonitoreo y evaluaciones pretest-postest   | Dimensión Inversa formada por los indicadores: Tristeza, rabia-enojo, miedo.   | 0=nada, presencia latente pero no activa del indicador en el momento del automonitoreo; 1-3 Bajo; 4-6 Medio; 7-10 Alto  |
| Variable   | Son estados que se derivan   | Será operacionalizada a  | Dimensión Activa formada por los indicadores: Plenitud, fortaleza, actividad, resiliencia<br>Dimensión Inversa formada | 0=nada, presencia latente pero no activa del indicador en el momento del automonitoreo; 1-3 Bajo; 4-6 Medio; 7-10 Alto  |

|                                |   |  |   |  |
|--------------------------------|---|--|---|--|
| Dependiente:<br>Estados del Yo | de la interpretación y evaluación de sí mismo en relación con el entorno y con los otros y sus referentes internalizados. | través de la herramienta de automonitoreo y evaluaciones pretest-postest | por los indicadores: dependencia culpa, ansiedad, uso de mecanismos de defensa. |  |
|--------------------------------|---|--|---|--|

### Instrumentos de recolección de datos

Esta investigación utilizó el Test validado: “Movilización de las emociones y estados cognitivos” y el “Automonitoreo de emociones y estados del Yo” como hoja de auto seguimiento, hoy en día una herramienta con estas características se convierte en un aliado en la psicoterapia u otra intervención de salud que requiera de un constante auto seguimiento o autovaloración de algún indicador sin limitarse al espacio y momento en que se brinda la intervención, el automonitoreo permite que cada persona desarrolle estrategias en su propio seguimiento, Mark Snyder (1987) publica sus investigaciones acerca del automonitoreo o la auto observación que algunas persona hacen constantemente de manera natural, indicando que quienes han desarrollado esta práctica, refuerzan estrategias de auto gestión que les facilita la modificación del comportamiento expresivo y las actitudes de forma coherente con las circunstancias (Snyder, 1987 citado en Klein, Snyder, & Livingston, 2004).

### Análisis de resultados

En esta investigación se llevó a cabo una intervención psicoterapéutica utilizando talleres psicoeducativos, se utilizó una hoja de automonitoreo elaborada para el seguimiento del aprendizaje producto de talleres psicoeducativos, la internalización del aprendizaje se puede observar en los resultados obtenidos en el momento en que cada participante le asigna una numeración a cada indicador, utiliza una escala del 0 al 10 mostrando cuanto reconoce la persona de cada indicador en donde 0 es nada, no hay presencia activa en ese momento del indicador, se encuentra latente pero no en activación, 1-3 Bajo; 4-6 Medio; 7-10 Alto, se observó el comportamiento de este instrumento de automonitoreo y revisó la validez de criterio comparándolo con una prueba similar ya validada y se analizó si se comporta en forma similar en este caso al test validado “Movilización de las emociones y estados cognitivos”.

Cuadro 4  
Hoja de automonitoreo

|   |  |
|---|--|
| “Automonitoreo de emociones y estados del Yo” | Escala del 0 al 10. 0 nada, sin activación en ese momento; 1-3 Bajo; 4-6 Medio; 7- 10 Alto |
| <i>Dimensión Activa</i>                       |  |
| Plenitud (E. Activa)                          |  |
| Fortaleza (E. Activa)                         |  |

|   |  |
|---|--|
| Actividad (E. Activa)   |  |
| Resiliencia (E. Activa)   |  |
| <i>Dimensión Inversa</i>  |  |
| Dependencia (E. Inversa)  |  |
| Tristeza (E. Inversa)   |  |
| Rabia-Enojo (E. Inversa)  |  |
| Culpa (E. Inversa)  |  |
| Vergüenza (E. Inversa)  |  |
| Miedo (E. Inversa)  |  |
| Ansiedad (E. Inversa)   |  |
| Uso de mecanismos de defensa, negación o evasión de sensaciones desagradables o situaciones angustiantes (E. Inversa) |  |
| <b><i>Total, dimensión activa</i></b>   |  |
| <b><i>Total, dimensión inversa</i></b>  |  |

En este sentido, se revisó la mayor o menor dispersión de los datos y el coeficiente de variación por dimensión de los datos y el coeficiente de variación por dimensión de los datos obtenidos del grupo experimental, presentados en las Tablas 3 y 4.

Se utilizaron los datos obtenidos de la aplicación del test validado “Movilización de las emociones y estados cognitivos” y los resultados de la hoja “Automonitoreo de emociones y estados del Yo” una vez tabulados y ordenados los datos, se comparó la representatividad de las medias obtenidas.

Los datos presentados en las Tablas 3 y 4 se deben interpretar desde las dimensiones Activa e Inversa de ambos instrumentos, consecuencia de la intervención y el automonitoreo, se pretende que los indicadores activos aumenten y los indicadores inversos disminuyan.

Siendo los indicadores inversos, Uso de mecanismos de defensa, ansiedad, miedo, vergüenza, culpa, rabia-enojo, tristeza, dependencia emocional, el Grupo experimental presenta una disminución comparando el pretest con los datos del postest, esta misma comparación muestra un aumento en los indicadores activos, y disminución de los indicadores inversos confirmando el beneficio de la intervención y la funcionalidad de la herramienta de automonitoreo.

Tabla 3  
Coeficiente de variación, dimensión inversa Grupo Experimental

| Grupo           | Media | Desv. Típica   | Coeficiente de |
|-----------------|-------|----------------|----------------|
|                 |       | Variación (CV) |                |
| Pretest Hoja de | 4.20  | 0.8            | 20%            |

|  |       |      |     |
|--|-------|------|-----|
| automonitoreo<br>Pretest. Test<br>Validado | 12.48 | 1.91 | 15% |
| Postest Hoja de<br>automonitoreo           | 2.28  | 0.75 | 33% |
| Postest Test<br>Validado                   | 10.49 | 1.36 | 13% |

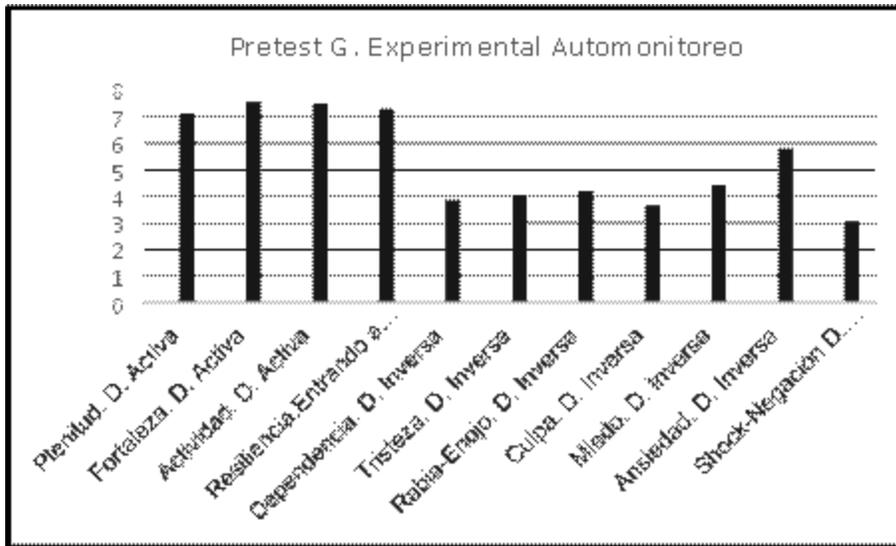
Recordando que el análisis del coeficiente de variación es una medida de la dispersión de los datos, los resultados obtenidos permiten analizar cuanto se desvían los datos con respecto a la media, en este caso la dimensión activa muestra estabilidad alta, por lo que, la media de esta dimensión es muy representativa, algunos valores muestran variabilidad nula y otros con baja variabilidad, según Pajarez (s.f), un resultado menor igual al 10% es indicador de que existe poca variación, hasta un 33% una variabilidad aceptable (Pajares Ruiz, s.f).

Tabla 4  
Coeficiente de variación, dimensión activa Grupo Experimental

| Grupo                            | Media | Desv. Típica<br>Variación (CV) | Coeficiente de |
|----------------------------------|-------|--------------------------------|----------------|
| Pretest Hoja de<br>automonitoreo | 7.4   | 0.2                            | 0.0%           |
| Pretest. Test<br>Validado        | 19.82 | 1.11                           | 6%             |
| Postest Hoja de<br>automonitoreo | 7.03  | 0.15                           | 2%             |
| Postest Test<br>Validado         | 21.21 | 1.87                           | 9%             |

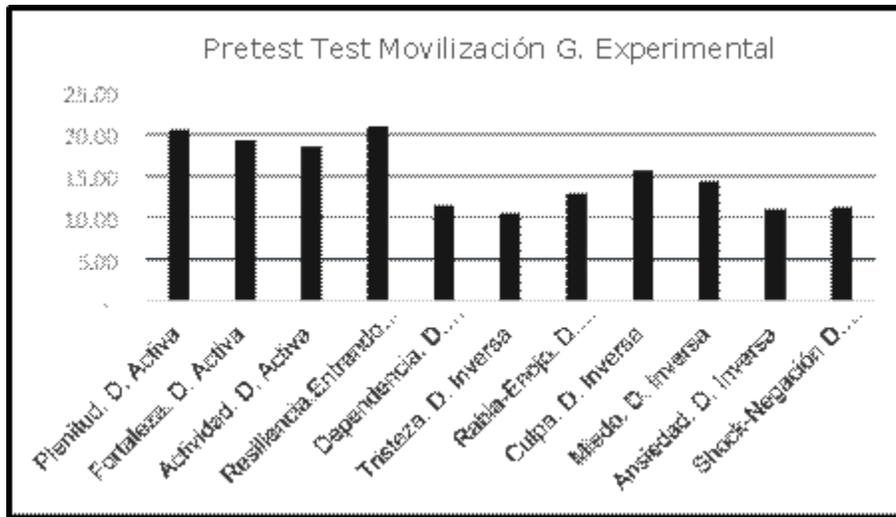
Los resultados obtenidos del Test Movilización de las emociones y estados cognitivos muestran mayor estabilidad, mientras que se observa una estabilidad aceptable para el instrumento de Automonitoreo de emociones y estados del Yo (Gorgas, Cardiel, & Zamorano, 2011), cabe destacar que la intención de la Hoja de automonitoreo de emociones y estados del Yo, es ser un instrumento de auto observación y seguimiento en el entrenamiento del auto conocimiento y auto regulación de las emociones, sentimientos y estados del Yo a través del aprendizaje y reconocimiento de estos procesos.

Se incluyen las gráficas 1 y 2 con la finalidad de mostrar la ventaja que brinda tanto el test como la herramienta de automonitoreo para observar la movilización de las emociones y estados del Yo. Se busca que el psicoterapeuta pueda visualizar la movilización de los distintos indicadores, cuales están siendo más y menos utilizados, muestra la intensidad de cada indicador.



**Grafica 1**

Resultado por indicador de los ítems que forman la hoja de Automonitoreo de Estados del Yo, obtenidos de la aplicación del pretest al grupo experimental



**Grafica 2**

Resultado por indicador de los ítems que forman el Test “Movilización de las emociones y estados cognitivos”, obtenidos de la aplicación del pretest al grupo experimental

De acuerdo con los razonamientos aquí expuestos, cada quien en su proceso de conocerse y autogestionarse a sí mismo debe comprender que es más que solo un cuerpo, es un Yo, un núcleo organizado y estructurado con funciones que le permiten utilizar adecuadamente al cuerpo para que el Yo lleve a cabo actividades y pueda relacionarse con el mundo y con los otros, con la finalidad de adaptarse mientras aprende, crece, adquiere fortalezas y recursos. Tener el conocimiento que le permita diferenciar las emociones, de los sentimientos y los estados del Yo, aporta valiosas herramientas que facilitan el automonitoreo y la autogestión de sí mismo en su espacio interno y externo.

#### Conclusiones

A través de esta investigación queda demostrado el valor como aporte a la intervención psicoterapéutica del Test validado movilización de las emociones y estados cognitivos y la herramienta de Automonitoreo de emociones y estados del Yo.

Los análisis aquí presentados demostraron la efectividad del modelo de intervención psicoterapéutico utilizado en el reforzamiento del automonitoreo como recurso en la autorregulación emocional.

El automonitoreo incorporado en esta investigación demostró ser una eficaz herramienta de aprendizaje en la diferenciación de las emociones de los sentimientos y estados del Yo.

La identificación en sí mismo y en los demás de las emociones, sentimientos y estados del Yo facilita la adaptación al contexto y el manejo de la tensión en el espacio psicológico.

## Referencias Bibliográficas

- Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas. (2016). Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos. Obtenido de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34457>
- Alonso González, J. C. (2018). La individuación desde el enfoque de Carl G. Jung. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 10(1), 325-343.
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos Mentales. Médica Panamericana.
- Bellak, L. (1983). Manual de Psicoterapia Breve Intensiva y de Urgencias. México: Manual Moderno, S.A de C.V.
- Bhattacharyya, K. (2017). James Wenceslaus Papez, His Circuit, and Emotion. *Annals of Indian Academy of Neurology*, 20(3), 207–210. doi:[https://doi.org/10.4103/aian.AIAN\\_487\\_16](https://doi.org/10.4103/aian.AIAN_487_16)
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida.
- Blum, H., Conci, M., Santa María, O., & Paplasvili, E. (2021). Diccionario enciclopédico interregional de psicoanálisis de la api. 464-545. Obtenido de
- Bornstein, P. H., Quevillon, D. M., Kniivila, C. M., Miller, R. K., & Holombo, L. K. (1978). Self- monitoring training: Effects on reactivity and accuracy of self-observation, *Behavior Therapy*, 9(4), 545-552. doi:[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(78\)80127-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(78)80127-0)
- Bulent, T. (2015). Predictors of anticipatory cortisol reactivity to subsequent stressors.
- Burgin, M. (2019). Mental Energy in the Context of the General Theory of Information.
- Catani, M., Dell'Acqua, F., & Thiebaut de Schotten, M. (2013). A revised limbic system model
- Cerda, C., & Saiz, J. L. (2018). Aprendizaje autodirigido del saber pedagógico con tecnologías digitales. Generación de un modelo teórico en estudiantes de pedagogía chilenos.
- Chen, Y., & ZHANG, J. (2021). Cómo la energía ayuda a nuestro cerebro a generar conciencia: perspectivas obtenidas mediante neuroimagen basada en la hipótesis neuroenergética. (Frontiers, Ed.) *Frontiers in Systems Neuroscience*. doi:<https://doi.org/10.3389/fnsys.2021.648860>
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Valencia-España: Universidad de Valencia.
- CIOMS, O. /. (2017). Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos. Organización Panamericana de la Salud (OPS), Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS). Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas. doi:[www.cioms.ch/](http://www.cioms.ch/)
- Clark, D. (2010). El cerebro y la conducta. México: Manual Moderno.
- Damasio, A. (2009). En busca de Spinoza; Neurobiología de la emoción y los sentimientos.
- Del Castillo, O. (2018). El sí-mismo de Jung y su importancia para la psicología clínica. (S. E.Analítica, Ed.) *SEPA*. doi:<https://sepanalitica.es/materiales/articulos/>
- Fernández-Abascal, E., & Jiménez Sánchez, M. P. (2022). Psicología de la emoción.España: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A. Obtenido de <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>

- Fiel, C. (2016). Diccionario Sánscrito. Obtenido de Yoga Sadhana: <https://www.yogasadhana.eu/diccionario-sanscrito/>
- FLÓREZ R, J. A., & ARIAS C, J. (2022). La idea de continuidad en las filosofías deleibniz
- García Andrade, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica*, 34(96), 39-71. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=s0187-01732019000100039&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=s0187-01732019000100039&script=sci_abstract)
- García Pascual, L. (2010). El espacio-tiempo de Einstein. *Anales de mecánica y electricidad*.
- Goicoechea, L. (2021). Las emociones como sistema guía: modelo de intervención psicoterapéutico dirigido a la auto regulación emocional. (T. Doctoral, Ed.) Panamá: UDELAS repositorio. Obtenido de <http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/540>
- González, R., & Parra-Bolaños, N. (2024). Neurociencia de las Emociones: Revisión Actualizada. *Ciencia Latina Internacional*, 8(2). doi:[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10875](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10875)
- Gorgas, J., Cardiel, N., & Zamorano, J. (2011). Estadística básica para estudiantes de ciencias.
- Jung, C. (1985). Tipos Psicológicos (Vol. 2). Buenos Aires: Sudamericana.
- Jung, C. G. (1976-1995). Energética Psíquica y Esencia del Sueño. Buenos Aires: Paidós.
- Klein, O., Snyder, M., & Livingston, R. W. (2004). Prejudice on the stage: self-monitoring and the public expression of group attitudes. *The British journal of social psychology*, 2,(43), 299–314. doi:<https://doi.org/10.1348/0144666041501697>
- Lersch, P. (1966). La Estructura de la Personalidad (3 ed.). (U. d. Munich, Ed.) Barcelona, España: EDITORIAL SCIENTIA.
- McKerrow, I., Carney, P. A., Caretta-Weyer, H., Furnari, M., & Miller Juve, A. (2020). Trends in medical students stress, physical, and emotional health throughout training. 25(1). doi:[doi:10.1080/10872981.2019.1709278](https://doi.org/10.1080/10872981.2019.1709278)
- Mora, F. (2017). Neuroeducación. Madrid: Alianza.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Clasificación Internacional de Enfermedades (11va ed.). OMS. Obtenido de <https://icd.who.int/en/>
- Organización Panamericana de la Salud y Consejo de Organizaciones. (2016). Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos. CIOMS- EthicalGuideline\_SP\_INTERIOR-FINAL.pdf
- Pajares Ruiz, A. (s.f). Medidas de dispersión de la distribución. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Secretaría de educación pública Chile. (2004). Manual de estilos de aprendizaje. Chile: Secretaría de educación media-superior.
- Šimić, G., Tkalčić, M., Vukić, V., Mulc, D., Španić, E., Šagud, M., R. (2021). Understanding Emotions: Origins and Roles of the Amygdala. *Biomolecules*, 11(6). doi:<https://doi.org/10.3390/biom11060823>

## AmeliCA

### Disponible en:

<https://portal.amelica.org/amei/amei/journal/443/4435182014/4435182014.pdf>

Cómo citar el artículo

Número completo

Más información del artículo

Página de la revista en [portal.amelica.org](http://portal.amelica.org)

AmeliCA

Ciencia Abierta para el Bien Común

Lourdes Goicoechea

**Importancia del automonitoreo en la identificación y gestión de las emociones, sentimientos y estados del yo**

*Revista Científica de la Universidad Especializada de las Américas (REDES)*

vol. 17, núm. 1, p. 259 - 280, 2025

Universidad Especializada de Las Américas, Panamá

[redes.revista@udelas.ac.pa](mailto:redes.revista@udelas.ac.pa)

**ISSN:** 1684-6737

**ISSN-E:** 2710-768X