



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Educativa

La conciencia emocional en la adolescencia

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada
en Psicología Educativa

Autora:

Jacqueline Janneth Chillogalli Guaniquiza

Directora:

Dra. Angela Ximena Chocho Orellana

Cuenca - Ecuador

2026

Dedicatoria

A Dios, por brindarme salud y sabiduría, por su amor infinito y por ser siempre mi refugio y lugar seguro. A mis padres, Luis y Carmen, a quienes les debo todo. Gracias por su amor incondicional, por su fe en mí incluso cuando yo dudaba, y por acompañarme en cada etapa de este camino. Este logro también es suyo, porque sin su apoyo, sus sacrificios y su presencia constante, no habría sido posible llegar hasta aquí. A mis hermanas; Gabi, Mayte y Keyli quienes me motivaron y escucharon en momentos difíciles de la carrera.

Agradecimiento

A mis profesores, por ser fuente de inspiración, por su dedicación y por compartir generosamente sus conocimientos; y a la Universidad del Azuay, por abrirme las puertas y brindarme experiencias significativas, así como por facilitar un entorno de aprendizaje y calidez humana que impulsó mi crecimiento personal y profesional.

Resumen

La conciencia emocional es una habilidad imprescindible en el desarrollo socioemocional de los adolescentes, ya que implica la habilidad de identificar emociones propias y ajenas. Niveles escasos de tan importante habilidad puede generar la presencia de síntomas internalizantes relacionados con la ansiedad y depresión, bastante común en este grupo etario. En este sentido, el objetivo de la presente investigación fue analizar la literatura científica disponible sobre la conciencia emocional en la adolescencia. La metodología utilizada se basó en el método Prisma, el cual aseguró que la investigación sea clara, estructurada y confiable. Para la búsqueda de información se recurrió a bases de datos académicas como Web of Science, PubMed, Scopus, Redalyc y EBSCO, así como a los buscadores Google Académico, E-libro y Research Rabbit, considerando publicaciones de los últimos diez años a nivel mundial, redactados en inglés o español con acceso abierto. Como resultado del proceso de selección, se obtuvieron once artículos para su análisis. Los resultados evidenciaron que la conciencia emocional influye en el bienestar y desarrollo de los jóvenes. Favorece las relaciones interpersonales y la regulación emocional. Por el contrario, una escasa conciencia emocional puede asociarse con dificultades en la salud mental. Se concluye que, para fomentar la conciencia emocional en los adolescentes es imprescindible, la implementación de programas socioemocionales y que estos sean incluidos como eje transversal en el currículum educativo.

Palabras clave: adolescentes, conciencia emocional, emociones, inteligencia emocional, habilidades emocionales

Abstract

Emotional awareness is an essential skill in the socio-emotional development of adolescents, as it involves the ability to identify one's own emotions and those of others. Low levels of this important skill can lead to internalizing symptoms related to anxiety and depression, which are quite common in this age group. Therefore, the objective of this research was to analyze the available scientific literature on emotional awareness in adolescence. The methodology used was based on the PRISMA approach, which ensured that the research was clear, structured, and reliable. For the information search, academic databases such as Web of Science, PubMed, Scopus, Redalyc and EBSCO were used, as well as the search engines Google Scholar, E-libro, and ResearchRabbit, considering publications from the last ten years worldwide, written in English or Spanish, with open access. As a result of the selection process, 11 articles were obtained for analysis. The results showed that emotional awareness influences the well-being and development of young people. It fosters interpersonal relationships and emotional regulation. Conversely, a lack of emotional awareness can be associated with mental health difficulties. It is concluded that to foster emotional awareness in adolescents, it is essential to implement socio-emotional programs and to include them as a cross-cutting theme in the educational curriculum.

Keywords: adolescents, emotional awareness, emotions, emotional intelligence, emotional skills