

Julia Ortíz Lorena

Durante el tiempo en que ha estado cursando el “**Master en Coaching, Inteligencia Emocional, Relacional y Ciencia Cognitiva**”, en el curso académico 2013-2014, completó el test **TMMS-24** (Adaptación española del test Trait Meta-Mood Scale-48) (Berrocal, P. y Extremera, N.) en dos momentos puntuales: Inicio y Final del Master

En esos dos momentos el test midió tres factores, definidos por los autores como se cita a continuación:

- 1) **Atención Emocional:** Grado en el que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos.
- 2) **Claridad Emocional:** Cómo las personas creen percibir sus emociones.
- 3) **Reparación Emocional:** Creencia de la persona en su capacidad para interrumpir y regular sus estados emocionales desagradables y prolongar los agradables.

A continuación podrá observar un gráfico donde podrá comprobar la puntuación que ha obtenido en esos dos momentos del curso en cada uno de los factores.

En la parte inferior del cuadro se incorpora una leyenda que le facilitará la comprensión de sus resultados y la media de puntuaciones del resto de personas del grupo con su mismo género, así como también se indican las puntuaciones recomendadas por los autores según corresponda a cada factor (a mejorar, excelente, excesiva).

