



Universidad de Alicante

Investigación y Propuestas Innovadoras de Redes UA para la Mejora Docente

Coordinadores

José Daniel Álvarez Teruel
María Teresa Tortosa Ybáñez
Neus Pellín Buades

© **Del texto: los autores**

© **De esta edición:**

Universidad de Alicante
Vicerrectorado de Estudios, Formación y Calidad
Instituto de Ciencias de la Educación (ICE)

ISBN: 978-84-617-3914-1

Revisión y maquetación: Neus Pellín Buades

Diseño de metodologías docentes innovadoras para el desarrollo de competencias emocionales en estudiantes universitarios

N. Albaladejo-Blázquez; M. Sánchez-Sansegundo; M^a D. Fernández-Pascual; A. M^a Santos-Ruiz, M. Díez-Jorro y L. F. Asensi-Pérez

*Departamento Psicología de la Salud
Universidad de Alicante*

RESUMEN

El Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) incorpora al proceso de enseñanza-aprendizaje competencias genéricas y específicas con el objetivo de preparar a los futuros profesionales. El profesional en Criminología requiere de una elevada fortaleza emocional para el correcto desempeño de sus actividades profesionales. El objetivo de esta red es el diseño de nuevas metodologías y prácticas docentes, entre asignaturas de diferentes niveles de enseñanza, para potenciar el desarrollo de las competencias emocionales en el alumnado. Se presentan los resultados obtenidos de la evaluación en competencias emocionales de una muestra representativa de alumnos/as de último curso en el Grado en Criminología, con el propósito de detectar las necesidades formativas en este ámbito, y se describe el diseño de nuevas metodologías y prácticas docentes en asignaturas de primer y último año del Grado en Criminología.

Palabras clave: inteligencia emocional, criminología, competencia emocional, evaluación, Espacio Europeo de Educación Superior.

1. INTRODUCCIÓN

Con el nuevo Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) la formación universitaria se configura en torno al aprendizaje y desarrollo de las competencias requeridas en el perfil profesional de los estudiantes (González y Lobato, 2008).

En consonancia con las nuevas premisas marcadas por la reforma del EEES, las principales competencias que deben adquirir los estudiantes durante su proceso formativo incluyen competencias de carácter general (instrumentales, interpersonales, sistémicas), y competencias específicas (académicas, disciplinares, profesionales) que se refieren a las relacionadas con un área de conocimiento en particular (González, 2006).

La introducción en el diseño curricular y en los procesos de aprendizaje de estas nuevas competencias, se convierte por tanto, en un desafío y una oportunidad para replantearse el sentido de la educación (Garagorri, 2007). En consecuencia, se ha producido un cambio en el modelo tradicional de la educación superior, dando lugar a una combinación de conocimientos académicos junto con competencias relevantes que son necesarias para enfrentarse a los problemas y el desempeño correcto de la práctica profesional.

El proyecto Tuning Educational Structures in Europe (2000-2002) desarrollado con el objetivo de mejorar la calidad de la enseñanza universitaria europea, aborda varias de las líneas de acción señaladas en la Declaración de Bolonia (1999), así como las competencias requeridas en los estudiantes universitarios. Entre las competencias transversales trabajadas en el proyecto Tuning es interesante constatar que un número significativo de éstas hacen mención, de forma explícita o implícita, al desarrollo de los componentes de la inteligencia emocional en los estudiantes.

Los resultados de la investigación en torno a las emociones y la Inteligencia Emocional permiten afirmar que las competencias emocionales son elementos básicos que facilitan un adecuado ajuste personal, social, académico y laboral (Palomera, Fernández-Berrocal y Bracckett, 2008).

En los últimos años, diferentes investigaciones han abordado la temática de las competencias socioemocionales en estudiantes universitarios de distintos Grados como Psicología, Magisterio, Trabajo Social, Ciencias de la Salud (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Fernández y Fraile, 2008; Pades y Ferrer, 2005; Naranjo, 2006). Sin embargo, todavía no se conocen estudios empíricos que valoren la eficacia de los

mismos utilizando diseños metodológicos adecuados en estudiantes matriculados del Grado en Criminología.

El perfil profesional del Criminólogo engloba toda una serie de competencias curriculares y profesionales muy diversas, desde las actividades policiales y/o victimológicas en el ámbito de la seguridad pública hasta las de la seguridad privada (profesión de detective privado, directores y jefes de seguridad privada), o incluso en los ámbitos penitenciario y judicial (participación en los equipos técnicos y en la Junta de Tratamiento de las Instituciones penitenciarias o de asesoramiento a juzgados y tribunales de vigilancia, asistencia a víctimas, etc.). De esta manera, el perfil profesional del criminólogo requiere de una mayor fortaleza o destreza emocional para el correcto desarrollo de un gran número de actividades profesionales, al tener que enfrentarse frecuentemente a situaciones con elevada carga emocional que pueden interferir en la tarea profesional o en su esfera personal.

Con este propósito y con motivo de la convocatoria Proyecto “Redes de Investigación en Docencia Universitaria” ofertada por el Vicerrectorado de Estudios, Formación y Calidad y coordinada por el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Alicante, para el curso académico 2013-2014, el profesorado que imparte docencia en Grado en Criminología y el profesorado de la Facultad de Ciencias de la Salud, decidimos conformar una red docente, cuyo objetivo principal es el diseño de nuevas metodologías y prácticas docentes, entre asignaturas de diferentes niveles de enseñanza, para potenciar el desarrollo de las competencias emocionales en el alumnado.

Nos planteamos para este primer curso académico 2013-2014:

- Consensuar entre los integrantes de la red los criterios mínimos comunes para alcanzar las competencias emocionales necesarias para el correcto desempeño de la práctica profesional del criminólogo.
- Analizar las competencias emocionales del alumnado de último curso del Grado en Criminología.
- Diseñar nuevas metodologías y prácticas docentes en primer y último año del Grado en Criminología en las asignaturas incluidas en este estudio, para el desarrollo de competencias emocionales claves en el futuro desempeño profesional del criminólogo/a.

2. METODOLOGÍA

2.1. Descripción del contexto y de los participantes

El equipo investigador está compuesto por Personal Docente e Investigador con experiencia docente y una alumna egresada de la Licenciatura en Criminología en la Universidad de Alicante y en la actualidad investigadora colaboradora del Departamento de Psicología de la Salud (Tabla 1).

Tabla 1. Miembros de la Red

Miembros de la Red	Área de Conocimiento	Centro
Natalia Albaladejo Blázquez	Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos	Facultad de Ciencias de la Salud (UA)
M ^a Dolores Fernández Pascual		
Ana M ^a Santos Ruiz	Psicología Básica	
Miguel Díez Jorro	Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos	Facultad de Derecho (UA)
Laura Fátima Asensi Pérez		
Miriam Sánchez San Segundo	Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos	Investigadora colaboradora (Becaria) en Departamento de Psicología de la Salud (UA)

Para esta primera edición nos planteamos el diseño de diferentes experiencias docentes para las asignaturas primer y cuarto curso del Grado en Criminología de la Universidad de Alicante, concretamente “Introducción a la Psicología” y “Psicología del Testimonio”.

Con la finalidad de analizar las competencias emocionales (identificación, atención, claridad y regulación emocional), se llevó a cabo un estudio transversal con una muestra disponible y representativa de 52 estudiantes universitarios matriculados en la asignatura optativa *Profiling: perfil psicológico del delincuente* de cuarto curso del Grado en Criminología de la Universidad de Alicante (91.22% de alumnado

matriculado en modalidad presencial). Las edades han estado comprendidas entre 21 y 42 años. No se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres con respecto a la edad.

2.2. Instrumentos

- Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) de Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2004). La TMMS-24 es una versión reducida y adaptada al castellano de la escala americana Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai (1995).

La TMMS-24 es un instrumento integrado por 24 ítems, que proporciona un indicador de los niveles de Inteligencia Emocional percibida. La escala está compuesta por tres subfactores: Atención a los propios sentimientos, Claridad emocional y Reparación de los estados de ánimo. Cada uno de estos subfactores se evalúa a través de 8 ítems, con puntuaciones que oscilan en una escala de 8 a 40. La tarea consiste en pedir a los sujetos que valoren el Grado en el que están de acuerdo con cada uno de los ítems en una escala tipo Likert de 5 puntos, que oscila desde 1 (muy de acuerdo) a 5 (muy en desacuerdo). Los ítems que componen la escala hacen referencia a los procesos de atención, claridad y regulación emocional:

1. Atención a los propios sentimientos: “Soy capaz de sentir y prestar atención a los sentimientos de forma adecuada”.
2. Claridad emocional. “Identifico y comprendo bien mis estados emocionales”.
3. Reparación de los estados de ánimo: “Me preocupo por tener un buen estado de ánimo”.

En un estudio previo realizado en España por Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2004), se encontró una adecuada consistencia interna .90 en la escala de Atención, .90 en la escala de Claridad y .86 en la escala de Reparación emocional. Igualmente, presenta una fiabilidad test-retest adecuada (Atención = .60; Claridad =.70 y Reparación =.83).

- Prueba de reconocimiento emocional. A través de esta prueba se ha evaluado la capacidad para reconocer emociones en los demás. Para su evaluación se seleccionaron 60 fotografías validadas a través del *Facial Action Coding System, FACS* (Ekman y

Friesen, 2002). Dichas fotografías recogen las 6 emociones básicas universales: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco (Ekman, Friesen y Ellsworth, 1982).

Figura 1. Ejemplos de las imágenes del programa FACS



2.3. Procedimiento

El trabajo se basó en la combinación de trabajo individual y trabajo en grupo de los miembros de la red. La metodología utilizada se ha basado en el trabajo colaborativo y creativo. La coordinación se ha llevado a cabo a través de reuniones presenciales y comunicación asincrónica.

El proyecto se articula en las siguientes fases:

1º) Preparación del equipo y documentación:

En esta primera fase se fijaron reuniones para la puesta en común y discusión de materiales y propuestas. Cada uno de los miembros se responsabilizó de recopilar material y actividades propuestas a las asignaturas afines a su área de conocimiento. Las acciones llevadas a cabo en esta primera fase fueron:

- Búsqueda y revisión crítica revisada de la literatura científica en las principales bases de datos.
- Organización del equipo de investigadores.
- Reuniones sobre lectura crítica y discusión de documentos esenciales.

2º) Estudio previo de detección de necesidades: Evaluación de competencias emocionales en estudiantes en Criminología.

Con el propósito de detectar las necesidades formativas en competencias emocionales, los integrantes de la red consensuaron evaluar la capacidad de reconocer, comprender y regular los estados emocionales en estudiantes que finalizan sus estudios de Grado en Criminología.

3º) Selección de contenidos y elaboración de actividades:

Una vez analizados los resultados obtenidos en el estudio dirigido a detectar las necesidades formativas en competencias emocionales en estudiantes en Criminología, se procedió a la selección y organización del contenido revisado en la literatura científica, responsabilizándose el profesorado implicado en las asignaturas vinculadas al proyecto a realizar propuestas de actividades prácticas donde se integren el desarrollo de competencias emocionales en estudiantes en Criminología.

4º) Extracción de conclusiones y discusión.

Presentación de las conclusiones y actividades propuestas en las asignaturas implicadas en el proyecto. Revisión crítica y propuestas de mejora. Planteamiento de una segunda fase en el próximo curso académico 2014-2015.

3. RESULTADOS

El trabajo realizado en la red nos ha permitido, en primer lugar, detectar las necesidades formativas en competencias emocionales en estudiantes de último curso del Grado en Criminología en la Universidad de Alicante; y en segundo lugar diseñar nuevas metodologías y prácticas docentes en primer y último año del Grado en Criminología en las asignaturas incluidas en el proyecto: Introducción a la Psicología y Psicología del Testimonio.

Análisis de las competencias emocionales del alumnado de último curso del Grado en Criminología.

Los resultados obtenidos en el análisis de las competencias emocionales en alumnado de último año del Grado en Criminología se difundieron en una comunicación en formato póster en las XII Jornadas de redes de Investigación en

docencia Universitaria (2014). A continuación pasamos a exponer los resultados más significativos:

En primer lugar, los resultados obtenidos de las dimensiones de inteligencia emocional percibida del TMMS-24, y teniendo en cuenta las puntuaciones estandarizadas propuestas por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), muestran que las competencias que precisan mayor trabajo en estudiantes de último curso del Grado en Criminología son la atención y la regulación emocional (tabla 2).

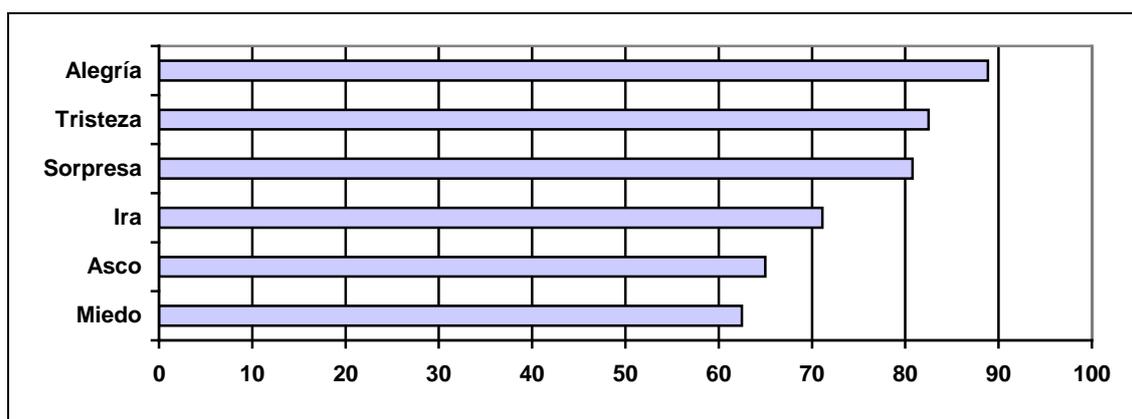
Tabla 2. Descriptivos y clasificación de los factores del TMMS-24

Dimensiones de Inteligencia Emocional	Media	DT	Clasificación
Atención	23.65	6.53	< Adecuado
Claridad emocional	24.06	5.95	Adecuado
Reparación de las emociones	22.37	6.18	< Adecuado

M= Media; DT=Desviación Típica.

En segundo lugar, en las tareas de reconocimiento emocional los resultados evidencian que las mayores dificultades se presentan en el reconocimiento de emociones negativas como el miedo y el asco, obteniendo índices de acierto inferiores en su reconocimiento, mientras que la alegría se muestra como una de las emociones más fáciles de reconocer (Figura 2).

Figura 2. Media de los porcentajes de acierto de las emociones básicas



Por último, al analizar la existencia de diferencias significativas en función del género, se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas en las escalas de claridad y reparación emocional; pero sí con respecto a la escala de atención,

siendo las mujeres quienes presentan unos niveles significativamente superiores que los hombres.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos y comparación de medias en función del género.

	Hombre	Mujer	<i>p</i>
	M (DT)	M (DT)	
Atención	23.15 (0.72)	27.81 (0.71)	.006
Claridad emocional	28.15 (0.74)	26.40 (0.72)	.321
Reparación de las emociones	27 (0.72)	26 (0.70)	.121

M: Media; DT: Desviación Típica

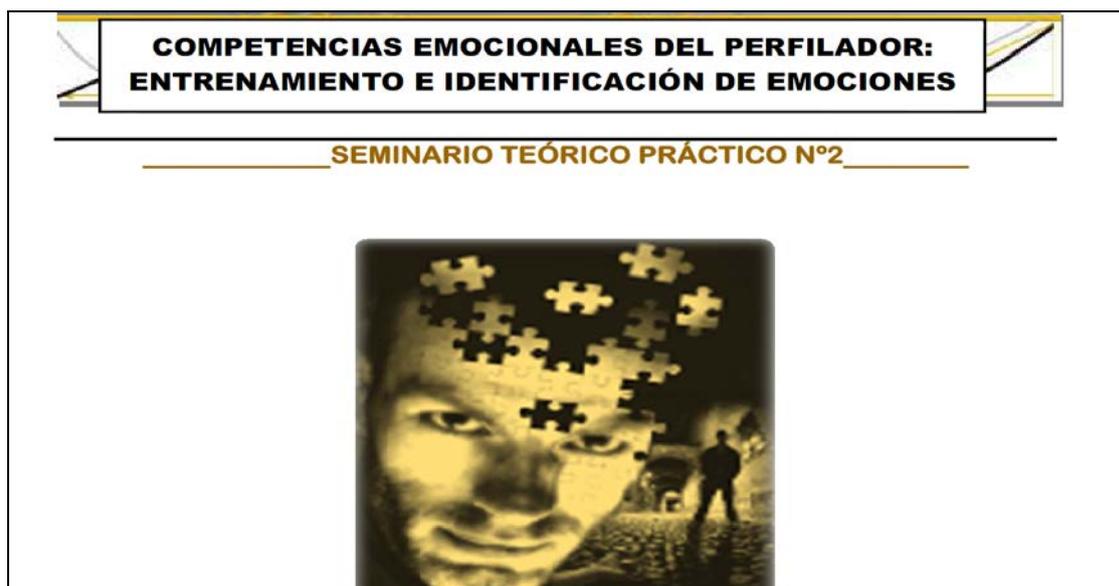
Selección de contenidos y elaboración de actividades:

Tras la detección de las necesidades en competencias emocionales en estudiantes de último año en Criminología y la revisión bibliográfica de la literatura científica en la materia de estudio, se procedió a la selección de contenidos y elaboración de las actividades.

Las fichas técnicas de las actividades programadas para implantar en los próximos cursos académicos incluyen los siguientes apartados formativos:

- **Objetivos:** objetivos generales y específicos que se trabajan con la actividad.
- **Descripción de la actividad:** establecimiento de las directrices que el profesorado debe dar al grupo para su desarrollo, así como la metodología y el procedimiento a seguir para su realización.
- **Discusión:** planteamiento de preguntas, sugerencias para fomentar el debate.
- **Materiales:** desarrollo de materiales necesarios para llevar a cabo la actividad.
- **Tiempo:** tiempo aproximado de realización de las actividades.
- **Material complementario:** materiales complementarios para la implementación de la actividad (textos, videos, links, etc) así como algunos modelos que ejemplifican la manera de recoger la información que resulta de la realización de la actividad.

Figura 3. Seminario teórico-práctico Competencias Emocionales del Perfilador.



Las actividades se llevarán a cabo en la evaluación continua de las asignaturas, más concretamente en prácticas de problemas o seminarios teórico-prácticos. Se incluirán en un apartado de “Sesiones” en Campus Virtual de la Universidad de Alicante (a modo de ejemplo ver Figura 4).

Figura 4. Sesión de Prácticas: Seminario teórico-práctico de Competencias Emocionales.

18543 SESIÓN DE PRÁCTICAS DE LA ASIGNATURA (activa) [6] Publicada por : ALBALADEJO BLAZQUEZ, NATALIA

 En esta última sesión el estudiante dispone de las prácticas presenciales elaboradas por el profesorado de la asignatura con el objetivo de apoyar los contenidos teóricos de la misma.

Toda la información necesaria para el correcto desarrollo y seguimiento de las mismas está disponible en la guía de cada una de las prácticas (objetivos de la práctica, materiales necesarios para su correcto desarrollo,...).

De cada una de las prácticas propuestas, el alumno/a debe enviar un informe a través de la opción evaluación "controles" de Campus Virtual, a la semana de la realización de la práctica en el aula.

Recuerda, que para la presentación del informe de prácticas es necesaria la asistencia al aula, tal y como se indica en el programa de la asignatura.

Seminario teórico-práctico

Se recomienda al alumno/a que descargue el siguiente documento que corresponde al Seminario teórico-práctico.

 [18543_2013_14_SEMINARIO2_COMPETENCIAS_EMOCIONALES.zip](#) (330,04 Kbytes) : 18543_2013-2014. Seminario2_Competicencias emocionales del perfilador

Material de apoyo a la práctica:

En este apartado el alumno/a puede encontrar documentos de apoyo y complementarios para la realización del seminario teórico-práctico.

 [18543_2013_14_Competicencias_emocionales_del_perfila.pdf.zip](#) (1011,20 Kbytes) : 18543_2013-2014_Semianrio2_Introducción a la Inteligencia emocional

 [18543_2013_2014_Exigencia_emocional_en_U.I.P..pdf.zip](#) (286,91 Kbytes) : 18543_2013/2014. Exigencia emocional de trabajo en U.I.Pcs.

Las actividades propuestas para las asignaturas implicadas en el proyecto son las representadas en la Tabla 4.

Tabla 4. Asignaturas e índice de actividades.

Asignaturas	Práctica	Actividades
Introducción a la Psicología (1º del Grado en Criminología)	Práctica de Problemas: “Competencias emocionales: entrenamiento e identificación de emociones”	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción. - Identificación y expresión emocional. - Conciencia emocional. - Entrenamiento en identificación de emociones. - Factores contextuales y cognitivos en el reconocimiento de las emociones.
Psicología del Testimonio (1º del Grado en Criminología)	Seminario teórico-práctico: “Verdad y Mentira”	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción. - Definición de la mentira y la verdad. - Ciencia versus mito. - Modelos psicológicos de la verdad y la mentira. - Habilidades sociales: el rostro y el lenguaje corporal. - Habilidades para distinguir entre la verdad y la mentira.

La metodología planteada para llevar a cabo las actividades es eminentemente práctica y activa, a través de actividades grupales e individuales, en el que los participantes construyen su aprendizaje a partir de su experiencia y la participación. En cada sesión se llevarán a cabo breves explicaciones teóricas y los objetivos que se van a trabajar, seguidas de distintas actividades:

- Role-playing.
- Análisis de situaciones personales y reflexión.
- Modelado.
- Dinámicas grupales.
- Tormenta de ideas.
- El juego.
- Debates.
- Puestas en común.
- Relajación. Practicarán sencillas técnicas de control de la activación que les ayuden a conocerse mejor y a controlar más fácilmente sus impulsos.
- Entrenamiento en competencias sociales.

4. CONCLUSIONES

El presente proyecto de investigación persigue conformar una red docente, cuyo objetivo principal es el diseño de nuevas metodologías y prácticas docentes, entre asignaturas de diferentes niveles de enseñanza, para potenciar el desarrollo de las competencias emocionales en el alumnado.

La composición de la red nos ha permitido intercambiar experiencias docentes y diseñar nuevas experiencias para el trabajo en grupo. Esta experiencia piloto ha permitido unificar diversas actividades previamente desarrolladas en otras titulaciones, lo que subraya la importancia de crear estos puntos de encuentro entre distintas áreas de conocimiento.

Por otro lado, el presente proyecto nos ha permitido conocer la capacidad de reconocer, comprender y regular los estados emocionales en estudiantes de último curso del Grado en Criminología de la Universidad de Alicante. Los resultados evidencian que los estudiantes de Criminología presentan un déficit en la capacidad de atención y regulación emocional. Ambos procesos son relevantes para el correcto desempeño de su práctica profesional futura, por lo que en siguientes ediciones sería especialmente necesario incidir en estas dimensiones de la inteligencia emocional.

5. DIFICULTADES ENCONTRADAS

La única dificultad encontrada entre los integrantes de la red ha sido encontrar un horario de reunión en el que pudiéramos coincidir todos los miembros de la red, por ello hemos optado por utilizar la comunicación asincrónica y por llevar a cabo distintas reuniones presenciales.

6. PROPUESTAS DE MEJORA

La red ha funcionado de forma adecuada. En cuanto a las actividades, será la implementación de las mismas en próximos cursos académicos la que permita detectar puntos a mejorar. Pensamos que sería una buena idea incorporar más elementos de evaluación, para ello proponemos el diseño de una encuesta ad hoc para evaluar con un elevado nivel de especificidad el grado de satisfacción del alumnado con el diseño de las actividades propuestas en las prácticas. Con ello se fomentaría las cualidades críticas de los estudiantes.

7. PREVISIÓN DE CONTINUIDAD

En base a los resultados obtenidos, la experiencia ha resultado motivadora para los miembros de la red y consideramos de gran importancia la comunicación entre el profesorado para la mejora mutua y continua de la calidad docente. Motivo por el cual nos planteamos en la próxima convocatoria del Programa Redes, proponer la puesta en práctica y evaluación de esta experiencia educativa innovadora en las dos asignaturas implicadas en el Proyecto: Introducción a la Psicología y Psicología del Testimonio, del Grado en Criminología de la Universidad de Alicante. Así como ampliar el ámbito de actuación a la asignatura de cuarto curso Profiling: perfil psicológico del delincuente de la misma titulación.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, P. (1982). Research foundations. *Emotion in the human face*, 2, 1-143.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). "Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios". *Clínica y Salud*, 15, 117-137.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Gobierno de España (2007). Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. BOE, 260, 44037-44038.
- González, N. & Lobato, C. (2008). Evaluación de las competencias sociales en estudiantes de enfermería. *Bordon*, 30 (2), 91-105.
- González, J., & Wagenaar, R. (Editores.). (2003). *Tuning Educational Structures in Europe. Informe Final. Fase Uno*. Universidad de Deusto. Bilbao. 338pp. ISBN: 84-7485-893-3.
- Jack, R. E., Garrod, O. G., Yu, H., Caldara, R., & Schyns, P. G. (2012). Facial expressions of emotion are not culturally universal. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109 (19), 7241-7244.

- Kätsyri, J., & Sams, M. (2008). The effect of dynamics on identifying basic emotions from synthetic and natural faces. *International Journal of Human-Computer Studies*, 66, 233-242.
- Manzanero, A. L., Grandes, I. Y., & Jódar, J. (2009). Edad y experiencia en el conocimiento y la descripción de personas. *Boletín de Psicología*, 95, 87-98.
- Manzanero, A. L. (2010) Procesos cognitivos en el reconocimiento de caras. En Manzanero, A. L., *Memoria de Testigos* (pág. 131-146). Madrid: Ed. Pirámide.
- Naranjo, A. (2006). Evolución de la Competencia Social. *Revista Diversitas. Perspectivas en Psicología*, 2 (1), 159-175
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P., & Brackett, M. A. (2008). “La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias”. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15, 437–454.
- Pérez-Rincón, H., Cortés, J., & Díaz-Martínez, A. (1999). El reconocimiento de la expresión facial de las emociones. *Salud Mental*, 22 (1), 17-23.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, disclosure, and health*, 125-154.