



# LIVRO DE ATAS

do

# II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

### FICHA TÉCNICA

#### TÍTULO - LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

#### ORGANIZAÇÃO

- Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança - ESSA-IPB
- Plataforma Aberta - Associação Internacional para o Desenvolvimento da Educação Emocional -PAIDEIA
- Centro de Formação da Associação de Escolas Bragança Norte -CFAEBN

Coordenação - Maria Augusta Romão da Veiga Branco  
Edição - Instituto Politécnico de Bragança · 2015  
5300-253 Bragança · Portugal  
Tel. (+351) 273 303 200 · Fax (+351) 273 325 405  
ISBN - 978-972-745-183-8

Reservados todos os direitos. Toda a reprodução ou transmissão, por qualquer forma, seja esta mecânica, electrónica, fotocópia, gravação ou qualquer outra, sem a prévia autorização escrita do autor e editor é ilícita e passível de procedimento judicial contra o infractor.



## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

### EMOCIONES, COMPETENCIAS EMOCIONALES Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA

### EMOTIONS, EMOTIONAL COMPETENCES AND LIFE SATISFACTION

**Núria Pérez Escoda**

Universidad de Barcelona

[nperezescoda@ub.edu](mailto:nperezescoda@ub.edu)

#### RESUMEN

En este trabajo se reflexiona sobre la importancia de las emociones, el concepto de competencias emocionales y plantea la incidencia de éstas sobre la satisfacción con la vida. Incluye un estudio sobre el nivel satisfacción general con la vida, competencia emocional total, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias de vida y bienestar de una muestra de 1120 estudiantes de diversas universidades españolas. Se trata de una muestra mayoritariamente femenina (84,8 %) con edades oscilan entre los 18 y 67 años siendo la edad media de 31 años.

En el estudio se analizan las correlaciones más destacadas entre las variables mencionadas y se realiza un análisis de regresión que permite explicar un 12% de la satisfacción con la vida a partir de la dimensión competencias de vida y bienestar del CDE-A. Todo ello hace posible el planteamiento de orientaciones educativas destinadas a la mejora del bienestar subjetivo.

**Palabras clave:** satisfacción con la vida, competencias emocionales, bienestar subjetivo, emociones, educación emocional.

#### ABSTRACT

This paper presents a study on the importance of emotions, emotional competencies and considers the impact of these on the life satisfaction. It includes a study on the overall satisfaction level with life, full emotional competence, emotional awareness, emotional regulation, emotional autonomy, social competence and life and well-being skills, of a sample of 1120 students from different Spanish universities. Sample is predominantly female (81.1%) aged between 18 and 67 years with an average age of 31 years old.

The most significant correlations between variables are analyzed. It use an analysis of regression that identifies a variable of CDE-A (life and well-being skills) that explains the 12% of satisfaction with life. This makes possible the approach of educational guidance for improving the subjective well-being.

**Keywords:** life satisfaction, emotional competence, subjective well being, emotions, emotional education.



## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

### MARCO TEÓRICO

#### De la inteligencia emocional al desarrollo de competencias emocionales

Indiscutiblemente, a los 25 años de la obra de Goleman (1995), en la que se difundió del concepto de inteligencia emocional acuñado por Peter Salovey y John Mayer cinco años antes (Salovey y Mayer, 1990), podemos afirmar que se ha progresado mucho en la superación del racionalismo imperante en épocas anteriores. En la actualidad se aprecia una creciente consideración social y científica de las emociones que permite superar el error cultural de separar lo racional de lo emocional.

Así, concepto emoción se muestra tan atractivo e interesante a nivel social que, últimamente con gran frecuencia, se recurre a él como reclamo publicitario. Paralelamente, el conocimiento científico sobre las emociones y sus implicaciones en la vida de las personas, también ha experimentado un crecimiento exponencial especialmente en los últimos quince años (Matthews, Emo, Roberts y Zeidner, 2006; Stough, Saklofske y Parker, 2009; Bisquerra, Pérez-González y García-Navarro, 2015).

Gran parte de las publicaciones científicas se han centrado en intentar delimitar el constructo de inteligencia emocional y presentar diferentes modelos de acuerdo a las principales clasificaciones de los mismos. Algunas obras de referencia sobre este tema llegan a identificar más de diez modelos diferentes de inteligencia emocional. En este sentido puede ser recomendable revisar los trabajos de Berrocal y Extremera (2006); Mestre Navas, Comunian y Comunian (2007); Mayer, Roberts y Barsade (2008); Bisquerra (2009); Fernández Berrocal, Berrios, Extremera y Augusto (2012) y Bisquerra, Pérez-González y García-Navarro, (2015).

Contrariamente a lo que pudiera interpretarse, los diversos modelos presentan más coincidencias que discrepancias, aspecto que permite considerar que existe una cierta complementariedad entre ellos.

Mientras que el debate sobre lo que es realmente inteligencia emocional está servido, ya destacamos en un trabajo anterior Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) que, en medio de esta polémica, sobresale un claro punto de acuerdo: la existencia de un conjunto de competencias emocionales con un elevado valor para la vida que pueden ser aprendidas. La implicación educativa de esta afirmación es evidente: es preciso centrar los esfuerzos en el desarrollo de competencias emocionales y delegar a la psicología la dilucidación en torno al constructo de inteligencia emocional.

Este cambio de enfoque lleva asociada una nueva terminología, pues desde el punto de vista educativo, se acuña el concepto de educación emocional que empieza a tener un uso cada vez más frecuente. Desde está nuevo concepto se pone el énfasis en la interacción entre la persona y el ambiente, y como consecuencia se confiere gran importancia al aprendizaje y progreso. La



## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

educación emocional se define como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

### La Educación Emocional

La educación debe preparar para la vida. Desde esta conceptualización, se ha iniciado un movimiento a favor de la importancia de promover, difundir y desarrollar la educación emocional como innovación psicopedagógica. Así, se pretende dar respuesta a algunas de las necesidades sociales que no quedaban hasta el momento suficientemente atendidas.

La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se prolonga durante toda la vida (Bisquerra y Pérez, 2007). Así, en tanto que proceso continuo y permanente, ha de ser contemplada desde el nacimiento, iniciándose en el entorno familiar y dándole continuidad en la escuela durante la educación infantil, primaria, secundaria y extendiéndose en la educación superior, así como a lo largo de la vida adulta en todos los ámbitos de desarrollo humano: contexto socio-comunitario y también organizacional.

Las competencias emocionales a promover deben entenderse como un conjunto de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Se entienden como un complemento indispensable del desarrollo cognitivo en el cual se ha basado tradicionalmente el sistema educativo precedente.

La educación emocional persigue optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona en sus dimensiones física, intelectual, moral, social, emocional, etc. La educación emocional propugna la prevención al apostar por el empoderamiento personal de las generaciones del futuro.

Para que la educación emocional sea posible se necesita formación, tanto de las familias como del profesorado y por extensión en la sociedad en general. Tras la actual sensibilización por las emociones, la formación en competencias emocionales es el primer paso para la puesta en práctica de la educación emocional.

### La adquisición de las competencias emocionales

La adquisición de las competencias emocionales, no es tarea sencilla. Una persona puede aprender a resolver algunas problemas técnicos o matemáticos en un tiempo relativamente corto, pongamos unas semanas o un par de meses, sin embargo en este tiempo no puede aprender a regular totalmente sus emociones, especialmente cuando previamente ha asimilado modelos de gestión emocional inapropiados. El aprendizaje de las competencias emocionales requiere un esfuerzo permanente a lo largo de toda la vida.

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

El desafío es importante, la adquisición y utilización de competencias apropiadas en el momento oportuno, no es comparable al aprendizaje de conocimientos, conceptos o procedimientos sino que implica una complejidad mucho mayor. Como señaló Gagne (1965) la adquisición de habilidades y competencias requiere de mucho más tiempo para alcanzar su dominio. Se requieren múltiples oportunidades en las que ponerlas en práctica, es preciso generalizar su uso a contextos diferentes. Además del entorno escolar, también en la familia y por extensión cualquier situación vital se convierte en escenario oportuno para el desarrollo de competencias emocionales. Algunos autores ya hace algún tiempo que hablan de Gimnasia emocional (Bimbela, 2009).

La educación emocional se presenta como un reto vital en la actual situación de crisis donde el escenario es desalentador. Nos despertamos y seguimos bombardeados mediáticamente durante todo el día por informaciones acerca de la crisis, el desempleo, las dificultades económicas, el aumento de la pobreza, la división política y los casos de corrupción.

No es de extrañar que diversos estudios destaquen un aumento importante de los índices de estrés percibido en los últimos cinco años (American Psychological Association, 2007).

Inmersos en este contexto pesimista, cuya presión es inevitable y ante la cual es realmente difícil no sucumbir al contagio emocional negativo presidido por el desánimo, la desilusión y la sensación de impotencia, urge más que nunca defender la importancia de desarrollar las competencias necesarias para fortalecer la estabilidad emocional de niños, jóvenes y adultos. El desarrollo de las competencias emocionales contribuye a la calidad de vida es un factor de protección, amortiguación y prevención frente a los estresores cotidianos y los imprevistos. De acuerdo con Forés y Grané (2012) las personas más resilientes tienen mayores probabilidades de enfrentarse a la adversidad de modo menos dañino para su salud psicológica y física. La educación emocional fomenta la resiliencia personal.

Aprender a motivarse, a afrontar la frustración, a controlar la ira y la conducta impulsiva, a desarrollar y difundir el sentido del humor, a generar y autogenerarse emociones positivas, a fomentar la empatía, a demorar la gratificación, son solo una breve lista de competencias emocionales cuyo dominio permite estar mejor preparados para la vida.

Entre los beneficios documentados del desarrollo de las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, prevención de problemas de salud, etc. Sin embargo, el propósito principal de la educación emocional es el bienestar personal y social.

Precisamente, el estudio que se presenta a continuación pone en relación las competencias emocionales y la satisfacción con la vida y permite afirmar que las personas con mayor competencia emocional poseen mayor satisfacción con la vida.



## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

### Metodología

#### Muestra

En el estudio han participado 1120 estudiantes de grado y Máster de las Facultades del área de educación de diversas universidades españolas. El grupo de estudiantes estaba compuesto por 170 hombres y 950 mujeres, con una edad media de 30,16 (SD = 9.77).

#### Instrumentos

1. *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985)*. Consta de 5 afirmaciones con las que se debe indicar su nivel de acuerdo o desacuerdo en una escala de likert de 7 puntos. Posee buenas propiedades psicométricas, su consistencia interna es alta, con coeficientes alfa de Cronbach oscilando de .79 a .89 (Blais, Vallerand, Pelletier, y Briere, 1989; Diener, et al., 1985; Pavot, Diener, Colvin y Sandvik, 1991). También se posee suficiente evidencia empírica de la validez de la SWLS incluso en muestras españolas (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000 y Vázquez, Duque y Hervás (2012).
2. *CDE-A (Cuestionario de desarrollo emocional de Adultos, Pérez-Escoda, Bisquerra, Filella y Soldevila, 2010)*. Se trata de un cuestionario de autoinforme basado en el marco teórico de la educación emocional desarrollado por el (GROP) Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de Universidad de Barcelona (Bisquerra y Pérez, 2007; Bisquerra, 2009).

De acuerdo con este modelo el CDE-A aporta información sobre las cinco dimensiones de la competencia emocional (conciencia, regulación, autonomía, competencia social y competencias de vida y bienestar) además de una puntuación global. Consta de 48 ítems que se responden en una escala de Likert con once opciones de respuesta de cero a diez. La fiabilidad medida mediante el alfa de Cronbach es de 0,92, para la escala completa, y superior a 0.69 para cada una de las cinco dimensiones (Pérez-Escoda et al, 2010).

#### Procedimiento

Durante los años 2009 y 2013 se invito a estudiantes de las diversas universidades participantes a colaborar de forma voluntaria en un estudio sobre satisfacción con la vida y competencias emocionales. Se completaron los cuestionarios on-line siguiendo las instrucciones facilitadas previamente por los investigadores.

Se garantizó el anonimato de las respuestas para reducir la influencia de la deseabilidad social.



## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

### Presentación de Resultados

Los resultados que se presentan a continuación se derivan de los análisis estadísticos realizados para comprobar las relaciones y/o asociaciones entre las variables objeto de estudio. Dichos análisis se han realizado con el PASW Statistics-21.

Tabla 1 Estadísticos descriptivo de las variables del estudio

Variable	Total			Mujeres			Varones		
	Media	S.D.	N	Media	S.D.	N	Media	S.D.	N
Satisfacción con la vida (SWLS)	24,78	5,36	1120	24,89	5,37	950	24,14	5,27	170
Total Competencia Emocional (CDE-A)	6,40	1,08	1120	6,39	1,08	950	6,47	1,08	170
Conciencia emocional (CE)	7,22	1,23	1120	7,26	1,22	950	6,98	1,27	170
Regulación Emocional (RE)	5,74	1,38	1120	5,68	1,37	950	6,06	1,37	170
Competencia Social (CS)	6,35	1,26	1120	6,37	1,27	950	6,24	1,24	170
Autonomía emocional (AE)	5,74	1,44	1120	5,70	1,43	950	5,99	1,453	170
Competencias de vida y Bienestar (CVB)	6,40	1,08	1120	7,28	1,20	950	7,34	1,22	170

De acuerdo con los resultados que podemos observar en la tabla 1 puede observarse que la satisfacción con la vida de los participantes en el estudio se sitúa en 24,78 puntos (S.D.=5,35), lo que significa que poseen un nivel medio-alto de satisfacción.

Puede interpretarse que en general los estudiantes evaluados perciben que la mayoría de aspectos de su vida son satisfactorios aunque algunos elementos pueden todavía mejorar.

De forma parecida el nivel de desarrollo en competencia emocional total (M=6,40; S.D.=1,08) es medio.

Al analizar pormenorizadamente los resultados de cada una de las dimensiones se observa que destaca como más elevado el nivel de conciencia emocional (M=7,22; S.D.=1,23), mientras que en regulación (M=5,74; S.D.= 1,38) y autonomía emocional (M=5,74; S.D.=1,44) los resultados, son los más bajos y en consecuencia los que poseen mayor potencial de desarrollo.

Para comprobar la existencia de relación entre la satisfacción con la vida y las competencias emocionales se realizó un estudio de correlación entre los resultados de los cuestionarios aplicados.

Como se puede observar en la Tabla 2, la satisfacción con la vida (SWLS) correlaciona significativamente con la competencia emocional total (CDE-A) y cada una de sus dimensiones. En cualquier caso, conviene reparar en las magnitudes de las correlaciones puesto que algunas son aún modestas para suponer que tengan una relación relevante.

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

En este sentido, en la correlación entre el dominio de competencias emocionales medidas con el CDE-A, sería destacable la existencia de relación entre la competencia emocional general ( $r_{(195)} = -.34$ ;  $p < .01$ ) y concretamente en base a la dimensión competencias de vida y bienestar ( $r_{(195)} = .42$ ;  $p < .01$ ).

Tabla 2 Correlaciones entre SWLS, CDE\_9-13 y otras variables estudiadas.

	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
SWLS							
2-	,34**	1					
CDE_							
A							
3-CE	,23**	,71**	1				
4-RE	,25**	,88**	,49**	1			
5-CS	,25**	,85**	,59**	,61**	1		
6-AE	,28**	,83**	,46**	,70**	,61**	1	
7-CVB	,42**	,82**	,54**	,64**	,50**	,64**	1

Satisfacción con la vida (SWLS), Total Competencia Emocional (CDE\_A), Conciencia emocional (CE), Regulación Emocional (RE), Competencia Social (CS), Autonomía emocional (AE), Competencias de vida y Bienestar (CVB),  
N= 1120 \*p < .05 \*\*p < .01 \*\*\*p < .001

El análisis anterior nos animó a la realización de un estudio de regresión lineal en la que la satisfacción con la vida (SWLS) era la variable dependiente y el valor de la competencia emocional total y de sus dimensiones (CDE-A) actuaban como variables independientes, además de la edad, el género y el nivel de estudios. El análisis de regresión lineal mostró que la competencia emocional total tiene valor predictivo en la satisfacción en la vida, sin embargo cuando se utilizaron sus cinco componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias de vida y bienestar) en vez del coeficiente total, sólo la dimensión competencias de vida predijo la satisfacción en la vida  $R^2 = .18$ ,  $F(1;1118) = 244,07$ ,  $p < .001$ . El coeficiente de determinación indica que la competencia emocional especialmente en sus dimensión de competencias para la vida y el bienestar permite explicar en un 12% la variabilidad total de la satisfacción con la vida (SWLS). El análisis también mostró que la edad contribuye aunque modestamente un 2,5% a la predicción una la satisfacción en la vida.



## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

El género y el nivel de estudios de los participantes no afectó significativamente los niveles de satisfacción en la vida (SWLS).

### Discusión y Análisis de Resultados

Los resultados obtenidos de los niveles de satisfacción con la vida (SWLS) son parecidos a los obtenidos en otras investigaciones con universitarios de otras comunidades autónomas españolas (Breva, Galindo, Gámez y Díaz, 2011). En las otras variables analizadas, los resultados apuntan unos niveles medio-altos. El estudio correlacional permite observar que todas las competencias emocionales medidas con el CDE-A se relacionan significativamente con la satisfacción con la vida. Sin embargo, las competencias de vida y bienestar correlacionan con mayor fuerza mientras que las demás dimensiones correlacionan de forma moderada por lo que se el estudio de regresión múltiple permitió analizar con mayor precisión el peso de las mismas. Así, el elemento que permite predecir en un 18% de la variabilidad total la satisfacción con vida de los universitarios destaca únicamente la variable competencias para la vida.

Este es un hallazgo interesante en tanto que permite plantear acciones educativas encaminadas a la atención y desarrollo de las microcompetencias contempladas en las competencias de vida y bienestar. Recordemos que de acuerdo con el modelo pentagonal del GROPE esta dimensión se define como la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios, ya sean privados, profesionales o sociales así, como las situaciones excepcionales que sobrevienen.

Permiten organizar la vida de forma sana y equilibrada, facilitando experiencias de satisfacción o bienestar.

Entre las microcompetencias que incluye encontramos:

- Fijar objetivos adaptativos (positivos y realistas).
- Implicación en la toma de decisiones y asumir la responsabilidad de las mismas, considerando aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- Identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder, buscar ayuda y recursos disponibles y apropiados.
- Ejercicio de una ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. Implica reconocer los propios derechos y deberes; desarrollar un sentimiento de pertenencia, solidaridad y compromiso.; participar en un sistema democrático; ejercer valores cívicos; respeto a la diversidad, etc.
- Gozar de forma consciente de bienestar emocional y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).
- Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

En todo caso, los resultados de esta investigación contribuyen a explicar la satisfacción con la vida y permiten plantear acciones encaminadas a la atención y desarrollo de las competencias emocionales mencionadas con el propósito de contribuir a un mayor bienestar personal y social. Este es precisamente el propósito de la educación emocional. Algunas propuestas prácticas pueden consultarse en Bisquerra, Pérez, Cuadrado, López, Filella y Obiols, (2010); Bisquerra (Coord., 2011) y Bisquerra, R. (Coord., 2012).

### Referências Bibliográficas

- American Psychological Association (2007) *Stress: a major health problem in the U.S, warns APA*. Disponible en: <http://www.apa.org/news/press/releases/2007/10/stress.aspx>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 331-336.
- Bimbela, J. L. (2009) *Gimnasia Emocional: pasamos a la acción*. Granada: Escuela andaluza de salud pública.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R.; Pérez, N.; Cuadrado, M. López, E. Filella, G. y Obiols, M. (2010). *Atividades para o desenvolvimento da inteligência emocional nas crianças*. Sao Paulo: Ciranda Cultural
- Bisquerra, R. (Coord.) (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, E., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012). *Como educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. Disponible en: <http://www.faroshsjd.net/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>
- Bisquerra, R, Pérez-González, J. C. y García-Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., y Briere, N. M. (1989). L'Échelle de satisfaction de vie: Validation Canadienne-Francaise du «Satisfaction With Life Scale» *Revue canadienne des sciences du comportement*, 21, 210-223. <http://dx.doi.org/10.1037/h0079854>
- Breva, A., Galindo, M<sup>a</sup>. P., Gámez E., y Díaz, J. M. (2011). ¿La excesiva atención emocional se relaciona con el bienestar subjetivo?: Algunos datos empíricos acerca del papel mediador de la regulación emocional en dicha relación. *Actas del II Congreso internacional de Inteligencia emocional: 20 años de investigación y desarrollo*. Santander: Fundación Botin.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). *The satisfaction with life scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.



## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

- Fernández Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema* 18 (1), 7-12
- Fernández Berrocal, P., Berrios P., Extremera, N. y Augusto, J. M. (2012). Inteligencia emocional 22 años de avances empíricos. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 20(1), 5-14.
- Forés, A. Grané, J. (2012). *La resiliencia en entornos socioeducativos*. Madrid: Narcea,
- Gagné, R. M. (1965). *The conditions of learning*. New York: Holt, Rinehart and Winston
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Nueva York: Bantam Books.
- Matthews, G., Emo, A. K., Roberts, R., y Zeidner, M. (2006). What is this thing called emotional intelligence? In K. R. Murphy (Ed.), *A critique of emotional intelligence: What are the problems and how can they be fixed?* (pp. 3-36). Mahwah, NJ: LEA.
- Mayer, J.D., Roberts R. D. y Barsade S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *The Annual Review of Psychology*, 59, 507–536.
- Mestre Navas, J. M.; Comunian, A. L. y Comunian, M. L. (2007): Inteligencia emocional: una revisión a sus primeros quince años y un acercamiento conceptual desde los procesos psicológicos. En J. M. Mestre Navas y P. Fernández Berrocal (coords.), *Manual de inteligencia emocional*, pp. 47-68. Madrid: Pirámide.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., y Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being. *Social Indicators Research*, 28,1-20. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5701\\_17](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17)
- Pérez-Escoda, N., Bisquerra, R., Filella, G. y Soldevila, A. (2010). Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos (QDE-A). *REOP Revista Española de orientación psicopedagógica*, 21, 2, 367-379.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990): Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Stough, C., Saklofske, D. H., y . Parker, J. D. A. (Eds.) (2009). *Assessing Emotional Intelligence. Theory, Research, and Applications*. Nueva York: Springer.
- Vázquez C; Duque, A. y Hervás G. (2012). *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra representativa de españoles adultos: Validación y datos normativos*. Recuperado de: [http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/ PUBLICACIONES\\_pdf/ 2012-SWLS\\_Normative\\_data\\_copia.pdf](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2012-SWLS_Normative_data_copia.pdf)