



# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR II

Reflexiones,  
experiencias  
profesionales  
e investigaciones

José Luis Soler,  
Lucía Aparicio,  
Oscar Díaz,  
Elena Escolano,  
Ana Rodríguez  
(coords.)



**ASOCIACIÓN ARAGONESA  
DE PSICOPEDAGOGÍA**

© de los textos: los autores

© de la presente edición: Ediciones Universidad San Jorge

1.ª edición, 2016

Coordinación de la obra: José Luis Soler Nages, Lucía Aparicio Moreno,  
Oscar Díaz Chica, Elena Escolano Pérez, Ana Rodríguez Martínez

Diseño de portada: Enrique Salvo Lizalde

ISBN: 978-84-608-4847-9



Ediciones Universidad San Jorge  
Campus Universitario Villanueva de Gállego  
Autovía A-23 Zaragoza-Huesca Km 299  
50830 Villanueva de Gállego (Zaragoza) Tel.: 976 060 100  
ediciones@usj.es    www.usj.es



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza  
la difusión y comercialización de sus publicaciones a  
nivel nacional e internacional.

---

## **Estructura del perfil de competencias emocionales (PEC) y su relación con el bienestar, la salud y el estrés laboral, así como con formas de regulación en una muestra española**

**Darío Páez**

**Alicia Puente**

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

**Francisco Martínez**

Universidad de Murcia

**Silvia Ubillos**

Universidad de Burgos

**Gema Filella**

Universidad de Lleida

**Flor Sánchez**

Universidad Autónoma de Madrid

---

### **Resumen**

En este texto presentamos la versión en español de la escala Perfil de Competencias Emocionales (PEC), su fiabilidad, validez estructural y de criterio. Se describen los ítems de esta, cómo corregirla y baremos.

### **Abstract**

*This text exposes the Spanish version of the scale Profile of Emotional Competences (PEC), his reliability, structural validity as well as criterion validity. Items, construction of scores and standardized scores are described.*

## 1. Introducción

La escala PEC se sitúa en el marco de construcción de instrumentos diseñados para evaluar facetas de inteligencia o capacidades y competencias emocionales. Esta tradición de estudio se basa en estudios sobre la empatía y alexitimia, aunque luego se han desarrollado conceptualizaciones más específicas. La baja empatía y alta alexitimia se pueden concebir como baja inteligencia emocional y se han asociado a un perfil no adaptativo de regulación afectiva (Páez, Martínez Sánchez, Mendiburo, Bobowik y Sevillano, 2013). La inteligencia emocional (IE) se define como la capacidad para entender las emociones propias y de otras personas, en particular de identificar emociones y diferenciarlas de reacciones somáticas, de entenderlas y etiquetarlas, de usarlas para orientar el pensamiento y conducta, finalmente de expresarlas adecuadamente y de regularlas. La empatía implica entender las emociones de otros, mientras que la alexitimia se caracteriza por dificultades para identificar emociones y diferenciarlas de reacciones somática, déficit en la expresión de emociones y pensamiento concreto o de baja introspección y atención a las emociones propias y de otros. La baja IE o alexitimia y baja empatía se asocian a conductas antisociales y trastornos de conducta alimenticia, así como a vivencia y regulación afectiva no adaptativa (Garaigordobil, 2013). La inteligencia emocional se ha asociado en dos metaanálisis a mejor ajuste al estrés, a la salud y al bienestar, mostrando validez predictiva e incremental tanto las medidas de rendimiento estilo MSCEIT, como las medidas de autoinforme (Martins, Ramalho y Morin, 2010; Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar y Rooke, 2007). Además un metaanálisis reciente ha confirmado que la IE se asocia a una regulación emocional más adaptativa (Peña-Sarrionaindia, Mikolajzack y Gross, 2015): a mayor IE, mayor afrontamiento directo, en menor medida más búsqueda de apoyo, menor abandono y evitación. A mayor IE, más reevaluación, en menor medida menor rumiación y débilmente más distracción y menor negación. Finalmente, a mayor IE, más regulación fisiológica activa, más uso del humor, más aceptación, menor supresión, confrontación y descarga (Páez y Da Costa, 2014, Páez et al., 2013, véase da Costa, Páez, Oriol, Sánchez y Gondim en este libro para las familias de regulación).

## 2. Objetivos

Contrastar la validez del modelo de cinco dimensiones del PEC intra e interpersonales, examinar la fiabilidad de estas, confirmar que correlaciona con formas de regulación adaptativas y con bienestar.

### 3. Metodología

Se realizó la traducción y retrotraducción de la escala PEC de Brasseur, Grégoire, Bourdu y Mikolajczak (2013) del francés al castellano a través del método de traducción inversa (Hambleton y Patsula, 1999). Se aplicó en conjunción con escalas de regulación y bienestar en un estudio correlacional o transversal.

#### 3.1. Participantes

La escala se aplicó a una muestra española de estudiantes y sus familiares ( $N = 818$ ), de las Universidades de Burgos ( $n = 165$ ), Madrid ( $n = 156$ ), Murcia ( $n = 310$ ), y Lleida ( $n = 187$ ). La media de edad fue 24 años ( $DT = 8.41$ ), siendo el mínimo 16 y el máximo 56 años.

#### 3.2. Variables e instrumentos

El cuestionario o escala PEC (*Profile of Emotional Competence*) de Brasseur et al. (2013) busca evaluar la autopercepción de las competencias emocionales intra e interpersonales. El término competencia emocional (CE) se refiere a las diferencias individuales en la identificación (ser capaz de percibir una emoción cuando aparece e identificarla), comprensión (ser capaz de comprender las causas y consecuencias de las emociones), expresión (ser capaz de expresar las emociones de una forma socialmente aceptada), regulación (ser capaz de regular el estrés o emociones cuando no son apropiados al contexto) y el uso de las propias emociones (ser capaz de utilizar las emociones para mejorar la reflexión, decisiones y acciones) y en relación con los demás. Estudia comportamientos típicos o la propensión a comportarse de una manera determinada en situaciones emocionales (nivel de rasgo frente al de conocimiento —lo que la gente sabe de sus emociones— o habilidad —su rendimiento—) (Mikolajczak, Tran, Brotheridge y Gross, 2009). Esta escala es un instrumento de auto-evaluación de las capacidades o competencias de regulación emocional (CE). Creada en base a escalas previas de IE como el TMMS y de déficit en IE o alexitimia como el TAS, la escala PEC diferencia cinco facetas (ver anexos para ítems y facetas) aplicadas a la vida afectiva propia o CE intrapersonal de la aplicación de las mismas a otras personas o CE interpersonal. Consta de 50 ítems distribuidos en una escala con rango 1-5 en la versión original (total desacuerdo-total acuerdo). Ha mostrado buena fiabilidad, validez estructural evaluada por análisis factorial confirmatorio y validez de criterio, así como incremental (Brasseur et al., 2013; Nozaki y Koyasu, 2015).

Además del PEC, se aplicaron las escalas de reconocida validez de bienestar como el GHQ-12 de Goldberg de síntomas de malestar, la escala PHI Vázquez et al. de bienestar, la escala SF-36 de Ware et al. de calidad de vida vinculada a la salud física, la escala de reacciones al estrés laboral de Setterlind de la escala ISTAS 21, y de regulación afectiva como la escala de autorregulación MARS, la escala ERQ de Gross et al. reevaluación y supresión y la escala de heterorregulación EROS de Totterdell et al. (para los ítems y formas de corrección de estos instrumentos véase Páez, Martínez-Sánchez, Sevillano Mendiburo y Campos, 2012; Da Costa et al., 2014 y en este libro). Están además accesibles libremente en sitio web: [www.ehu.es/es/web/psicologiasocialcce](http://www.ehu.es/es/web/psicologiasocialcce).

### 3.3. Procedimiento

Las escalas se aplicaron colectivamente en una sola sesión por los investigadores a jóvenes voluntarios realizando estudios de ciencias humanas y educación en diferentes instituciones españolas, quienes contestaron individualmente mediante autoaplicación del cuestionario.

## 4. Resultados

### 4.1. Fiabilidad y validez estructural mediante Análisis Factorial Confirmatorio

Se contrastó mediante factorial confirmatorio la estructura de 5 factores de la escala en relación a las propias emociones y las de los otros. La consistencia interna o fiabilidad resultó ser buena para ambas dimensiones (tabla 1). Se replicó la estructura con una bondad de ajuste media. Un RMSEA de 0.08 o menos y un CFI de .90 o más indican un buen ajuste del modelo. El modelo original en este estudio no mostró un ajuste satisfactorio y se debió eliminar y reubicar ítems (tabla 2).

Intra	Fiabilidad	Inter	Fiabilidad
Identificación de emociones	.66	Identificación de emociones de otros	.70
Comprensión de sus emociones	.78	Comprensión de emociones de otros	.64
Expresión de sus emociones	.67	Escucha expresión emociones de otros	.55
Regulación de sus emociones	.70	Regulación de emociones de otros	.70
Uso de mis emociones	.70	Uso de emociones de otros	.76
Global PEC intra	.85	Global PEC inter	.87

**Tabla 1.** Fiabilidad de la escala: dimensiones intra e inter personal.

		Nº ítems	S-B $\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSA	90% CI of RMSA	ACI
A. Modelo original (Brasseur y Micolajczak, 2012)	D1.	25	6549.711	300	.74	.71	.088	.084,.091	70176.872
	D2.	25	74411.731	253	.71	.67	.099	.095,.102	60517.446
B. Modelo 2 España	D1.	23	6146.95	253	.90	.89	.058	.054,.063	63622.544
	D2.	23	6991.447	253	.90	.89	.062	.058,.066	58052.635

*N*=752. \*\*\**p* < .0001.  
D1. Intrapersonal, D2. Interpersonal.  
Modelo 2. Modelo Final. Los índices de modificación muestran que algunos ítems cambian de factor.

**Tabla 2.** Índices de ajuste: análisis confirmatorio de la estructura del PEC en España.

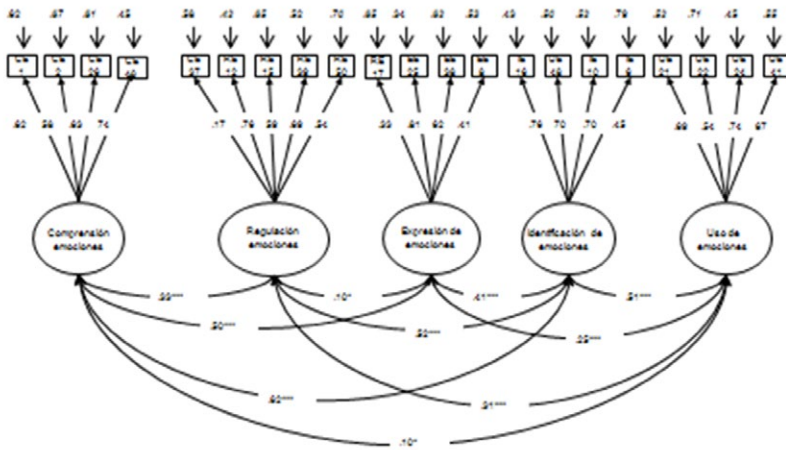
La dimensión de identificación de la emoción muestra un ajuste limitado con los datos: los ítems 16, 48 y 6 cargan como propone el modelo. Sin embargo, dos elementos cargan en el factor de comprensión de las emociones: 20 «Después de una discusión, no consigo saber si estoy triste o enfadado», y 49 «Cuando me siento mal, me es difícil saber qué emoción exactamente estoy sintiendo». El contenido es similar a una buena comprensión de las emociones. El ítem 10 «Cuando me siento mal, consigo fácilmente identificar la situación que hizo sentirme mal», que pertenece en teoría a la comprensión de la emoción y el 8 «Consigo encontrar con facilidad las palabras para describir lo que siento», perteneciente a la expresión de la emoción, cargan en la identificación de las emociones —ambos comparten la expresión «consigo con facilidad»—. Esta superposición semántica podría explicar en parte los resultados: la dimensión de comprensión de las emociones en sí misma muestra un buen ajuste y todos los ítems cargan en ese factor como el modelo propone, con la excepción del ítem 10 que se incluye en la dimensión de identificación como se describió antes.

La expresión de las emociones personales se ajusta en forma más limitada con los datos. Los ítems 25 y 38 se ajustan, y el ítem 8 (véase arriba) y el 17. «Si algo me disgusta, consigo decirlo o expresarlo con calma» muestran una carga cruzada con la regulación emocional —el contenido es similar a la expresión regulada—:

La regulación de la emoción propia muestra un ajuste satisfactorio con los datos, ya que cuatro ítems cargan en el factor que el modelo propone y el ítem 37 «Encuentro difícil manejar mis emociones», también lo hace pero con una carga cruzada con la comprensión de las emociones.

La dimensión de uso de las emociones personales muestra un buen ajuste y todos los ítems cargan en ese factor como el modelo propone —con la excepción del ítem 9—.

Como conclusión del AFC con respecto al PEC intrapersonal podemos decir que las puntuaciones deben construirse de la siguiente forma: la identificación de las emociones con los ítems 16, 48 y 6 —agregando el 10—; la comprensión de las emociones con los ítems 43, 26, 1 y 2; la expresión con 25, 38, 8 y 17; la regulación con ítems 12, 39, 15 y 50 – 37 y el uso de las emociones con los ítems 24, 21, 41 y 22 (figura 1).



**Figura 1.** Análisis Factorial Confirmatorio. Dimensión intrapersonal.

La dimensión de identificación de las emociones en los demás: muestra un buen ajuste con los datos y los ítems cargan como se esperaba, menos no el 30 «Consigo fácilmente saber lo que las otras personas sienten», que carga en la comprensión de las emociones en los demás. El contenido es semánticamente similar a la comprensión. El ítem 4 «Sé lo que hay que hacer para que las otras personas me apoyen», que pertenece al uso de las emociones de los demás también carga en este factor. El ítem 27 «Si alguien viniera a mí llorando, no sabría qué hacer», que pertenece a la regulación de las emociones de los demás, carga también en esta dimensión.

La comprensión de las emociones en los demás: muestra un buen ajuste con los datos y los ítems cargan como se esperaba —pero no el 34 que no está incluido en ningún factor—. Como hemos dicho anteriormente, este factor incluyó el ítem 30 de la identificación de la emoción.



La escucha de la expresión de las emociones de los demás mostró un ajuste limitado, con los ítems 23 y 45 cargando como se esperaba en este factor, así como el ítem 31 («Evito que las personas me hablen de sus problemas») invertido que muestra carga cruzada con identificación de las emociones de los demás.

La regulación de las emociones en los demás mostró un ajuste aceptable con los datos y tres ítems cargaron como se esperaba, así como el ítem 35 aunque con una carga cruzada con el uso de las emociones. El ítem 27 no cargó como se esperaba sino en identificación de las emociones de los demás como ya se ha indicado. También se incluyó el ítem 32 que pertenece al uso de las emociones de los otros.

El uso de las emociones de los demás mostró un buen ajuste con los datos y 4 ítems cargaron como se esperaba —pero no el 32 que se incluyó en la regulación de las emociones: «Sé qué hacer para motivar a las personas»—.

Como conclusión del AFC con respecto al PEC interpersonal, podemos decir que las puntuaciones deben construirse de la siguiente forma: la identificación de las emociones de los demás con los ítems 29, 44, 40 y 7; la comprensión de las emociones con los ítems 14, 13, 5 y 18; la expresión con 23, 45 y 31; la regulación de otros con ítems 33, 47, 19 y 35, y el uso de las emociones de otros con ítems 3, 4, 11 y 36. Los ítems excluidos lo fueron por no pesar de forma importante en ningún factor o por pesar de forma similar en dos factores distintos (figura 2).

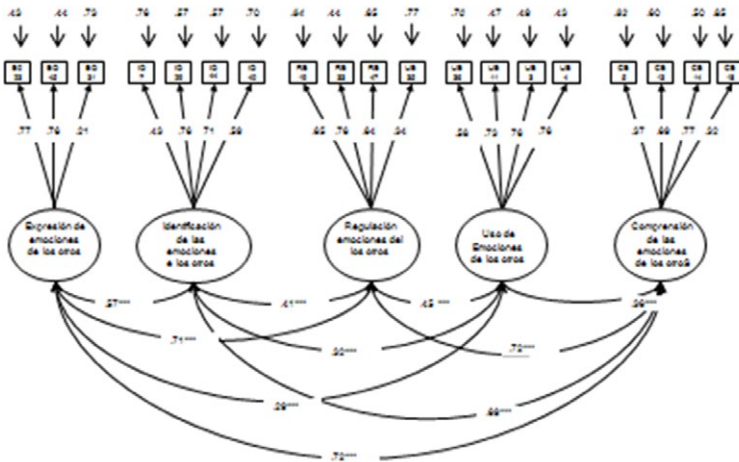


Figura 2. Análisis Factorial Confirmatorio. Dimensión interpersonal.

#### 4.2. Validez de criterio con indicadores de bienestar y convergente con formas de regulación adaptativas e inadaptables

Se elaboraron puntuaciones en base a los 21 ítems retenidos del PEC intra y los 19 del PEC interpersonal y se examinó su correlación con las variables de bienestar y regulación. Con respecto a la validez de criterio, se encontró una asociación positiva con el bienestar eudaimónico evaluada por el PHI, PEC total  $r = .47$ , con una buena calidad de vida vinculada a la salud física, medida por la escala SF-36, PEC total  $r = .32$  (todas las correlaciones presentadas son significativas,  $p < .05$ ). También se confirmó una correlación negativa con síntomas de ansiedad y depresión medidos por el GHQ12, PEC total  $r = -.20$  – todas las correlaciones  $p < .05$ . Finalmente, se asoció a menores reacciones de estrés laboral somáticos, cognitivo y conductuales, evaluados por la escala Setterlind (a mayor puntuación, menor sintomatología), PEC total  $r = .27$ .

Con respecto a la validez con indicadores de regulación, se asoció como se esperaba a la reevaluación disposicional, PEC total  $r = .22$ , así como a la baja supresión, PEC total

$r = -.26$ , ambas evaluadas por el ERO. En el mismo sentido se asoció a la heterorregulación de mejora de emociones de otros evaluada por la escala EROS, PEC total  $r = .33$ , PEC intra  $r = .23$  e inter  $r = .34$ . Es de destacar que el PEC interpersonal se asocia más fuertemente con la escala de regulación de otros que el intra, reafirmando la validez convergente de la escala. Sin embargo, en contra de lo esperado, el PEC no mostró correlaciones negativas con la regulación inadaptable del EROS, orientada a aumentar las emociones negativas, sino que mostró una asociación positiva,  $r = .17$ .

Además a mayor PEC, un perfil más favorable de autorregulación afectiva por modificación de la situación y de los vínculos sociales, es decir, a mayor puntuación total PEC, mayor afrontamiento directo,  $r = .35$ , en menor medida más búsqueda de apoyo,  $r = .23$ , menor abandono,  $r = -.32$ , y evitación o aislamiento social,  $r = -.26$ . En el mismo sentido, el PEC se asoció a un perfil adaptativo de regulación de la afectividad por reorientación de la atención y cambio cognitivo, es decir, a mayor PEC, más reevaluación,  $r = .29$ , débilmente más distracción,  $r = .08$ , aunque se asocia ligeramente a mayor rumiación,  $r = .05$ . Finalmente, a mayor puntuación PEC, mejor regulación de la respuesta emocional, es decir, más regulación fisiológica activa,  $r = .11$ , débilmente más aceptación,  $r = .06$ , más gratitud y autorrecompensa,  $r = .08$ , más expresión regulada de las emociones,  $r = .17$ , menor regulación fisiológica pasiva,  $r = -.07$ , menor supresión,  $r = -.28$ , aunque no tenía relación con la confrontación y se asociaba a más, no a menor descarga,  $r = .09$ .

Señalemos finalmente que las relaciones fueron más fuertes con la salud mental y síntomas emocionales que con la salud física y síntomas de estrés. La dimensión de regulación mostró las relaciones más fuertes con los criterios y la de uso de emociones las más débiles. Igualmente, las competencias interpersonales se asociaron más débilmente que las intrapersonales con el bienestar y regulación (resultados no presentados en este texto).

## 5. Conclusiones y discusión

Queremos concluir indicando qué puede aportar esta escala a partir de los resultados obtenidos al ámbito de la investigación y cómo mejorar su validez de contenido. Hay que decir que esta escala más que medir el conocimiento y rendimiento en competencias emocionales, mide la percepción del grado personal de estas competencias y es más cercana a la inteligencia emocional autopercebida que a indicadores de rendimiento de IE. Ahora bien, recordemos que los indicadores de IE autopercebida muestran una validez predictiva igual o superior a los de rendimiento (Martins et al., 2010). En este sentido, tienen una utilidad importante para la investigación, evaluación e intervención.

Por otro lado, la fiabilidad global de la escala fue buena, así como las fiabilidades de la faceta intra e interpersonal. A nivel de dimensiones, 6 de las 10 mostraban una fiabilidad satisfactoria. La fiabilidad de la dimensión de identificación de emociones personales, de expresión de emociones propias, comprensión de las emociones de los demás y de escucha de emociones de otros fue inferior al nivel convencional de .70.

Con respecto a la validez estructural los resultados mostraron un ajuste medio e inferior al de Brasseur et al. (2013) y al de Nozaki y Koyasu (2015). El AFC mostró que varios ítems no pesaban o cargaban en los factores esperados y en general hubo que eliminar un ítem de los 5 que componían cada dimensión. La versión castellana se basa entonces en 21 ítems intra y 19 interpersonales —10 ítems desaparecen por cargas cruzadas o por no cargar en ninguna dimensión—. Como siempre al llevar a cabo una traducción de instrumentos queda la duda de si estos ítems se eliminan porque sustantivamente no juegan un papel, o porque la traducción «traicionó» un matiz semántico. Como se describió, los ítems que se «cruzaban» o se situaban en otros factores en general tenían un contenido que permitía entender porque iba con otros ítems. Una alternativa sería reescribirlos cuidando más una traducción del contenido que de la forma. Además, dada su carga cruzada los ítems invertidos como el 10, 20, 49 y otros deberían ser reescritos. Si bien combaten el sesgo de aquiescencia, los ítems invertidos disminuyen la fiabilidad.

En cambio, la validez de criterio y convergente fueron muy satisfactorias. Congruentemente con lo esperado, el PEC se asoció a menores síntomas, mayor calidad de vida física, menor estrés laboral informado y mayor bienestar. Como es habitual, las asociaciones fueron más fuerte con la salud mental que con indicadores de salud física y estrés. En el metaanálisis de Martins et al. (2010) también se encontró una correlación mayor entre la inteligencia emocional y la salud mental ( $r = .36$ ) que con la salud física salud ( $r = .27$ ). Igualmente, la buena capacidad emocional intrapersonal se asoció más fuertemente con estos indicadores individuales, que las capacidades interpersonales, más vinculadas a efectos en las relaciones sociales y variables microsociales que individuales. También mostró asociaciones, de tamaño del efecto similar a las encontradas por el metaanálisis de Peña-Sarrionandia, Mikolajczak y Gross (2015); por ejemplo, el PEC se asoció a mayor afrontamiento directo,  $r = .35$  frente a  $r = .42$  en el metaanálisis, a más búsqueda de apoyo,  $r = .23$  frente a  $r = .19$  en el metaanálisis, menor evitación,  $r = -.26$  frente a  $r = -.24$ . Al igual que en este metaanálisis la relación fue menor con la distracción que con la reevaluación. Ahora bien, el PEC no mostró correlaciones negativas con la heterorregulación inadaptativa, ni con la rumiación y descarga o ventilación. Debemos mencionar que la rumiación se asocia a la reevaluación y la descarga o ventilación en contexto laboral junto con la expresión regulada y confrontación pueden jugar un rol adaptativo. Igualmente, las personas que realizan más heterorregulación de mejora, también tienden a hacer más críticas a otros e intentar modificar sus conductas negativas.

## 6. Agradecimientos

Quisiéramos agradecer la ayuda e información aportada por Moira Mikolajczak, así como a las becas/proyectos PSI2011-26315 y a la UFI 11/04 de la UPV/EHU.

## 7. Bibliografía

- BRASSEUR, S., GRÉGOIRE, J., BOURDU, R. y MIKOLAJCZAK, M. (2013): «The profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory». *PLoS ONE*, 8 (5), e62635. doi:10.1371/journal.pone.0062635.
- DA COSTA, S., PÁEZ, D., ORIOL, X. y UNZUETA, C. (2014): «Regulación de la afectividad en el ámbito laboral: validez de las escalas de heterorregulación EROS y EIM». *Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 30, 13-22. doi: 10.5093/tr2014a2.

GARAIGORDOBIL, M. (2013): «Sexism and alexithymia: Correlations and differences as a function of gender, age, and educational level». *Anales de Psicología*, 29 (2), 368-377. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.2.132261>.

HAMBLETON, R. K. y PATSULA, L. (1999): «Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices». *Journal of Applied Testing Technology*, 1, 1-30.

MARTINS, A., RAMALHO, N. y MORIN, E. (2010): «A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health». *Personality and Individual Differences*, 49, 554-564. doi:10.1016/j.paid.2010.05.029.

MIKOLAJCZAK, M., TRAN, V., BROTHERIDGE, C. y GROSS, J. (2009): «Using an emotion regulation framework to predict the outcomes of emotional labor», HÄRTEL, C. E. J., ASHKANASY, N. M. y ZERBE, W. J. (eds.): *Research on emotion in organizations*. Bingley, UK: Emerald Group Publishing, vol.5, 245-273.

NOZAKI, Y. y KOYASU, M. (2015): «Can We Apply an Emotional Competence Measure to an Eastern Population? Psychometric Properties of the Profile of Emotional Competence in a Japanese Population». *Assessment*, 107319115571124.

PÁEZ, D., MARTÍNEZ SÁNCHEZ, F., SEVILLANO, V., MENDIBURO y CAMPOS, M. (2012): «Medidas de estilos de regulación afectiva (MARS) ampliado en ira y tristeza». *Psicothema*, 24, 249-254

PÁEZ, D., MARTÍNEZ SÁNCHEZ, F., MENDIBURO, A., BOBOWIK, M. y SEVILLANO, V. (2013): «Affect regulation strategies for negative and positive affect: A study on anger, sadness and joy». *The Journal of Positive Psychology*, 8 (3), 246-262. doi: 10.1080/17439760.2013.786751

PEÑA-SARRIONANDIA, A., MIKOLAJCZAK, M. y GROSS J. J. (2015): «Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis». *Frontiers of Psychology*, 6, 160. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00160

SCHUTTE, N., MALOUFF, J., THORSTEINSSON, E., BHULLAR, N. y ROOKE, S. (2007): «A metaanalytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health». *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933. doi:10.1016/j.paid.2006.09.003

## **Anexo I. Instrucciones y codificación de los ítems de la escala PEC**

Los ítems con asterisco \* se deben invertir → 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1. Sume todos los ítems de cada subescala después de invertirlo. Se exponen primero los ítems que componen la escala original y luego los ítems válidos en castellano.

Para competencia emocional intrapersonal sume los totales de:

- Identificación de mis emociones (6, 16, 20\*, 48, 49\*) para la versión en castellano (16, 48, 6 y 10).
- Comprensión de mis emociones (1\*, 2\*, 10, 26\*, 43\*) para la versión en castellano (43\*, 26\*, 1\* y 2\*).
- Expresión de mis emociones (8, 17, 25\*, 38\*, 42\*) para la versión en castellano (25\*, 38\*, 8 y 17).
- Regulación de mis emociones (12, 15, 37\*, 39, 50), para la versión en castellano (12, 39, 15, 50 y 37\*).
- Utilización de mis emociones (9\*, 21, 22, 24, 41) para la versión en castellano (24, 21, 41 y 22).

Para competencia emocional interpersonal sume los totales de:

- Identificación de las emociones de los otros (7, 29\*, 30, 40\*, 44\*) para la versión en castellano (29\*, 44\*, 40\* y 7).
- Comprensión de emociones de los otros (5\*, 13, 14, 18\*, 34\*) para la versión en castellano (14, 13, 5\* y 18\*).
- Entender y empatizar con las emociones de los otros (23, 28\*, 31\*, 45, 46\*) para la versión en castellano (23, 45 y 31\*).
- Regulación de las emociones de los otros (19, 27\*, 33, 35, 36, 47) para la versión en castellano (33, 47, 19 y 35).
- Utilización de emociones de los otros (3, 4, 11, 32, 36) para la versión en castellano (3, 4, 11 y 36).

Para CE total sume las subescalas intrapersonal e interpersonal. En base a nuestro estudio los siguientes baremos indican los terciles o el grado bajo, medio y alto de CE en cada faceta intrapersonal e interpersonal. La escala original es de 1 a 5 por lo que sus baremos diferentes.

		Baja	Media	Alta
PEC	Intrapersonal	84 o menos	85-99	100 o más
	Interpersonal	83 o menos	84-95	96 o más
	Total	169 o menos	170-192	193 más

## Anexo II. PEC (Brasseur y Mikolajczak, versión realizada por Páez, Gondim y Ubillos).

Estas preguntas tienen como objetivo comprender cómo Ud. vive con sus emociones. Responda a cada cuestión tomando en cuenta la forma en que Ud. reacciona en general. No hay respuestas ni buenas ni malas. Para cada pregunta Ud. debe posicionarse sobre una escala de 1 a 7, donde 1=la frase no corresponde para nada a como es Ud. o que Ud. no reacciona nunca de esta forma, y 7=Ud. se reconoce totalmente en la frase o esto le ocurre muy frecuentemente.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7	
En total desacuerdo	En total acuerdo
1. Mis emociones aparecen sin que yo comprenda o entienda de dónde provienen o por qué ocurren.	[ ]
2. No entiendo siempre por qué reacciono de la manera que reacciono.	[ ]
3. Si quisiera, podría fácilmente manipular las emociones de los otros para obtener lo que quiero.	[ ]
4. Sé lo que hay que hacer para que las otras personas me apoyen.	[ ]
5. No consigo entender las reacciones emocionales de las otras personas.	[ ]
6. Cuando me siento bien, consigo diferenciar con facilidad si el motivo es porque estoy contento, orgulloso de mí mismo o relajado.	[ ]
7. Sé cuándo una persona está enfadada, triste o alegre, aun cuando ella no diga nada.	[ ]
8. Consigo encontrar con facilidad las palabras para describir lo que siento.	[ ]
9. Nunca me baso en mis emociones para decidir qué hago con mi vida.	[ ]
10. Cuando me siento mal, consigo fácilmente identificar la situación que hizo sentirme mal.	[ ]
11. Consigo obtener con facilidad lo que deseo de las otras personas.	[ ]
12. Recupero fácilmente la calma o mi equilibrio después de haber vivido una situación difícil.	[ ]
13. Puedo fácilmente explicar las emociones de las personas que me son próximas.	[ ]
14. La mayor parte del tiempo, consigo fácilmente entender por qué las personas sienten lo que sienten.	[ ]
15. Cuando estoy triste, me resulta fácil recuperar mi buen humor.	[ ]
16. Cuando algo me afecta, sé inmediatamente qué es lo que siento.	[ ]
17. Si algo me disgusta, consigo decirlo o expresarlo con calma.	[ ]
18. No entiendo por qué las personas próximas a mí reaccionan como lo hacen.	[ ]
19. Cuando veo a alguien que está estresado o ansioso, consigo calmarlo fácilmente.	[ ]
20. Después de una discusión, no consigo saber si estoy triste o enfadado.	[ ]

21. Uso mis emociones para mejorar las decisiones que tomo en mi vida.	[ ]
22. Intento aprender de las situaciones o emociones difíciles.	[ ]
23. Los demás me buscan con frecuencia para hablarme de sus problemas personales.	[ ]
24. Mis emociones me dicen qué cambios tengo que hacer en mi vida.	[ ]
25. Es difícil para mí explicar a los otros lo que siento, aunque quiera hacerlo.	[ ]
26. No siempre entiendo por qué estoy estresado.	[ ]
27. Si alguien viniera a mí llorando, no sabría qué hacer.	[ ]
28. Tengo dificultades para escuchar a la gente que se queja.	[ ]
29. No tengo la actitud adecuada con las personas, porque no consigo percibir su estado emocional.	[ ]
30. Consigo fácilmente saber lo que las otras personas sienten.	[ ]
31. Evito que las personas me hablen de sus problemas.	[ ]
32. Sé qué hacer para motivar a las personas.	[ ]
33. Tengo habilidades para subir la moral a las personas.	[ ]
34. Tengo dificultades para relacionar lo que una persona siente y las experiencias que ha vivido.	[ ]
35. Habitualmente soy capaz de influir en la manera cómo las otras personas se sienten.	[ ]
36. Si quisiera, me sería fácil hacer que alguien se sienta mal.	[ ]
37. Encuentro difícil manejar mis emociones.	[ ]
38. Las personas próximas a mí me dicen que no expreso suficientemente lo que siento.	[ ]
39. Cuando estoy enfadado, consigo fácilmente calmarme.	[ ]
40. A veces me sorprende con las reacciones de ciertas personas porque no había percibido que ellas se encontraban de mal humor.	[ ]
41. Mis emociones me indican lo que es importante para mí.	[ ]
42. Los demás no aceptan la manera en que expreso mis emociones.	[ ]
43. Con frecuencia cuando estoy triste, no sé el por qué.	[ ]
44. Con frecuencia me ocurre que no sé en qué estado emocional están las personas que me rodean.	[ ]
45. Los demás me dicen que soy un buen confidente.	[ ]
46. Me siento mal cuando me cuentan alguna dificultad personal.	[ ]
47. Cuando estoy delante de una persona enfadada, puedo calmarla fácil.	[ ]
48. Tengo consciencia de mis emociones desde el momento en que las siento.	[ ]
49. Cuando me siento mal, me es difícil saber qué emoción exactamente estoy sintiendo.	[ ]
50. Cuando estoy ante una situación estresante, me esfuerzo por pensar de una manera que me ayude a permanecer tranquilo.	[ ]