

---

## Competencias emocionales y bienestar: un estudio en parejas sentimentales

### *Emotional competence and well-being: a study of sentimental couples*

---

Mónaco, E.\*, Tamarit, A.\* y Montoya-Castilla\*.

*\* Departamento de Personalidad Evaluación y Tratamientos Psicológicos, Universitat de València,*

---

Las competencias emocionales se relacionan con una mejor salud física y psicológica, y mayores niveles de bienestar afectivo. El objetivo del presente trabajo es analizar si las competencias emocionales del compañero sentimental influyen en el bienestar afectivo propio. Participaron en el estudio 68 parejas jóvenes españolas entre 18 y 32 años (N = 136; 52,9% mujeres; M = 22.32 años; DT = 3.15). Respecto a la duración de la relación, participaron parejas entre 6 meses y 8 años y medio de relación (M = 38,58 meses; DT = 24,97). Se estudiaron las características sociodemográficas individuales y de pareja (género, edad, orientación sexual y tiempo de relación) mediante preguntas ad hoc. Se evaluaron las competencias emocionales mediante el instrumento ESCQ y el bienestar afectivo utilizando el SPANE. Se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 24.0 para la realización de análisis descriptivos, correlaciones bivariadas y regresiones lineales. De los resultados obtenidos, destacamos que el bienestar afectivo se relaciona tanto con las propias competencias emocionales como con las competencias emocionales del compañero sentimental. El 31.4% de la varianza del bienestar afectivo de una persona está explicada por su propia gestión y regulación emocional, junto con la gestión y regulación emocional de su pareja. Se discute la importancia de fomentar parejas emocionalmente competentes mediante la educación de las personas para mantener vínculos saludables, como forma de aumentar el bienestar afectivo y prevenir problemas de salud.

Emotional competencies are related to better physical and psychological health and higher levels of affective well-being. The aim of this work is to analyze whether the emotional competencies of the emotional partner influence one's own affective well-being. 68 young Spanish couples between 18 and 32 years old participated in the study (N = 136; 52.9% women; M = 22.32 years old; SD = 3.15). The duration of the relationship was between 6 months and 8.5 years (M = 38.58 months; TD = 24.97). Individual and couple socio-demographic characteristics (gender, age, sexual orientation and relationship time) were studied using ad hoc questions. Emotional competencies were assessed using the ESCQ instrument and affective well-being using the SPANE. The statistical package SPSS version 24.0 was used for descriptive analyses, bivariate correlations and linear regressions. From the results obtained, we emphasize that affective well-being is related to both the emotional competences and the emotional competences of the sentimental partner. 31.4% of the variance of a person's affective well-being is explained by their own emotional management and regulation, together with the emotional management and regulation of their partner. The importance of fostering emotionally competent couples by educating people to maintain healthy bonds is discussed, as a way of increasing affective well-being and preventing health problems.

Palabras clave: competencias emocionales, pareja, bienestar, díadas.

Keywords: emotional competencies, couple, well-being, dyads.

---

## **INTRODUCCIÓN**

La primera definición que se encuentra en la literatura referida como tal a las “competencias emocionales” es la propuesta por Saarni (1999), quien la conceptualiza como *“un constructo amplio que abarca la comprensión y la regulación de emociones, la capacidad para la empatía y la capacidad para hacer frente de forma adaptativa a las emociones perturbadoras. También incluye las interrelaciones entre habilidades como la percepción emocional, la expresión emocional y la comprensión emocional”*. Para Saarni (2000), las competencias emocionales requieren la autoeficacia en expresar emociones en las transacciones sociales. También destaca de este concepto el énfasis en la interacción persona-ambiente, ofreciendo más peso al aprendizaje y al desarrollo. Otros autores (p. e. Bernard, 2006; Garner, 2010), han definido las competencias emocionales como la conciencia emocional, la capacidad de utilizar y entender el vocabulario relacionado con las emociones, el conocimiento de las expresiones faciales y las situaciones que las provocan, el conocimiento de las normas culturales de expresión emocional, y la habilidad intensidad de expresión emocional adecuada según el público y la situación. Así, de forma genérica, se puede decir que las competencias emocionales giran en torno a los siguientes términos (Bernard, 2006; Bisquerra, 2000; 2009; Saarni, 2000): toma de conciencia, diferenciación de emociones y sentimientos, manejo de emociones y sentimientos, aceptación y confianza en uno mismo, expresión de emociones, vocabulario emocional, comunicación, resiliencia, automotivación, búsqueda de ayuda, responsabilidad social, empatía, cooperación, tolerancia, respeto, resolución eficaz de problemas y asertividad.

Las personas con unas habilidades emocionales más desarrolladas presentan un mejor ajuste psicológico (Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo, y Palomera,

2015), así como niveles más elevados de bienestar psicológico y ajuste emocional (Extremera y Fernández Berrocal, 2004). Así mismo, presentan menos comportamientos de riesgo (p. e. abuso de sustancias o intentos de suicidio), unas mejores estrategias de afrontamiento ante el estrés, y un menor número de estrategias maladaptativas como la rumiación (Resurrección, Salguero, y Ruiz-Aranda, 2014).

La capacidad para gestionar las emociones se relaciona con una mejor salud física y psicológica, mejores relaciones sociales, más estados emocionales positivos, una actitud más positiva hacia el trabajo y mejores resultados académicos-laborales (Noguera et al., 2014). Los estilos disfuncionales de regulación emocional, baja conciencia de las propias emociones y dificultades de expresión afectiva, pueden ser un predictor importante de los problemas psicológicos de tipo internalizado (Penza-Clyve y Zeman, 2002) y las conductas de riesgo (Cooper, Wood, Orcutt, y Albino, 2003). En definitiva, un déficit de estas habilidades se relaciona con menor bienestar subjetivo (Cook, Heinze, Miller, y Zimmerman, 2016).

El bienestar subjetivo es la sensación de vitalidad, interés y estado de ánimo positivo, y se evalúa mediante la valoración subjetiva que el individuo realiza de la satisfacción con su vida y su bienestar afectivo (Diener, 2000; Jovanović, 2015). El bienestar afectivo es la evaluación que la persona realiza de su estado emocional, a modo de balance entre la presencia de afectos positivos y afectos negativos (Vera-Villarroel et al., 2012). Según Watson y Tellegen (1985), un alto afecto positivo es un estado de emocionalidad positiva, energía y actividad; mientras que un bajo afecto positivo es un estado de tristeza y letargia. Un alto afecto negativo es un estado de distrés y estados de ánimo desagradables (p. e. rabia, disgusto, culpa, miedo o nerviosismo); mientras que un bajo afecto negativo es un estado de calma y seguridad. Incluye procesos afectivos, físicos, cognitivos, espirituales, sociales e individuales (Joshanloo, 2018).

Una regulación emocional adecuada en la juventud se relaciona positivamente con el bienestar afectivo (Lavy & Littman-Ovadia, 2011; Stevenson, Millings, & Emerson, 2018). Así mismo, unas buenas habilidades para gestionar las emociones propias y ajenas es un factor que aumenta los niveles de afecto positivo (Kong, Zhao, y You, 2012; Mayer, Roberts y Barsade, 2008). Consideramos la juventud una etapa especialmente importante para el estudio del bienestar, ya que es un momento evolutivo en el que las personas comienzan a desarrollar roles adultos, como el establecimiento de una pareja o la estabilización laboral (Arnett, 2007). Concretamente, los jóvenes españoles son una población especialmente susceptible al estrés, dadas las condiciones laborales y sociales actuales (Ortega, 2013). De forma natural, en esta etapa surgen dificultades en el aprendizaje de las nuevas habilidades y competencias requeridas, que sumadas a las complicaciones derivadas de un contexto histórico, social y económico complejo, podrían conducir a los jóvenes a reducir sus niveles de bienestar, desarrollar síntomas depresivos y/o ansiosos y sufrir dificultades de relación (Cantazaro & Wei, 2010; Rivera, Cruz, y Muñoz, 2011). Esto podría tener repercusiones relevantes para la sociedad a nivel económico y sanitario, al tratarse de un problema de salud pública (Domino et al., 2009; Joshanloo, 2018).

La literatura previa coincide en afirmar que las competencias emocionales se relacionan con la adaptación social, siendo más predictivas que otras variables como la personalidad o la inteligencia general (Mestre, Guil, Lopes, Salovey, y Gil-Olarte, 2006; Gilar et al., 2008). Las personas con mejores habilidades emocionales, tienen más amigos y un mayor apoyo social y familiar (Palomera et al., 2012), se relacionan con un mejor desempeño social, y una mayor calidad de las relaciones sociales entre amistades, familiares y parejas sentimentales (Salguero et al., 2015).

Además, las personas emocionalmente competentes sufren menos estrés social

(Palomera, et al., 2012), ya que utilizan más estrategias de afrontamiento positivo para la solución de problemas, y menos estrategias interpersonales negativas (Mikolajczak, Petrides, Coumans y Luminet, 2009). Por ejemplo, presentan menores niveles de agresividad física y verbal (Inglés et al., 2015). Así, son percibidas por los demás como más agradables, empáticas y sociables (Lopes, Salovey, Cote y Beers, 2005). En definitiva, las personas que han aprendido más competencias emocionales tienen una mejor capacidad de comunicación y resolución de conflictos, son más empáticas y más cooperativas, y cuentan con mayor cantidad y calidad de redes interpersonales de apoyo social (Garaigordobil y Maganto, 2011).

Según la literatura estudiada, el área social tiene una influencia directa sobre la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas (Holt-Lunstad, Smith, y Layton, 2010). Dentro del conjunto de vínculos sociales, la relación de pareja es uno de los más significativos e influyentes (Levenson, Haase, Bloch, Holley, y Seider, 2013). Unas competencias emocionales bien desarrolladas se relacionan positivamente con la satisfacción con la pareja, la calidad del vínculo y el ajuste de la relación (p. e. Smith, Heaven, y Ciarrochi, 2014). Dichas competencias emocionales les capacitan para resolver los conflictos constructivamente a través de la empatía, el diálogo, la negociación y la cooperación, sin recurrir a la violencia (Blázquez-Alonso et al., 2009). El objetivo del presente trabajo es estudiar si las competencias emocionales del compañero o compañera sentimental influyen significativamente en el bienestar afectivo, tanto como las propias competencias emocionales.

## **MÉTODO**

### **PARTICIPANTES**

Participaron en el estudio 68 parejas jóvenes españolas, siendo en total 136 personas entre 18 y 32 años ( $M = 22.32$  años;  $DT = 3.15$ ). El 52,9% de participantes fueron de género femenino. Respecto a la orientación sexual, 117 participantes fueron heterosexuales, 13 bisexuales, 3 homosexuales y 3 personas informaron de otra orientación sexual diferente. En cuanto a la duración de la relación, participaron parejas entre 6 meses y 8 años y medio de relación ( $M = 38,58$  meses;  $DT = 24,97$ ).

### **INSTRUMENTOS**

Las variables e instrumentos de medida utilizados en este trabajo fueron los siguientes:

- **Características sociodemográficas y de pareja:** género, edad, orientación sexual y tiempo de relación a través de preguntas ad hoc.
- 
- **Competencias emocionales:** para medir las competencias emocionales se utilizó el *Emotional Skills and Competence Questionnaire* (ESCQ; Taksic, Mohoric, y Duran, 2009; validado en castellano por Schoeps, Tamarit, Montoya-Castilla, & Takšić, 2019). Evalúa la inteligencia emocional a partir de competencias y habilidades emocionales desde la perspectiva de Mayer y Salovey. Consiste en 45 ítems, divididos en tres escalas: “percepción y comprensión de emociones”, “etiquetado y expresión de emociones”, y “gestión y regulación de emociones”. La fiabilidad de las escalas es buena, con un  $\alpha$  de Cronbach entre .67 y .90.

–

**Bienestar emocional:** Para medir el bienestar afectivo se utilizó la Escala de Experiencias Positivas y Negativas (SPANE; Diener et al., 2010). La escala se compone de 12 ítems, 6 referidos a experiencias positivas y 6 a experiencias negativas o de preocupación. Se pide a los participantes que puntúen la frecuencia con la que han experimentado sentimientos positivos y negativos durante el último mes en una escala de cinco alternativas de respuesta (1= Nunca; 5= Siempre). Cuenta con tres dimensiones: afecto positivo, afecto negativo, y una escala de bienestar global que surge como balance de las anteriores. La escala muestra buenas propiedades psicométricas ( $\alpha$  de Cronbach de .81 y .89).

–

## **PROCEDIMIENTO**

Los datos de los participantes fueron recogidos a través de los instrumentos anteriormente descritos, respetando los principios de la normativa ética de la Asamblea Médica Mundial en la Declaración de Helsinki (2014). Se respetó la confidencialidad y anonimato de los datos mediante la utilización de un código de participación en la investigación no identificable con los datos de carácter personal de los sujetos. Posteriormente se procedió a la introducción y análisis estadístico de los datos.

## **ANÁLISIS DE DATOS**

Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS versión 24.0. Los análisis estadísticos utilizados fueron estadísticos descriptivos, correlaciones bivariadas y regresiones lineales.

## **RESULTADOS**

### *La relación entre las variables estudiadas*

Las propias competencias emocionales (percepción y comprensión, expresión y etiquetado, y gestión y regulación emocional) correlacionan positivamente de forma significativa con el bienestar afectivo (Tabla 1). La habilidad emocional que más fuertemente correlaciona con el bienestar afectivo es la gestión y regulación emocional.

Al poner en relación las variables de ambos miembros de la pareja, se observa (Tabla 1) que algunas competencias emocionales están relacionadas entre ellos. La gestión y regulación emocional de un miembro de la pareja, se relaciona positivamente de forma significativa con la expresión y el etiquetado emocional del otro miembro de la pareja ( $r = .30$ ;  $p = .000$ ). Así mismo, las competencias emocionales de un miembro de la pareja se relacionan con el bienestar afectivo del otro miembro. La capacidad de percepción y comprensión, expresión y etiquetado, así como la gestión y regulación emocional de un miembro se relacionan positivamente de forma significativa con el bienestar afectivo del otro miembro.

Además, se observa que algunas competencias emocionales del compañero/a sentimental (percepción y comprensión emocional, expresión y etiquetado emocional) correlacionan con el bienestar afectivo con la misma fuerza que las propias competencias emocionales.

### *La influencia de las competencias emocionales propias y de la pareja sobre el bienestar*

En los análisis de regresión lineal por pasos sucesivos (Tabla 2), se observan puntuaciones significativas en la variable gestión y regulación emocional.

Concretamente, el 31.4% de la varianza del bienestar afectivo de una persona está explicada por su propia gestión y regulación emocional, junto con la gestión y regulación emocional de su pareja (Tabla 2).

**Tabla 1.**

Correlaciones de Pearson entre las variables estudiadas

		<i>Variables del compañero/a sentimental</i>			<i>Variables personales</i>			
		P-C pareja	E-E pareja	G-R pareja	P-C propia	E-E propia	G-R propia	BIENESTAR
<i>Variables del compañero/a sentimental</i>	P-C pareja	1						
	E-E pareja	.51**	1					
	G-R pareja	.46**	.40**	1				
<i>Variables personales</i>	P-C propia	-.00	.12	.16	1			
	E-E propia	.12	.00	.30**	.51**	1		
	G-R propia	.16	.30**	.15	.46**	.40**	1	
	BIENESTAR	.24**	.26**	.29**	.27**	.30**	.53**	1

*Nota:* P-C pareja: percepción y comprensión emocional del compañero/a sentimental; E-E pareja: expresión y etiquetado emocional del compañero/a sentimental; G-R pareja: gestión y regulación emocional del compañero sentimental; P-C propia: percepción y comprensión emocional de uno mismo/a, E-E propia: expresión y etiquetado emocional de uno mismo/a, G-R propia: gestión y regulación emocional de uno mismo/a.

\*\*  $p \leq 0.01$

**Tabla 2.**

Regresión lineal

	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>	F
G-R propia	.50	6.90	.000		
G-R pareja	.22	3.04	.003	.314	31.91

*Variable dependiente:* Bienestar afectivo

*Variables independientes:* (1) Percepción y comprensión emocional propia, (2) Expresión y etiquetado emocional propio, (3) Gestión y regulación emocional propia, (4) Percepción y comprensión emocional del compañero/a sentimental, (5) Expresión y etiquetado emocional del compañero/a sentimental, (6) Gestión y regulación emocional del compañero/a sentimental.

## **DISCUSIÓN**

Dentro del conjunto de vínculos sociales, la relación de pareja es uno de los más significativos e influyentes (Levenson, Haase, Bloch, Holley, y Seider, 2013). Un buen nivel de competencias emocionales se relaciona positivamente con la satisfacción con la pareja, la calidad del vínculo y el ajuste de la relación (p. e. Smith, Heaven, y Ciarrochi, 2014). A su vez, unas buenas competencias emocionales en la juventud se relacionan positivamente con el bienestar afectivo (Lavy & Littman-Ovadia, 2011; Stevenson, Millings, & Emerson, 2018).

En el presente trabajo se ha estudiado si las competencias emocionales de la pareja sentimental influyen significativamente en nuestro bienestar afectivo, tanto como nuestras propias competencias emocionales.

Los resultados encontrados indican que un mayor nivel de competencias emocionales se asocia a un mayor bienestar. Concretamente, nuestra capacidad de detectar las emociones propias y ajenas, comprender su sentido, ponerles nombre y expresarlas adecuadamente, así como gestionar la intensidad de las emociones positivas y negativas, se asocia con mayor sensación de vitalidad, interés y estado de emocionalidad positiva, energía y actividad.

La relevancia del presente trabajo consiste en estudiar la relación de las competencias emocionales de nuestra pareja en relación con el propio bienestar. En este sentido, los resultados indican que las competencias emocionales de nuestra pareja se relacionan fuertemente con nuestro bienestar. Es decir, el hecho de que nuestro compañero o compañera sentimental tenga capacidad para percibir, comprender, expresar y regular sus emociones, se relaciona positivamente con mi nivel de bienestar. Además, la habilidad para gestionar nuestras emociones, junto con la

habilidad para gestionar las emociones que posea nuestro compañero o compañera sentimental, predice significativamente nuestros niveles de bienestar.

Por lo tanto, tener una pareja emocionalmente competente influye en nuestros niveles de bienestar afectivo, tanto como desarrollar nuestras propias competencias emocionales. A partir de los hallazgos de esta investigación, proponemos el desarrollo de programas psicoeducativos para el aprendizaje de estrategias de regulación emocional en el seno de la pareja (Stevenson, Millings, & Emerson, 2018).

## REFERENCIAS

- Arnett, J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Bernard, M. E. (2006). It's time we teach social-emotional competence as well as we teach academic competence. *Reading and Writing Quarterly*, 22(2), 103-119.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21(1), 7-43.
- Blázquez Alonso, M., Moreno Manso, J. M., y García-Baamonde Sánchez, M. E. (2009). Estudio del maltrato psicológico, en las relaciones de pareja, en jóvenes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7(18), 691-714
- Cantazaro, A., & Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of Personality*, 78(4), 1135-1162.
- Cook, S., Heinze, J., Miller, A., y Zimmerman, M. (2016). Transitions in Friendship Attachment During Adolescence are Associated With Developmental Trajectories of Depression Through Adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 58(3), 260-266.
- Cooper, M., Wood, P., Orcutt, H., y Albino, A. (2003). Personality and the predisposition to engage in risky or problem behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 390.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a

- proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., y Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Domino, M., Burns, B., Mario, J., Reinecke, M., Vitiello, B., Weller, E., . . . March, J. (2009). Service use and costs of care for depressed adolescents: who uses and who pays? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38, 826-836.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological reports*, 94(3), 751-755.
- Garaigordobil, M. y Maganto, C. (2011). Empatía y resolución de conflictos durante la infancia y la adolescencia: Empathy and conflict resolution during infancy and adolescence. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2), 255-266.
- Garner, P. (2010). Emotional Competence and its influences on teaching and learning. *Education Psychology Review*, 22, 297-321.
- Gilar, R., Miñano, P., y Castejón, J. (2008). Inteligencia emocional y empatía: su influencia en la competencia social en Educación Secundaria Obligatoria. *SUMMA Psicológica UST* 5, 21-32.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T., y Layton, J. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), 1-19.
- Inglés, C., Torregrosa, M., García-Fernández, J., Martínez-Monteagudo, M., Estévez, E., y Delgado, B. (2015). Conducta agresiva e inteligencia

emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1).

Joshanloo, M. (2018). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion* (Advance online publication).

Jovanović, V. (2015). A bifactor model of subjective well-being: A re-examination of the structure of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 45-49.

Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2013). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese university students. *Social Indicators Research*, 112(1), 151-161.

Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1050-1055.

Levenson, R., Haase, C., Bloch, L., Holley, S., y Seider, B. (2013). Emotion regulation in couples. *Handbook of emotion regulation*, 267-283.

Lopes, P., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., y Petty, R. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113.

Mayer, J., Roberts, R., y Barsade, S. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.

Mestre, J., Guil, R., Lopes, P., Salovey, P., y Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18, 112-117.

Mikolajczak, M., Petrides, K., Coumans, N., y Luminet, O. (2009). The moderating effect of trait emotional intelligence on mood deterioration

- following laboratory-induced stress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(3), 455-477.
- Noguera, J., Ruiz-Aranda, D., Martín, R., Berrocal, P., Pacheco, N., y González, R. (2014). *Programa Intemo. Guía para mejorar la Inteligencia Emocional de los adolescentes*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Ortega, A. S. (2013). Fuga de cerebros y crisis en España: los jóvenes en el punto de mira de los discursos empresariales. *Areas. Revista Internacional de Ciencias Sociales*, 32, 125-137.
- Palomera, R., Salguero, J., y Ruiz-Aranda, D. (2012). La percepción emocional como predictor estable del ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicología Conductual*, 20(1), 42-50.
- Penza-Clyve, S., y Zeman, J. (2002). Initial validation of the emotion expression scale for children (EESC). *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(4), 540-547.
- Resurrección, D., Salguero, J., y Ruiz-Aranda, D. (2014). Emotional intelligence and psychological maladjustment: A systematic review. *Journal of adolescence*, 37(4), 461-472.
- Rivera, D., Cruz, C., & Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez emergente: el rol del apego, la intimidad y la depresión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 77-83.
- Saarni, C. (2000). Emotional Competence. A Developmental Perspective. En R. Bar-On y J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* (pp. 68-91). San Francisco, Ca: Jossey-Bass.
- Salguero, J., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., y Palomera,

- R. (2015). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2).
- Smith, L., Heaven, P., y Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1314-1325.
- Stevenson, J. C., Millings, A., & Emerson, L. (2018). Psychological well-being and coping: The predictive value of adult attachment, dispositional mindfulness, and emotion regulation. *Mindfulness*, 1-16.
- Takšić, V., Mohorić, T., y Duran, M. (2009). Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ) as a self-report measure of emotional intelligence. *Horizons of Psychology*, 18(3), 7-21.
- Vera-Villaruel, P., Urzúa, A., Pavés, P., Celis-Atenas, K., y Silva, J. (2012). Evaluation of subjective well-being: Analysis of the satisfaction with life scale in Chilean population. *Universitas Psychologica*, 11(3), 719-727.
- Watson, D., y Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-