**Investigación: Argentina**

CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL INVENTARIO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES PARA ADULTOS - ISABEL MARÍA MIKULIC y otrxs / 2015

Doctora en Psicología. Directora de la Maestría en Psico-diagnóstico y Evaluación Psicológica, Profesora Titular Regular de la Cátedra de Teoría y Técnicas de Exploración y Diagnóstico en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA) y Directora del Proyecto UBACyT 20020130100292BA *Inteligencia emocional y calidad de vida: Estudio de las competencias socioemocionales en contextos naturales*

Esta investigación se planteó como objetivo *construir y probar las propiedades de validez y confiabilidad del Inventario de Competencias Socioemocionales (ICSE), pretendiendo que se constituya en una herramienta valiosa, tanto para ser utilizada en actividades de investigación como en programas de intervención y prevención.*

*Se administró la versión preliminar de la prueba (124 ítems) a una muestra no probabilística conformada por 446 participantes de ambos sexos (223 hombres y 223 mujeres), con edades comprendidas entre 18 y 55 años. Posteriormente se administró el cuestionario depurado (72 ítems) a una muestra no probabilística, conformada por 509 participantes de la Ciudad de Buenos Aires y del Conurbano Bonaerense (218 hombres y 291 mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 65 años*

**APORTE AL PROCESO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**

En este inventario la competencia “Regulación emocional”, tal como la hemos definido en Bogotá, pareciera comprender tres Escalas (tal como lo menciona la investigación): Conciencia emocional; Regulación emocional y Expresión emocional.

La definición de Regulación emocional incluye las definiciones de las tres escalas ICSE.

La relación entre algunos ítems podría ayudar a definir los elaborados en el seminario de Bogotá.

En el siguiente cuadro comparativo figuran las definiciones y los ítems comprendidos en cada caso. Los ítems del ICSE están validados al contexto local. Anexo Investigación.

**Cuadro comparativo** **ICSE – MESACTS (Regulación de emociones)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Conciencia emocional** | Regulación emocional (manejo de emociones) |
| Conocimiento emocional, por medio del cual comprendemos, sustantivamos y etiquetamos las emociones. Implica prestar atención y decodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz (Salovey & Mayer, 1990). | *Por regulación emocional se entiende la capacidad de* ***identificar y comprender las propias emociones,*** *manejar internamente la respuesta emocional (lo que sentimos) y expresarlas de manera apropiada al contexto* |
| **ICSE** | **MESACTS *(identificación*)** |
| 21.- Me resulta difícil darme cuenta cuando cambia mi estado de ánimo.  59.- Me cuesta reconocer mis emociones.  30.- Me cuesta diferenciar mis estados de ánimo. 67.- Cuando me siento triste me cuesta saber por qué.  12.- Conozco mis sentimientos.  53.- Me conecto poco con mis sentimientos.  39.- Sé diferenciar mis sentimientos | 1. Tengo claro lo que siento (tristeza, enfado, alegría...)  2. Pongo atención a mis emociones  3. Me cuesta entender mis emociones  4. Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos  5. Cuando me siento mal no sé si estoy triste, asustado o enojado  6. En general le doy importancia a lo que siento |
| **Regulación emocional** | Regulación emocional (manejo de emociones) |
| Puede definirse como toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso (Gross, 1999). Dentro de la regulación emocional se incluyen las actividades de autocontrol junto con conductas de autorregulación en la que se en contrarían el auto-reconfortarse o tranquilizarse a uno mismo, el control emocional y la relajación  (Skinner, Edge, Altman & Sherwood 2003). | *Por regulación emocional se entiende la capacidad de identificar y comprender las propias emociones,* ***manejar internamente la respuesta emocional (lo que sentimos****) y expresarlas de manera apropiada al contexto* |
| **ICSE** | **MESACTS (manejar internamente la respuesta emocional)** |
| 57.- Cuando estoy enojado/a sale lo peor de mí.  16.- Me resulta difícil actuar con calma cuando algo me pone muy nervioso/a.  69.- Cuando alguien me ofende soy capaz de mantenerme tranquilo/a.  7.- Puedo manejar mis emociones.  33.- Soy de perder el control cuando algo me enoja. 63.- Ante un problema me cuesta pensar con claridad.  25.- Me resulta difícil controlar mis emociones | 1.Manejo bien las emociones cuando me encuentro en situaciones difíciles  2.Disfruto de las cosas buenas que me ocurren  3.Cuando estoy enojado, pienso en otra cosa  4.Puedo calmarme cuando estoy nervioso  5.Cuando estoy triste por algo, trato de pensar en algo feliz  6.Cuando me encuentro en situaciones difíciles me repongo pensando en momentos felices  7.Supero la molestia cuando alguien o algo me fastidia  8.Controlo el miedo cuando me siento en peligro  9.Controlo el descontento frente a una dura crítica por alguien que es importante para mi  10.Controlo el sentimiento de culpa cuando no cumplo con mis responsabilidades  11.Controlo la vergüenza cuando otras personas notan mis debilidades  12.Supero la desilusión cuando los demás no me valoran como quisiera  13.Me controlo cuando estoy muy molesto  14.Supero el desánimo cuando tengo dificultades  15.Cuando estoy molesto, sé que puedo encontrar alguna forma para sentirme mejor  16.Cuando estoy triste, intento distraerme haciendo otras cosas |
| **Expresión emocional** | Regulación emocional (manejo de emociones) |
| Capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos  (Graczyk et.al., 2000). | *Por regulación emocional se entiende la capacidad de identificar y comprender las propias emociones, manejar internamente la respuesta emocional (lo que sentimos) y* ***expresarlas de manera apropiada al contexto*** |
| **ICSE** | **MESACTS (expresarlas de manera apropiada/funcional al contexto)** |
| 70.- Me resulta difícil decir a otros cuánto significan para mí.  38.- Puedo expresar fácilmente lo que estoy sintiendo.  2.- Me cuesta expresar mis sentimientos hacia los demás.  64.- Soy capaz de expresar mis emociones cuando hablo con otros.  11.- Me resulta fácil decir a otras personas cuánto valen para mí.  20.- Digo claramente lo que me pasa a los demás. 58.- Me resulta difícil expresar lo que me pasa.  71.- Me cuesta darme cuenta de los sentimientos de los demás.  45.- Las personas que me conocen dicen que me expreso bien. | MESACTS  1.Expreso mi felicidad cuando sucede algo bueno  2.Cuando estoy molesto, me cuesta terminar el trabajo  3.Cuando estoy molesto, me cuesta concentrarme  4.Cuando alcanzo mis metas les muestro a los demás mi satisfacción  5.Expreso alegría y entusiasmo en fiestas y encuentros con amigos  6.Transmito a los demás mi buen ánimo  7.Cumplo mis responsabilidades a pesar de sentirme triste  8.Expreso mis sentimientos fácilmente  9.Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas  10.Me es difícil expresar mis sentimientos más profundos incluso a mis mejores amigos |