Universitas Psychologica
Pontificia Universidad Javeriana
lopezw@javeriana.edu.co
ISSN (Versión impresa): 1657-9267
COLOMBIA

2003
María Paz Bermúdez / I. Teva Álvarez / Ana Sánchez
ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL, ESTABILIDAD EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
Universitas Psychologica, enero-junio, año/vol. 2, número 001
Pontificia Universidad Javeriana
Bogotá, Colombia
pp. 27-32

Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal

Universidad Autónoma del Estado de México

http://redalyc.uaemex.mx

ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL, ESTABILIDAD EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

MARÍA PAZ BERMÚDEZ,* I. TEVA ÁLVAREZ, ANA SÁNCHEZ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNIVERSIDAD DE GRANADA (ESPAÑA)

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es evaluar si existe o no relación entre la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y la estabilidad emocional en una muestra de estudiantes universitarios. Dicha muestra está compuesta de 65 personas, hombres y mujeres entre los 18 y los 33 años de edad. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico (b) (EBP), el Inventario de Pensamiento Constructivo (evaluación de la inteligencia emocional, b) (CTI), y la Escala de Estabilidad Emocional del Cuestionario "Big Five" (b) (BFQ).

Los resultados de los análisis de correlación de Pearson indicaron que existen correlaciones positivas significativas entre inteligencia emocional, bienestar psicológico y estabilidad emocional.

Palabras clave: inteligencia emocional, estabilidad emocional, bienestar psicológico.

ABSTRACT

The purpose of this current study is to evaluate if there exist relation between Emotional Intelligence, Psychological Wellbeing and Emotional Stability in a sample of university students. The sample is composed of 65 people, men and women with ages between 18 and 33 years old. The instruments applied in the evaluation were the Constructive Thinking Inventory (an evaluation of the Emotional Intelligence, b) (CTI), the Psychological Wellbeing Scale (b) (PWS), and the Emotional Stability Scale of the Big Five Questionaire (b) (BFQ).

The results of the Pearson correlations indicate that there are significant positive correlations between Emotional Intelligence, Psychological Wellbeing and Emotional Stability.

Key words: Emotional intelligence, psychological wellbeing, emotional stability.

* Correo electrónico: maripaz@ugr.es

Introducción

La Inteligencia Emocional pone de manifiesto que la inteligencia es algo más que el cociente intelectual (CI) y las habilidades o capacidades académicas. Hay un grupo de habilidades entre las que se destacan las sociales y las prácticas que, aunque poco relacionadas con la inteligencia académica, constituyen la clave de por qué no siempre el éxito que una persona pueda alcanzar en su vida se corresponde con un CI elevado. Goleman (1995) definía la inteligencia emocional como "un conjunto de habilidades que incluyen el autocontrol, entusiasmo y persistencia, y la habilidad para motivarse a uno mismo". Se trata de la habilidad para "controlar los impulsos y retrasar la gratificación, para regular los estados de ánimo de uno y no dejar que la aflicción inunde la habilidad para pensar, empatizar y esperar".

Algunos trabajos sobre inteligencia emocional se han elaborado a un nivel teórico, y carecen de estudios empíricos que evalúen dicho constructo. Algunas de las definiciones de inteligencia emocional han abarcado una gran cantidad de variables, muchas de ellas amplias, como por ejemplo el talento para las negociaciones (Petrides y Furnham, 2000). Según el modelo de tres factores de Salovey y Mayer (1990) la inteligencia emocional abarcaría los siguientes ámbitos: evaluación y expresión de emociones, regulación de emociones y utilización de la información de carga emocional en el pensamiento y la actuación. Por otra parte, Dulewicz y Higgs (1998) encontraron siete elementos que configuran la inteligencia emocional: autoconciencia, control emocional, automotivación, empatía, manejo de las relaciones, comunicaciones interpersonales y estilo personal.

Una gran cantidad de estudios han mostrado la importancia de la inteligencia emocional en la adaptación al medio, de manera que juega un papel importante en la expresión, percepción y conocimiento de emociones, y en la regulación de los estados de ánimo (Fernández-Berrocal, Ramos y Extremera, 2001).

Estudios recientes han relacionado la inteligencia emocional con diferentes ámbitos como el estrés ocupacional (Bar-On, Brown, Kirkcaldy y Thomé, 2000), el ajuste psicológico y emocional (Fernández-Berrocal, Alcaide y Ramos, 1999; Fernández-Berrocal, Ramos y Orozco, 1999), la percepción de satisfacción con la vida y la calidad de las relaciones interpersonales (Ciarrochi, Chan y Caputi, 2000; Dawda y Hart, 2000; Davies, Stankov y Roberts, 1998; Martínez-Pons, 1997), y también con el éxito académico (Chico, 1999; Schutte et al., 1998).

Entre los primeros trabajos que han investigado la relación entre inteligencia emocional y ajuste emocional se encuentra el de Martínez-Pons (1997). Éste halló una relación positiva entre inteligencia emocional, satisfacción con la vida y la subescala de dominio de tareas; también mostró una relación negativa con la sintomatología depresiva. Por otra parte, Davies et al. (1998) investigaron si existía relación entre inteligencia emocional y otras medidas cognitivas, emocionales y de personalidad, encontrando que se relacionaba de forma negativa con medidas de ajuste emocional (depresión y ansiedad), y también se relacionaba negativamente con la escala de alexitimia. También encontraron que se relacionaba positivamente con variables de percepción interpersonal y empatía emocional. En un estudio posterior, Ciarrochi et al. (2000) encontraron relaciones positivas entre inteligencia emocional y variables de personalidad como la autoestima, la empatía, la extraversión y la apertura a los sentimientos.

Recientemente, Schutte et al. (2001) llevaron a cabo siete estudios en los que analizan la relación entre inteligencia emocional y relaciones interpersonales. Se encontró correlación positiva entre inteligencia emocional, empatía y autocontrol en las situaciones sociales y las relaciones afectivas, y más respuestas de cooperación hacia sus parejas. Además, cuando los participantes evaluaban la inteligencia emocional de sus parejas y la percibían como alta, tenían unas relaciones de pareja más satisfactorias. A esta misma conclusión llegó Fitness (2001) que encontró que las personas que saben percibir, identificar y expresar emociones tienen unas relaciones de pareja más felices.

En el ámbito laboral, una persona que posea una alta inteligencia emocional tiene la habilidad para comprender a los demás y para relacionarse socialmente. En la actualidad se considera que esta habilidad tiene una gran incidencia en el trabajo individual y grupal. Las personas con alta inteligencia emocional presentan las siguientes habilidades, que además se interrelacionan: habilidad para persistir y seguir motivado ante la frustración, para controlar los impulsos, para controlar sus emociones y para empatizar (Johnson e Indvik, 1999).

En función de lo expuesto, consideramos que puede existir una relación positiva entre inteligencia emocional, bienestar psicológico y estabilidad emocional. Por tanto, el objetivo de la presente investigación es analizar la relación entre las distintas variables mencionadas. Para la redacción de esta investigación se siguen las pautas propuestas por Bobenrieth (2002).

Método

Sujetos

La muestra está compuesta por 65 sujetos, 48 hombres y 17 mujeres entre los 18 y los 33 años de edad (media= 20.83 y desviación típica= 2.99).

Instrumentos

- Escala de Bienestar Psicológico (b) (EBP) (Sánchez Cánovas, 1998). Se compone de cuatro subescalas: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y bienestar con las relaciones de pareja. Cuando se aplican las cuatro subescalas se obtiene además una valoración global (Total Escala Bienestar Psicológico).
- Inventario de Pensamiento Constructivo (evaluación de la inteligencia emocional, b) (CTI) (Epstein, 2001). Es una medida de la inteligencia emocional. Se trata de un test organizado de forma jerárquica. En el nivel más global se encuentra la escala llamada Pensamiento Constructivo Global que se compone de elementos que proceden de otras escalas del test. En un segundo nivel encontraríamos las seis escalas principales que evalúan formas básicas de pensamiento constructivo o destructivo; el nivel más específico lo constituyen las subescalas de estas seis escalas principales. Las escalas y sus subescalas correspondientes son: Pensamiento Constructivo Global, emotividad (autoestima, tolerancia, impasibilidad, capacidad de sobreponerse); Eficacia (Pensamiento positivo, Actividad, Responsabilidad); Pensamiento Supersticioso, Rigidez (extremismo, suspicacia, intolerancia); Pensamiento esotérico (creencias paranormales, creencias irracionales); Ilusión (euforia, pensamiento estereotipado, ingenuidad).
- Escala de Estabilidad Emocional del Cuestionario "Big Five" (b) (BFQ) (Caprara, Barbaranelli y Borgogni, 1995). Está compuesta de dos subescalas: control de las emociones y control de los impulsos. La subescala control de las emociones mide los estados tensionales que se asocian a experiencia emocional. La subescala control de los impulsos evalúa la capacidad de autocontrol del comportamiento en situaciones conflictivas, incómodas o peligrosas.

Diseño

Se trata de un estudio "ex pos facto" de tipo prospectivo (Montero y León, 2002).

Procedimiento

Los instrumentos de evaluación se aplicaron de forma colectiva bajo las mismas condiciones para la muestra de sujetos. El tiempo total de aplicación fue de una hora.

Resultados

Para el análisis de los datos se realizaron correlaciones de Pearson con el objeto de conocer si existían correlaciones positivas significativas entre inteligencia emocional, bienestar psicológico y estabilidad emocional.

Los resultados de los análisis de correlación realizados entre inteligencia emocional y bienestar psicológico indican que, en general, existe una correlación positiva (0.587, p=0.01) entre ambas variables; por tanto, a mayor inteligencia emocional, mayor bienestar psicológico. Más específicamente, los datos obtenidos en las subescalas de las variables evaluadas indican que el bienestar psicológico subjetivo se correlaciona de forma positiva con: pensamiento constructivo global (0.668, p=0.01); emotividad (0.595, p=0.01); autoestima (0.567, p=0.01); tolerancia a la frustración (0.648, p=0.01); impasibilidad (0.294, p=0.05); capacidad de sobreponerse (0.622, p=0.01); eficacia (0.607, p=0.01); pensamiento positivo (0.319, p=0.01); actividad (0.544, p=0.01); responsabilidad (0.470, p=0.01). De forma negativa se correlaciona con: pensamiento supersticioso (-0.464, p=0.01); rigidez (-0.244, p=0.05); suspicacia (-0.369, p=0.01); intolerancia (-0.308, p=0.05). El bienestar material se correlaciona de forma positiva con: pensamiento constructivo global (0.507, p=0.01); emotividad (0.384, p=0.01); autoestima (0.388, p=0.01); tolerancia (0.466, p=0.01); capacidad de sobreponerse (0.477, p=0.01); eficacia (0.326, p=0.01); actividad (0.325, p=0.01). De forma negativa correlaciona con: rigidez (-0.435, p=0.01); suspicacia (-0.510, p=0.01); intolerancia (-0.251, p=0.05). El bienestar laboral se correlaciona de forma positiva con pensamiento positivo (0.276, p=0.05); responsabilidad (0.321, p=0.01). El bienestar psicológico total se correlaciona de forma positiva con: emotividad (0.487, p=0.01); autoestima (0.478, p=0.01); tolerancia (0.561, p=0.01); capacidad de sobreponerse (0.538, p=0.01); eficacia (0.557, p= 0.01); pensamiento positivo (0.346, p=0.01); actividad (0.472, p=0.01); responsabilidad (0.464, p=0.01). De forma negativa se correlaciona con: pensamiento supersticioso (-0.470, p=0.01); rigidez (-0.271, p=0.05); suspicacia (-0.401; p=0.01). Los resultados se presentan en la Tabla 1.

Los resultados obtenidos tras los análisis de correlación realizados entre las variables inteligencia emocional y estabilidad emocional indican una correlación positiva (0.687, p=0.01) entre ambas; es decir, a mayor inteligencia emocional, mayor estabilidad emocional. Los datos obtenidos entre las distintas subescalas de cada una de las variables correlacionadas reflejan correlación positiva entre control de emociones y pensamiento constructivo global (0.722, p=0.01); emotividad (0.743, p=0.01); autoestima (0.593, p=0.01); tolerancia (0.724, p=0.01); impasibilidad (0.608, p= 0.01); capacidad de sobreponerse (0.618, p=0.01); eficacia (0.498, p=0.01); actividad (0.575, p=0.01). De forma negativa se correlacionan con: pensamiento supersticioso

TABLA 1. CORRELACIONES ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

	Bienestar psicológico subjetivo	Bienestar material	Bienestar laboral	Bienestar pareja	Bienestar psicológico total
Pens. constructivo global	0.668**	0.507**			0.587**
Emotividad	0.595**	0.384**			0.487**
Autoestima	0.567**	0.388**			0.478**
Tolerancia	0.648**	0.466**			0.561**
Impasibilidad	0.294*				
Capacidad de sobreponerse	0.622**	0.477**			0.538**
Eficacia	0.607**	0.326**			0.557**
Pensamiento positivo	0.319**		0.276*		0.346**
Actividad	0.544**	0.325**			0.472**
Responsabilidad	0.470**		0.321**		0.464**
Pensamiento supersticioso	-0.464**				- 0.470**
Rigidez	- 0.244*	- 0.435**			- 0.271*
Extremismo					
Suspicacia	- 0.369**	- 0.510**			- 0.401**
Intolerancia	- 0.308*	- 0.251*			
Pensamiento esotérico					
Creencias paranormales					
Creencias irracionales					
Ilusión					
Euforia					
Pensamiento estereotipado					
Ingenuidad					

** La correlación es significativa p=0.01. *La correlación es significativa p= 0.05.

(-0.608, p=0.01); rigidez (-0.361, p=0.01); suspicacia (-0.472, p=0.01); intolerancia (-0.255, p=0.01); pensamiento esotérico (-0.268, p=0.05); creencias irracionales (-0.305, p=0.05). La subescala control de impulsos se correlaciona positivamente con: pensamiento constructivo global (0.566, p=0.01); emotividad (0.552, p=0.01); autoestima (0.531, p=0.01); tolerancia (0.481, p=0.01); impasibilidad (0.444, p=0.01); capacidad de sobreponerse (0.404, p=0.01); eficacia (0.407, p=0.01); actividad (0.450, p=0.01). De forma negativa se correlaciona con: pensamiento supersticioso (- 0.343, p=0.01); rigidez (- 0.352, p=0.01); suspicacia (- 0.376, p=0.01); euforia (-0.256, p=0.05). La Tabla 2 muestra los resultados obtenidos.

TABLA 2. CORRELACIONES ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTABILIDAD EMOCIONAL

	Estabilidad emocional	Control emociones	Control impulsos
Pensamiento constructivo global	0.687**	0.722**	0.566**
Emotividad	0.693**	0.743**	0.552**
Autoestima	0.604**	0.593**	0.531**
Tolerancia	0.639**	0.724**	0.481**
Impasibilidad	0.570**	0.608**	0.444**
Capacidad de sobreponerse	0.540**	0.618**	0.404**
Eficacia	0.488**	0.498**	0.407**
Pensamiento positivo			
Actividad	0.542**	0.575**	0.450**
Responsabilidad			
Pensamiento supersticioso	- 0.487**	- 0.608**	- 0.343**
Rigidez	- 0.371**	- 0.361**	- 0.352**
Extremismo			
Suspicacia	- 0.438**	- 0.472**	- 0.376**
Intolerancia	- 0.298*	- 0.255*	
Pensamiento esotérico		- 0.268*	
Creencias paranormales			
Creencias irracionales	- 0.252*	- 0.305*	
Ilusión			
Euforia			- 0.256*
Pensamiento estereotipado			
Ingenuidad			

** La correlación es significativa p= 0.01. * La correlación es significativa p=0.05.

Conclusiones

En función de los resultados obtenidos se concluye que a más inteligencia emocional, mayor bienestar psicológico posee la persona. Si nos centramos en algunos aspectos citados en la definición de inteligencia emocional propuesta por Goleman (1995) —es decir, el conjunto de habilidades que implica el autocontrol, la persistencia, la capacidad para motivarse a sí mismo y para retrasar la gratificación—, y consideramos el bienestar psicológico como satisfacción personal, laboral, material y de pareja, podemos afirmar que aquellas personas que presentan un mayor autocontrol emocional y conductual perciben que poseen mayor control sobre las demandas del medio y, por tanto, una mayor autoestima. La capacidad para demorar la gratificación influye de forma positiva tanto sobre el bienestar subjetivo como sobre el material y el de pareja. Una persona que no sienta la necesidad de obtener recompensa inmediata presentará mayor satisfacción con los bienes materiales que posea en un momento determinado, disfrutará con la actividad laboral diaria, y se fijará metas a corto plazo orientadas a conseguir el objetivo propuesto, de forma que se tratará de una persona responsable, entendiendo la responsabilidad como un constructo que no sólo incluye la acción, sino que se refiere también a la planificación de las acciones encaminadas a la consecución de la meta a largo plazo.

Según los resultados obtenidos, existe una correlación positiva entre inteligencia emocional y estabilidad emocional, es decir, cuanto mayor es la inteligencia emocional, mayor es la estabilidad emocional de la persona. Basándonos en los datos obtenidos podemos afirmar que las personas estables emocionalmente poseen además mayor autoestima, es decir, presentan una actitud más positiva con respecto a sí mismas. Además, toleran mejor la frustración ya que son capaces de controlar los estados tensionales asociados a la experiencia emocional y su propio comportamiento en situaciones adversas. Los controles conductual y emocional que componen el constructo estabilidad emocional, están directamente relacionados con la capacidad de sobreponerse a situaciones negativas, tal y como se observa en los resultados obtenidos. También podemos decir que las personas estables emocionalmente y, por tanto, con un gran control emocional y de impulsos, aceptan mejor las críticas de los demás y la incertidumbre; se trataría de personas que tienden a la planificación de la acción actuando de forma eficaz, y al afrontamiento de situaciones, aprendiendo de éstas aún cuando suponen fracaso. Sin embargo, cuanto mayor es la estabilidad emocional, menores son las creencias irracionales de las personas, es decir, las personas estables emocionalmente no suelen tener pensamientos o creencias que no se correspondan con la realidad. De forma análoga, los individuos con una alta estabilidad emocional no son personas de pensamiento rígido, inflexible sino que se adaptan a las situaciones y tienen en cuenta otras opiniones, por lo que no se trataría de personas intolerantes.

Este tipo de investigaciones contribuye al estudio de la relación entre eventos estresantes y sintomatología depresiva (Santos y Bernal, 2001), al desarrollo de nuevas técnicas de evaluación (Spielberger, Carretero-Dios, De los Santos Roig y Buela-Casal, 2002a, 2002b) y tratamiento de la depresión (Martín, Goodrich, Beutler y Firestone, 2001), y a la relación entre cognición y depresión (Herrera y Maldonado, 2002).

Referencias

Bar-On, R., Brown, J. M., Kirkcaldy, B. D., & Thomé, E. P. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an aplication of the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Personality and Individual Differences, 28,* 1107-1118.

Bobenrieth (2002). Normas para la redacción de casos clínicos en Psicología de la salud. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology, 2,* 509-523.

Caprara, G. V., Barbaranelli, C. y Borgogni, L. (1995). *Cuestionario "Big Five" (BFQ).* Madrid:TEA.

Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences, 28,* 539-561.

Chico, E. (1999). Evaluación psicométrica de una escala de Inteligencia Emocional. *Boletín de Psicología, 62,* 65-78.

Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: in search of an elusive construct. *Journal of personality and social psychology, 75,* 989-1015.

Dawda, D., & Hart, S. D. (2000). Assesing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences, 28,* 797-812.

Epstein, S. (2001). *Inventario de Pensamiento Constructivo (evaluación de la Inteligencia Emocional, b) (CTI).* Madrid: TEA.

Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., & Ramos, N. (1999). The influence of emotional intelligence on the emotional adjustment in highschool students. *Bulletin of Kharkov State University N439 "Personality and Transformational Processes in the Society. Psychological and Pedagogical Problems of the Modern Education", 1-2,* 119-123.

Fernández-Berrocal, P., Ramos, N. y Extremera, N. (2001). Inteligencia emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de Psicología, 70,* 79-95.

Fernández-Berrocal, P., Ramos, N. y Orozco, F. (1999). La influencia de la inteligencia emocional en la sintomatología depresiva durante el embarazo. *Tocoginecología Práctica, 59,*1-5.

Fitness, J. (2000). Emotional Intelligence and intimate relationships. En J. Ciarrochi, J. P., Forgas (Eds.). *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (98-112). Philadelphia: Psychology Press/ Taylor and Francis.

Goleman, G. (1995). *Emotional Intelligence.* Nueva York: Bantam.

Herrera, A., & Maldonado, A. (2002). Depression, cognition and academic failure. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology, 2,* 25-50.

Johnson, P. R., & Indvik, J. (1999). Organizational benefits of having emotionally intelligent managers and employees. *Journal of workplace learning, 11,* 84-88.

Martín, B. R., Goodrich, G., Beutler, L., & Firestone, L. (2001). Effectiveness of affect-arousal in treatment of depression using "voice technique": therapist training and client outcome. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology, 1,* 91-107.

Martínez-Pons, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning. *Imagination, Cognition and Personality, 17,* 3-13.

Montero, I. y León, O. G. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías en Psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology, 2,* 503-508.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). Gender differences in measured and self-estimated trait Emotional Intelligence. *Sex Roles, 42,* 449-461.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9,* 185-211.

Sánchez Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico (b) (EBP).* Madrid: TEA.

Santos, A. y Bernal, G. (2001). Eventos estresantes de vida y sintomatología depresiva en tres muestras puertorriqueñas. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology, 1,* 475-494.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology, 141,* 523-536.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25,* 167-177.

Spielberger, Ch., Carretero-Dios, H., De los Santos Roig, M., & Buela-Casal, G. (2002a). Spanish experimental version of the state-trait depression questionnaire (ST-DEP): Trait sub-scale (T-DEP). *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology, 2,* 51-69.

Spielberger, Ch., Carretero-Dios, H., De los Santos Roig, M., & Buela-Casal, G. (2002b). Spanish experimental version of the state-trait depression questionnaire (ST-DEP): State sub-scale (S-DEP). *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology, 2,* 71-89.