



Características del Cuestionario de Competencias Emocionales URIEEB

Rafael Bisquerra y Caleb Saldaña

Descripción

El *Cuestionario de Competencias Emocionales URIEEB* es un instrumento diseñado en colaboración por la **RIIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar)** y la **Universidad del Rosario**. El propósito es evaluar las competencias emocionales en la adolescencia y adultez, en cualquier contexto educativos, formativo y social.

Se fundamenta teóricamente en el **modelo pentagonal de competencias emocionales** propuesto por **Rafael Bisquerra** (2009, 2016; Bisquerra y Mateo, 2019; Bisquerra y Pérez, 2007), el cual comprende cinco grandes dimensiones: consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y competencias para la vida y el bienestar.

El cuestionario está compuesto por 50 ítems distribuidos equitativamente entre las cinco dimensiones mencionadas. Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de 0-10, siendo el **0 totalmente en desacuerdo** y el **10 totalmente de acuerdo**.

A continuación, se describen brevemente las cinco dimensiones evaluadas:

- **Consciencia emocional:** Capacidad para percibir, identificar y distinguir los diferentes estados emocionales en uno mismo y en los demás, asignando un nombre que permita reconocerlos y comprender con mayor precisión el mundo emocional propio y ajeno.
- **Regulación emocional:** Competencia para gestionar las emociones de manera apropiada, lo que incluye intensificarlas, atenuarlas, transformarlas, distanciarse de ellas o expresarlas adecuadamente, así como contribuir a la gestión emocional de otras personas dentro de un contexto determinado.

- **Autonomía emocional:** Capacidad para asumir la responsabilidad de los propios pensamientos y emociones, lo cual se traduce en una toma de decisiones más consciente, adaptativa y coherente con el bienestar personal y colectivo.
- **Competencias sociales:** Conjunto de habilidades que permiten mantener relaciones interpersonales saludables. Los ítems se desarrollaron con base en capacidades como la escucha activa, expresión emocional, respeto, asertividad, gestión de conflictos, capacidad de disculparse, negociar, formular y responder a quejas, manejar presiones de grupo, mediación, liderazgo emocional, etc.
- **Competencias para la vida y el bienestar:** Habilidades necesarias para adoptar comportamientos apropiados y responsables que permitan afrontar satisfactoriamente los retos cotidianos en distintos ámbitos (personal, familiar, profesional, social, etc.) y que promuevan una vida equilibrada, saludable y con sentido para potenciar el bienestar.

Este cuestionario puede ser aplicado en procesos de diagnóstico, intervención y evaluación de programas de educación emocional. Está alineado con principios éticos y pedagógicos que fomentan el desarrollo integral de las personas.

Características psicométricas

El Cuestionario URIEEB es el resultado de más de 20 años de investigación, con experimentación de ítems de acuerdo con el modelo pentagonal de competencias emocionales (Bisquerra, 2009, 2016; Bisquerra y Mateo, 2019; Bisquerra y Pérez, 2007). En total tiene 50 ítems, distribuidos a razón de unos 10 de promedio para cada una de las competencias emocionales del modelo pentagonal.

La fiabilidad calculada por el método alfa de Cronbach ha dado los siguientes resultados, que, como se puede observar, son evidencia de muy alta fiabilidad.

Fiabilidad (alfa de Cronbach)			
Dimensión	N	Nº ítems	Fiabilidad
Consciencia	449	9	0'900
Regulación	449	12	0'938
Autonomía	449	10	0'936
Habilidades sociales	449	10	0'898
Bienestar	449	9	0'897
Total	449	50	0'974

Las personas interesadas en aplicarlo pueden consultar la web del cuestionario [aquí](#) y enviar un e-mail a cuestionario@riieb.com donde se diga: “Estamos interesados en aplicar el cuestionario de competencias emocionales”. Como respuesta se les darán las instrucciones para hacerlo online.

Bibliografía

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Graó.
- Bisquerra, R., y Mateo, A., (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Cómo citar este documento:

Bisquerra, R., y Saldaña, C. (2025). *Características del Cuestionario de Competencias Emocionales URIEEB*. Documento inédito del cuestionario “ad experimentum”. RIEEB-Universidad del Rosario.

https://doi.org/10.48713/10336_46933