LEAS

Escala de Niveles de Conciencia Emocional (LEAS)

La LEAS es una prueba de rendimiento escrita que evalúa la diferenciación y la complejidad de la conciencia emocional de uno mismo y de los demás a partir de 20 situaciones interpersonales. Desarrollada en 1990 para adultos, explora la capacidad de verbalizar sensaciones corporales, tendencias de acción, emociones simples y mezclas de emociones, en lugar de un simple juicio subjetivo sobre las propias competencias emocionales. El instrumento es útil en la práctica clínica y en investigación para evaluar la alexitimia, las dificultades de mentalización emocional y la regulación de los afectos.

Número de preguntas	20 preguntas
Duración estimada	20 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Levels of Emotional Awareness Scale
Población destinataria	Adultos
Autores	Richard D. Lane, Donald M. Quinlan, Gary E. Schwartz, Pamela A. Walker, Stephen B. Zeitlin (1990)

Vista previa de las 20 preguntas

Un vecino le pide que le arregle un mueble. Mientras el vecino le mira, usted empieza a clavar el clavo con el martillo, pero falla y se da en el dedo. ¿Cómo se sentiría usted? ¿Cómo se sentiría el vecino?

Está atravesando el desierto con un guía. Hace horas que se les acabó el agua. Según el mapa del guía, el pozo más cercano está a unos tres kilómetros. ¿Cómo se sentiría usted? ¿Cómo se sentiría el guía?

Un ser querido le da un masaje en la espalda cuando vuelve de un duro día de trabajo. ¿Cómo se sentiría usted? ¿Cómo se sentiría su pareja?

Está corriendo una carrera con un amigo con el que ha entrenado durante un tiempo. Cuando se acercan a la meta, se tuerce el tobillo, cae al suelo y no puede continuar. ¿Cómo se sentiría usted? ¿Cómo se sentiría su amigo?

Está de viaje en un país extranjero. Un conocido hace comentarios despectivos sobre su país de origen. ¿Cómo se sentiría usted? ¿Cómo se sentiría su conocido?

Corrección e interpretación

Para cada viñeta, puntúa por separado la respuesta referida a uno mismo y la respuesta referida al otro, de 0 a 4: 0 = ninguna emoción o respuesta cognitiva, 1 = sensación corporal, 2 = valencia global o tendencia de acción, 3 = emoción específica, 4 = combinación de al menos dos emociones específicas. La puntuación total del ítem es la más alta de las puntuaciones yo/otro; si ambas respuestas alcanzan 4 y están claramente diferenciadas entre uno mismo y el otro, asigna 5. Suma los 20 ítems para obtener una puntuación total de 0 a 100; cuanto más alta es la puntuación, más diferenciada y compleja es la conciencia emocional. Las puntuaciones yo y otro también pueden sumarse por separado, de 0 a 80.