**Escala de Regulación Emocional (ERQ)**

Nos gustaría hacerle algunas preguntas sobre su vida emocional, en particular,

cómo usted controla (es decir, regula y maneja) sus emociones. Las siguientes

preguntas involucran dos aspectos distintos de su vida emocional. Una es su

experiencia emocional, o lo que sientes dentro. El otro es su expresión

emocional, o cómo usted demuestra sus emociones en la manera que usted

habla, gesto, o se comporta. Aunque algunas de las siguientes preguntas

pueden parecer similares entre sí, difieren de maneras importantes. Para cada

artículo, responda utilizando la siguiente escala:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Muy en**  **desacuerdo** |  |  | **Neutral** |  |  | **Muy de**  **acuerdo** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. \_\_\_\_ Cuando quiero sentir una emoción más positiva (como la alegría o la diversión), cambio lo que estoy pensando.

2. \_\_\_\_ Mantengo mis emociones para mí mismo.

3. \_\_\_\_ Cuando quiero sentir una emoción menos negativa (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.

4. \_\_\_\_ Cuando siento emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.

5. \_\_\_\_ Cuando me enfrento a una situación estresante, me hago pensar en ello de una manera que me ayuda a mantener la calma.

6. \_\_\_\_ Controlo mis emociones al no expresarlas.

7. \_\_\_\_ Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la forma en que estoy pensando en la situación.

8. \_\_\_\_ Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso acerca de la situación en la que estoy.

9. \_\_\_\_ Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.

10. \_\_\_\_ Si quiero sentir una