

Cuestionario de Regulación de Emociones (ERQ)

Nos gustaría hacerle algunas preguntas sobre su vida emocional, en particular, cómo usted controla (entiéndase regular y manejar) sus emociones. Las preguntas a continuación involucran dos aspectos distintos de su vida emocional. Una es su experiencia emocional, o cómo se siente por dentro. La otra es su expresión emocional, o cómo muestra sus emociones en su forma de hablar, gesticular, o comportarse. Aunque algunas de las siguientes preguntas parezcan similares, se diferencian en formas importantes.

		Muy en desacuerdo			Neutral			Muy de acuerdo
1)	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2)	Guardo mis emociones para mí mismo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3)	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4)	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5)	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6)	Controlo mis emociones no expresándolas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7)	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8)	Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9)	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10)	Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>