

Escala de Regulación Emocional

983797

Descripción

El cuestionario de regulación emocional ERQ por sus siglas en inglés (Emotional Regulation Questionnaire), es una escala de autoaplicación de 10 ítems, y mide dos dimensiones de regulación emocional: “reevaluación cognitiva” y “supresión emocional” (Gross and John 2003). Se sugiere que ambas dimensiones corresponden a diferentes estrategias de regulación emocional. Tanto en la versión original como en la versión traducida al español se observó evidencia para la presencia de dos factores en lugar de una sola dimensión, y se cumplió con criterios de validez y de confiabilidad ($\alpha = .73$ a $\alpha = .79$) (Gross and John 2003, Cabello et al. (2013)). Por otra parte, se vio que personas con altos puntajes en la dimensión “reevaluación cognitiva”, puntúan más bajo en la dimensión de “supresión emocional”, sugiriendo que las personas suelen utilizar una estrategia de manera preferente. Así, cada dimensión de la escala correlaciona con diferentes variables de personalidad, y estilos afectivos.

Protocolo de administración y puntajes

La escala tiene 10 ítems en total. Los ítems que corresponden a cada dimensión son los siguientes: “reevaluación cognitiva” (1, 3, 5, 7, 8 y 10); y “supresión emocional” (2, 4, 6 y 9). Las opciones de respuesta se estructuran en una escala tipo likert de 1 (“muy en desacuerdo”) a 7 (“muy de acuerdo”). No hay ítems invertidos, por lo que la suma directa de los puntajes permite el cálculo del total por dimensión y de la escala completa.

Script: puntajes totales y confiabilidad

Instrumento

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:

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

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 emoción menos negativa, cambio la forma en que pienso en la situación