

Emotion Regulation Questionnaire - Spanish version

Translated by Raquel Rodríguez-Carvajal,
Bernardo Moreno-Jiménez, and Eva Garrosa
Autonomous University of Madrid, Spain (2006)
raquel.rodriguez@uam.es

Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ, Gross y John ,2003)[©]

Nos gustaría que respondieras a algunas preguntas relacionadas con tu vida emocional, en particular cómo controlas o cómo manejas y regulas tus emociones. En este sentido, estamos interesados en dos aspectos principales: por un lado tu experiencia emocional, o cómo sientes las emociones; y por otro la expresión emocional o como muestras tus emociones en tu forma de hablar o de comportarte. Aunque algunas de las siguientes preguntas pudieran parecer similares, difieren en aspectos bastante importantes.

Para cada uno de los ítems utiliza la siguiente escala de respuesta:

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

1. ____ Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.
2. ____ Trato de mantener ocultos mis sentimientos.
3. ____ Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.
4. ____ Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.
5. ____ Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.
6. ____ Controlo mis emociones no expresándolas.
7. ____ Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación.
8. ____ Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.
9. ____ Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.
10. ____ Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.

Ítems de Reevaluación: 1, 3, 5, 7, 8, y 10

Ítems de Supresión: 2, 4, 6, y 9

[©] Autorizado por los autores de la versión original en Inglés (Gross JJ, John OP (2003): Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol* 85:348-62.)