

ERQ

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL (ERQ; Canales et al. 2023; versión original de Gross y John, 2003).

A continuación, nos gustaría que contestase a unas preguntas sobre su vida emocional, en concreto, sobre cómo controla sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos. El primero es su experiencia emocional o lo que siente internamente. El segundo es su expresión emocional o cómo muestra sus emociones a través de las palabras, los gestos y los comportamientos.

Aunque algunas de las cuestiones pueden parecer similares a otras, éstas difieren de forma importante. Por favor, utiliza la siguiente escala de respuesta para cada ítem.

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

EMOTIONAL REGULATION QUESTIONNAIRE (ERQ)

Referencia original: Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Validación Colombia: Canales L., Velez C. & Bianchi-Salguero, J. (2022). Validación del Emotional Regulation Questionnaire(ERQ) en una muestra de adultos colombianos. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá, Colombia (publicación pendiente).

Modo de corrección: Suma de las puntuaciones asociadas a cada estrategia. Está compuesto por dos factores: *Supresión* (ítems 2, 4, 6 y 9) y *Reevaluación* (ítems 1, 3, 5, 7, 8 y 10)

Interpretación: A mayor puntuación de cada dimensión, mayor grado de uso por parte del sujeto. Hombres y mujeres que obtengan resultados que se ubiquen en el cuartil 1, tendrían puntuaciones que representan el 25% más bajo de la muestra. Resultados por encima del cuartil tres representarían al 25% más alto de la muestra.

Finalmente, resultados mayores que el cuartil 1 y menores que el cuartil 3, representan puntuaciones que son típicamente obtenidas.

Media, desviación estándar y percentiles.

	SUPRESIÓN		REEVALUACIÓN
	Hombres	Mujeres	Hombres y Mujeres
Media	15,53	13,53	29,92
Desviación	5,85	5,32	6,65
Cuartil 1	11,00	9,00	26,00
Cuartil 2	16,00	13,00	31,00
Cuartil 3	20,00	18,00	35,00