

# Cuestionario de Regulación de la Emoción, adaptación para el Perú (ERQ-P)<sup>1</sup>

Dr. Rafael Gargurevich (2009),  
Universidad de Lima,  
rgargure@ulima.edu.pe

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

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 las emociones en tu forma de hablar o de comportarte. Aunque algunas de las siguientes preguntas pudieran parecer similares, difieren en aspectos bastante importantes.

Por favor, responde cuan de acuerdo o en desacuerdo estas con cada una de las preguntas que se hacen a continuación usando la siguiente escala de respuestas:

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

1. \_\_\_\_ Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo.
2. \_\_\_\_ Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí).
3. \_\_\_\_ Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo.
4. \_\_\_\_ Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.
5. \_\_\_\_ Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.
6. \_\_\_\_ Controlo mis emociones no expresándolas.
7. \_\_\_\_ Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.
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 una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción

\_\_\_\_\_

<sup>1</sup> Traducción y adaptación autorizada de James Gross, versión original de Gross J.J. & John O.P. (2003).