

Regulación emocional en papel — ERQ y DERS-16

Dos cuestionarios distintos y complementarios. El **ERQ** pregunta *qué estrategia usas* para manejar lo que sientes; la **DERS-16** pregunta *en qué parte se te traba el proceso* cuando ya estás alterado. Se responden con lápiz, se corrigen sumando o promediando, y ninguno de los dos entrega un diagnóstico.

ÍTEMS 10 + 16	DURACIÓN ≈ 8 minutos	POBLACIÓN Adultos y adolescentes	SE CORRIGE A mano, sin plantilla
------------------	-------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

01 ERQ · Cuestionario de Regulación Emocional

Gross y John lo construyeron en 2003 para medir dos estrategias, **sin dar por hecho que una sea mejor que la otra**: la **reevaluación cognitiva** (cambiar cómo piensas la situación) y la **supresión expresiva** (contener por fuera una emoción que ya está en marcha). Responde pensando en cómo sueles manejar tus emociones **en general**, no en un día puntual. No hay respuestas correctas.

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

FRASE		DEL 1 AL 7
1	Cuando quiero sentir más emociones positivas (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando.	_____
2	Me guardo mis emociones para mí mismo/a.	_____
3	Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.	_____
4	Cuando siento emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	_____
5	Cuando enfrento una situación estresante, me esfuerzo por pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	_____
6	Controlo mis emociones no expresándolas.	_____
7	Cuando quiero sentir más emociones positivas, cambio la forma en que pienso sobre la situación.	_____
8	Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que estoy.	_____
9	Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	_____
10	Cuando quiero sentir menos emociones negativas, cambio la forma en que pienso sobre la situación.	_____

02 Cómo se corrige el ERQ

REEVALUACIÓN COGNITIVA Promedio de los ítems 1, 3, 5, 7, 8 y 10 . Súmalos y divide por 6. (____ + ____ + ____ + ____ + ____ + ____) ÷ 6 = ____	SUPRESIÓN EXPRESIVA Promedio de los ítems 2, 4, 6 y 9 . Súmalos y divide por 4. (____ + ____ + ____ + ____) ÷ 4 = ____
---	---

Cada subescala queda entre **1 y 7**. Se promedia, no se suma, y no hay ítems inversos que recodificar. **El ERQ no tiene puntos de corte.** Sus autores nunca publicaron un número a partir del cual la regulación emocional sea «buena» o «mala»: lo que existe son medias de muestras normativas, mayormente universitarias, que sirven para comparar. En la literatura, más reevaluación se asocia a menos síntomas depresivos y ansiosos, y más supresión al patrón inverso (Preece et al., 2021), pero eso es una tendencia poblacional y no dice nada definitivo sobre una persona concreta.

Si quien responde tiene entre 9 y 18 años, corresponde el ERQ-CA (Gullone y Taffe, 2012): mismos 10 ítems y mismas dos subescalas, con la escala reducida a 5 puntos y el lenguaje simplificado. No lo sustituyas respondiendo esta versión con una escala de 5 puntos: son formularios distintos y sus medias no son comparables.

03 DERS-16 · Dificultades en la Regulación Emocional

Versión abreviada por Bjureberg y colaboradores (2016) de la escala original de Gratz y Roemer (2004). Deja fuera la subescala de conciencia emocional —la que peor rendía— y conserva las otras cinco. Responde cada frase pensando en **cómo te pasa cuando estás alterado/a**, no en cómo te sientes hoy.

1	2	3	4	5
Casi nunca	A veces	La mitad de las veces	Casi siempre	Siempre

FRASE	DEL 1 AL 5
1 Me cuesta encontrarle sentido a mis emociones.	_____
2 Me siento confundido/a sobre lo que siento.	_____
3 Cuando estoy alterado/a, me cuesta terminar lo que estoy haciendo.	_____
4 Cuando estoy alterado/a, siento que pierdo el control.	_____
5 Cuando estoy alterado/a, creo que voy a seguir sintiéndome así por mucho tiempo.	_____
6 Cuando estoy alterado/a, creo que voy a terminar sintiéndome muy deprimido/a.	_____
7 Cuando estoy alterado/a, me cuesta concentrarme en otras cosas.	_____
8 Cuando estoy alterado/a, siento que pierdo el control de mi conducta.	_____
9 Cuando estoy alterado/a, siento vergüenza de mí mismo/a por sentirme así.	_____
10 Cuando estoy alterado/a, siento que soy débil.	_____
11 Cuando estoy alterado/a, me cuesta controlar mi conducta.	_____

FRASE		DEL 1 AL 5
12	Cuando estoy alterado/a, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.	_____
13	Cuando estoy alterado/a, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así.	_____
14	Cuando estoy alterado/a, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo/a.	_____
15	Cuando estoy alterado/a, me cuesta pensar en otra cosa.	_____
16	Cuando estoy alterado/a, mis emociones se sienten abrumadoras.	_____

04 Cómo se corrige la DERS-16

ÍTEMS	SUBESCALA	SUMA
1, 2	Falta de claridad emocional (no saber bien qué estás sintiendo)	_____
3, 7, 15	Dificultad para dirigir el comportamiento a metas	_____
4, 8, 11	Dificultad de control de impulsos	_____
5, 6, 12, 14, 16	Acceso limitado a estrategias de regulación	_____
9, 10, 13	No-aceptación de las respuestas emocionales	_____
Total de los 16 ítems (rango 16 a 80; no hay ítems inversos)		_____

Tampoco tiene punto de corte clínico oficial. Lo que sí hay son referencias comunitarias: en el estudio de validación de la versión breve, dos muestras de adultos de población general promediaron **42,9** y **33,6** puntos sobre 80 (Bjureberg et al., 2016). Estar bastante por encima de esas cifras no es un diagnóstico, pero sí razón para conversarlo. Y lo más útil de esta escala no es el total, sino **cuál de las cinco filas queda más alta**: ahí está lo que conviene trabajar primero.

Repetirlo vale más que responderlo una vez. En terapia dialéctico-conductual la DERS se vuelve a aplicar cada pocas semanas, porque el perfil de subescalas se mueve antes que el total. Anota la fecha y guarda la hoja.

05 Referencias, autoría y uso

Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., y Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>

Gratz, K. L., y Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Gross, J. J., y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gullone, E., y Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire

for Children and Adolescents (ERQ-CA). *Psychological Assessment*, 24(2), 409-417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>

Rodríguez-Carvajal, R., Moreno-Jiménez, B., y Garrosa, E. (2006). *Adaptación española del Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*. Universidad Autónoma de Madrid.

Autoría y uso. El ERQ y la DERS son de uso académico y clínico libre citando a sus autores, y esta hoja los reproduce con esa atribución. La redacción en español que aparece aquí es la que usa terapiaonlinechile.cl en su guía en línea, no una traducción certificada: si vas a usarlos con fines de investigación, consigue la adaptación validada en la publicación correspondiente, que es la que permite comparar con sus baremos. No se han añadido puntos de corte, porque los instrumentos no los tienen.