# Escala de Regulación Emocional

## (versión provisoria)

| **Subcomponentes** | **Ítems** |
| --- | --- |
| identificar y comprender las propias emociones  (*identificación*) | 1. Puedo darme cuenta de lo que siento |
| 1. Pongo atención a mis emociones |
| 1. Me cuesta reconocer mis emociones |
| 1. Para mí es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos |
| 1. Me cuesta diferenciar entre mis emociones |
| 1. Le doy importancia a lo que siento |
|  | 1. Logro manejar mis emociones cuando me encuentro en situaciones difíciles |
| manejar internamente la respuesta emocional (lo que sentimos)  (*manejo*) | 1. Disfruto de las cosas buenas que me pasan |
| 1. Cuando estoy enojado, pienso en otra cosa |
| 1. Puedo calmarme cuando estoy nervioso |
| 1. Cuando estoy triste por algo, trato de pensar en algo feliz |
| 1. Cuando alguien me ofende soy capaz de mantenerme tranquilo/a |
| 1. Controlo el miedo cuando me siento en peligro |
| 1. Controlo mi enojo frente a una dura crítica por alguien que es importante para mi |
| 1. Manejo la vergüenza cuando me siento expuesto ante los demás |
| 1. Supero la desilusión cuando las cosas no salen como yo esperaba |
| 1. Me controlo cuando estoy muy molesto |
| 1. Supero el desánimo cuando tengo dificultades |
| 1. Cuando estoy molesto, hago algo para sentirme mejor. |
| 1. Cuando estoy triste, intento distraerme haciendo otras cosas |
| 1. Expreso mi felicidad cuando sucede algo bueno |
| 1. Cuando estoy molesto, me cuesta terminar el trabajo |
| expresarlas de manera apropiada/funcional al contexto  (*expresión*) | 1. Cuando estoy molesto, me cuesta concentrarme |
| 1. Cuando logro algo importante expreso mi satisfacción |
| 1. Expreso alegría y entusiasmo en fiestas y encuentros con amigos |
| 1. Transmito a los demás cuando estoy de buen humor |
| 1. Aunque me sienta triste, cumplo mis responsabilidades |
| 1. Puedo expresar fácilmente lo que estoy sintiendo |
| 1. Me cuesta expresar mis sentimientos hacia los demás |
| 1. Me es difícil expresar mis sentimientos más profundos incluso a mis mejores amigos |