# 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
 |