

Escala para la evaluación de la Regulación Emocional RE-MESACTS

Las afirmaciones que se presentan a continuación describen cosas que le pasan a los jóvenes.

Lee atentamente cada afirmación e indica con qué frecuencia te ocurren a ti, marcando un X en el recuadro que corresponda.

Por favor marca una sola opción por fila.

NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS, así que te pedimos que contestes lo más sinceramente posible.

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. Ante distintas situaciones diarias me doy cuenta de mis emociones	1	2	3	4
2. Logro levantar el ánimo cuando tengo dificultades	1	2	3	4
3. Manejo el miedo cuando me siento en peligro	1	2	3	4
4. Cuando me siento mal (por ejemplo, triste, enojado o preocupado), pienso en otra cosa para sentirme mejor	1	2	3	4
5. Pongo [presto] atención a mis emociones	1	2	3	4
6. Trato de mantener la calma cuando alguien me hace pasar vergüenza	1	2	3	4
7. Puedo tranquilizarme cuando estoy nervioso	1	2	3	4
8. Cuando logro algo importante demuestro mi alegría a los demás	1	2	3	4
9. Tolero la frustración cuando las cosas no salen como yo esperaba	1	2	3	4
10. Expreso mis emociones cuando estoy de buen humor	1	2	3	4
11. Cuando me siento mal (por ejemplo triste, enojado o preocupado) hago algo, para sentirme mejor	1	2	3	4
12. Puedo mantener la calma cuando estoy enojado [molesto]	1	2	3	4
13. Expreso alegría y entusiasmo en encuentros con amigos	1	2	3	4
14. Cuando estoy triste, intento hacer otras cosas para subir el ánimo	1	2	3	4
15. Expreso mi felicidad a los demás cuando sucede algo bueno	1	2	3	4

Componentes

Expresión de Emociones Positivas

- 8. Cuando logro algo importante demuestro mi alegría a los demás
- 10. Expreso mis emociones cuando estoy de buen humor
- 13. Expreso alegría y entusiasmo en encuentros con amigos
- 15. Expreso mi felicidad a los demás cuando sucede algo bueno

Autorregulación de Emociones Negativas

- 3. Manejo el miedo cuando me siento en peligro
- 6. Trato de mantener la calma cuando alguien me hace pasar vergüenza
- 7. Puedo tranquilizarme cuando estoy nervioso
- 9. Tolero la frustración cuando las cosas no salen como yo esperaba
- 12. Puedo mantener la calma cuando estoy enojado [molesto]

Estrategias de Autorregulación

- 4. Cuando me siento mal (por ejemplo, triste, enojado o preocupado), pienso en otra cosa para sentirme mejor
- 2. Logro levantar el ánimo cuando tengo dificultades
- 7. Puedo tranquilizarme cuando estoy nervioso
- 11. Cuando me siento mal (por ejemplo, triste, enojado o preocupado) hago algo, para sentirme mejor
- 14. Cuando estoy triste, intento hacer otras cosas para subir el ánimo

Identificación de Emociones

- 1. Ante distintas situaciones diarias me doy cuenta de mis emociones
- 5. Pongo [presto] atención a mis emociones

Valores

- **regulación emocional baja:** valores RE-MESACTS de 15 a 38;
- **regulación emocional vulnerable:** valores RE-MESACTS de 39 a 41;
- **regulación emocional normal o alta:** valores RE-MESACTS de 42 a 60.