

Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ)

El CERQ es un instrumento autoaplicado que mide las estrategias cognitivas de regulación emocional que utilizan las personas tras vivir acontecimientos negativos o estresantes. Identifica distintas formas de procesar cognitivamente las emociones, como la rumiación, la puesta en perspectiva o la catastrofización, a partir de nueve estrategias diferenciadas. El cuestionario se utiliza en contextos clínicos y de investigación para comprender mejor los mecanismos de ajuste emocional.

Número de preguntas	36 preguntas
Duración estimada	15 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
Población destinataria	Adultos, adolescentes
Autores	Nienke K. Garnefski, Vivian Kraaij (2001)
Categoría	Regulación emocional

Vista previa de las 36 preguntas

Cuando vivo acontecimientos negativos o desagradables...

Siento que soy el único culpable de lo que ha pasado.

Casi nunca | A veces | Regularmente | A menudo | Casi siempre

Cuando vivo acontecimientos negativos o desagradables...

Creo que tengo que aceptar lo que ha pasado.

Casi nunca | A veces | Regularmente | A menudo | Casi siempre

Cuando vivo acontecimientos negativos o desagradables...

Pienso a menudo en cómo me siento en relación con lo que me ha pasado.

Casi nunca | A veces | Regularmente | A menudo | Casi siempre

Cuando vivo acontecimientos negativos o desagradables...

Pienso en algo más agradable que lo que me ha ocurrido.

Casi nunca | A veces | Regularmente | A menudo | Casi siempre

Cuando vivo acontecimientos negativos o desagradables...

Pienso en qué es lo mejor que podría hacer.

Casi nunca | A veces | Regularmente | A menudo | Casi siempre

Corrección e interpretación

Cada pregunta se puntúa en una escala tipo Likert de 5 puntos (de 1 = (casi) nunca a 5 = (casi) siempre). La puntuación de cada subescala (estrategia) se obtiene sumando las respuestas a los 4 ítems correspondientes. Una puntuación más alta indica un uso más frecuente de la estrategia en cuestión. El análisis se centra en el perfil de estrategias adaptativas frente a desadaptativas.

Uso

Este instrumento no está disponible en Mentaal. Para utilizar este cuestionario en tu práctica, necesitas una licencia de uso válida. Te invitamos a enviarlo directamente desde el sitio web de la editorial.