

Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

La DERS evalúa los problemas de regulación emocional en varias dimensiones, entre ellas la comprensión y la aceptación de las emociones y la capacidad de actuar de forma adecuada ante ellas. Se utiliza para identificar dificultades emocionales en adultos.

Número de preguntas	36 preguntas
Duración estimada	9 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Difficulties in Emotion Regulation Scale
Población destinataria	Adultos, adolescentes
Autores	Kim L. Gratz, Lorrine R. Roemer (2013)
Categoría	Regulación emocional

Vista previa de las 36 preguntas

Tengo claros mis sentimientos.

Casi nunca | A veces | Aproximadamente la mitad de las veces | La mayoría de las veces | Casi siempre

Presto atención a cómo me siento.

Casi nunca | A veces | Aproximadamente la mitad de las veces | La mayoría de las veces | Casi siempre

Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.

Casi nunca | A veces | Aproximadamente la mitad de las veces | La mayoría de las veces | Casi siempre

No tengo ni idea de cómo me siento.

Casi nunca | A veces | Aproximadamente la mitad de las veces | La mayoría de las veces | Casi siempre

Me cuesta entender mis sentimientos.

Casi nunca	A veces	Aproximadamente la mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa de 1 (*casi nunca*) a 5 (*casi siempre*). Las respuestas se suman: cuanto más alta es la puntuación, mayores son las dificultades de regulación emocional. La puntuación total va de 36 a 180, y seis subescalas permiten centrarse en áreas específicas.

Subescalas (números de ítem)

- **No aceptación de las respuestas emocionales**: 11, 12, 21, 23, 25, 29
- **Dificultades para implicarse en conductas dirigidas a metas**: 13, 18, 20, 26, 33
- **Dificultades en el control de impulsos**: 3, 14, 19, 24, 27, 32
- **Falta de conciencia emocional**: 2, 6, 8, 10, 17, 34
- **Acceso limitado a estrategias de regulación emocional**: 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36
- **Falta de claridad emocional**: 1, 4, 5, 7, 9

Ítems de puntuación inversa: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34