

Inventario de Gestión de las Emociones

Este cuestionario exploratorio describe las dificultades de regulación emocional: reconocer y aceptar las propias emociones, su intensidad, los actos impulsivos que provocan, la evitación o la supresión, la dificultad para calmarse. Ayuda a concretar una queja del tipo «no sé gestionar mis emociones» y a elegir qué habilidades trabajar primero, tanto en TCC como en terapia dialéctico-conductual.

Número de preguntas	24 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Emotion Regulation Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Regulación emocional

Vista previa de las 24 preguntas

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Los demás notan mi tensión o mi tristeza antes de que yo me dé cuenta.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Me parece ridículo lo que siento.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Un simple comentario me afecta profundamente.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Cuando una emoción me domina, hago cosas que no son propias de mí.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Hago como si estuviera bien cuando en realidad estoy mal.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia en el día a día. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El perfil distingue lo que tiene que ver con la conciencia emocional (reconocer las emociones, aceptarlas) de lo que tiene que ver con su manejo una vez que aparecen (intensidad, actos impulsivos, evitación, calma). Un perfil dominado por la intensidad y los actos impulsivos sugiere un infracontrol emocional, y un perfil dominado por la evitación, un sobrecontrol: no se trabajan de la misma forma.

Precauciones

El cuestionario no incluye ninguna pregunta sobre autolesiones ni sobre ideas de suicidio, a las que puede llevar una emoción vivida como insoportable: se exploran en la entrevista, sobre todo cuando los dominios «Actuar bajo el efecto de la emoción» y «Dificultad para calmarse» están elevados.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Evitar o reprimir las emociones 11 / 16

Esfuerzos por no sentir o no mostrar las emociones: disimularlas, mantenerse ocupado, evitar lo que podría provocarlas.

Aspectos a explorar: las emociones que se ocultan y ante quién, lo que la persona teme que pase si las mostrara, lo que le cuestan esos esfuerzos (cansancio, distancia con las personas cercanas, desbordamientos diferidos).

Para profundizar: AAQ-II, MEAQ.

Reconocer las emociones 9 / 16

Dificultad para percibir lo que se siente, poner nombre a la emoción y entender qué la ha desencadenado.

Aspectos a explorar: las emociones que la persona distingue con facilidad y las que confunde, las señales del cuerpo, lo que precedió a las últimas emociones intensas.

Para profundizar: TAS-20, LEAS.

Aceptar las emociones 9 / 16

Juicio sobre las propias emociones, vividas como exageradas, fuera de lugar o inaceptables.

Aspectos a explorar: las emociones que se consideran prohibidas, las reglas aprendidas en la familia sobre su expresión, cómo reacciona el entorno cuando la persona muestra lo que siente.

Para profundizar: DERS.

Actuar bajo el efecto de la emoción 8 / 16

Actos impulsivos realizados bajo el efecto de una emoción intensa y lamentados una vez que esta se calma.

Aspectos a explorar: lo que hace la persona cuando la emoción es intensa (mensajes, decisiones, gastos, comida, alcohol), las consecuencias, lo que a veces le ayuda a posponer la acción.

Para profundizar: UPPS.

Intensidad emocional 7 / 16

Emociones que suben rápido y con fuerza, a veces por poca cosa, y cambios de humor bruscos.

Aspectos a explorar: las situaciones que desencadenan las subidas más fuertes, la velocidad a la que sube la emoción, lo que hace a la persona más vulnerable (cansancio, falta de sueño, dolor, estrés).

Para profundizar: ERS.

Dificultad para calmarse 6 / 16

Sensación de impotencia ante una emoción dolorosa y falta de recursos para que baje.

Aspectos a explorar: lo que la persona ya ha probado y lo que le ayuda un poco, el tiempo que necesita para recuperar la calma, las personas y actividades que la calman.

Para profundizar: DERS, DTS.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual