IERQ

Cuestionario de Regulación Emocional Interpersonal (IERQ)

El IERQ es un cuestionario autoaplicado breve diseñado para medir cómo una persona recurre a los demás para regular sus propias emociones. Evalúa cuatro estrategias interpersonales distintas: potenciación del afecto positivo, toma de perspectiva, búsqueda de consuelo y modelado social. El instrumento resulta pertinente sobre todo en adultos, en psicología clínica y en investigación, para explorar el uso de los recursos relacionales en el manejo de las emociones, en particular en relación con la ansiedad, la depresión, el apego y el funcionamiento social.

Número de preguntas	20 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire
Población destinataria	Adultos
Autores	Stefan G. Hofmann, Joseph K. Carpenter, Joshua Curtiss (2016)
Categoría	Regulación emocional

Vista previa de las 20 preguntas

Me hace sentir mejor saber cómo han manejado otras personas sus emociones.

No es cierto en absoluto para mí | Un poco | Moderadamente | Bastante | Totalmente cierto para mí

Cuando estoy deprimido/a, me ayuda que otras personas me hagan ver que las cosas no están tan mal como parecen.

No es cierto en absoluto para mí | Un poco | Moderadamente | Bastante | Totalmente cierto para mí

Me gusta estar con otras personas cuando estoy entusiasmado/a, para compartir mi alegría.

No es cierto en absoluto para mí | Un poco | Moderadamente | Bastante | Totalmente cierto para mí

Busco que otras personas me muestren compasión cuando estoy disgustado/a.

No es cierto en absoluto para mí | Un poco | Moderadamente | Bastante | Totalmente cierto para mí

Cuando estoy preocupado/a, me ayuda escuchar lo que piensa otra persona sobre cómo manejar las cosas.

No es cierto en absoluto para mí | Un poco | Moderadamente | Bastante | Totalmente cierto para mí

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa de 1 a 5, sin ítems inversos. Las subescalas se calculan sumando los siguientes ítems: potenciación del afecto positivo (3, 6, 8, 13, 18), toma de perspectiva (2, 7, 10, 14, 17), búsqueda de consuelo (4, 9, 12, 16, 19) y modelado social (1, 5, 11, 15, 20). Cada subpuntuación va de 5 a 25; una puntuación alta indica un uso más frecuente de la estrategia correspondiente. La interpretación habitual se basa en el perfil de las cuatro subescalas; el artículo original de desarrollo no proporciona puntos de corte diagnósticos clínicos validados.