

Adaptación al castellano del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire en Adolescentes



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



Grupo de investigación CTS-1048
**“Recursos Personales Positivos, bienestar y salud
en contextos aplicados”**

Copyright© 2020
Facultad de Psicología
Universidad de Málaga

María Teresa Chamizo Nieto
Dra. Lourdes Rey Peña
Dr. Nicolás Sánchez Álvarez

Universidad de Málaga
Facultad de Psicología
Campus de teatinos S/N
(29071) MALAGA
Tel. +34 952-13- 2390

E-mail: mtchamizo@uma.es // lrey@uma.es // nsa@uma.es

Versión al castellano del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire en adolescentes

Instrucciones:

Todos nos enfrentamos en algún momento con acontecimientos que resultan negativos o desagradables y cada uno de nosotros responde ante ellos de un modo personal. En las siguientes frases te pedimos que indique lo que piensas habitualmente cuando te enfrentas a una experiencia negativa o a acontecimientos desagradables.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------|---------|--------------|----------|----------------|
| (Casi) nunca | A veces | Regularmente | A menudo | (Casi) siempre |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Siento que soy el único culpable de lo que ha pasado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Creo que tengo que aceptar lo que ha pasado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Pienso a menudo en cómo me siento en relación con lo que me ha pasado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Pienso en algo más agradable que lo que me ha ocurrido | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Pienso en qué es lo mejor que podría hacer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Creo que puedo aprender algo de la situación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Creo que todo podría haber sido mucho peor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. A menudo pienso que lo que me ha pasado es mucho peor que lo que le ha ocurrido a otras personas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Me parece que otros son culpables de lo ocurrido | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Me siento único responsable de lo ocurrido | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Creo que tengo que aceptar la situación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Me preocupa lo que piense y sienta sobre lo que me ha pasado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Pienso en cosas agradables que nada tienen que ver con lo que me ha pasado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Pienso en cuál sería la mejor forma de enfrentarme a la situación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Creo que lo que ha pasado me puede hacer más fuerte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Creo que otras personas pasan por experiencias mucho peores | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Sigo pensando en lo terrible que ha sido lo que me ha pasado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Me parece que otros son responsables de lo que ha ocurrido | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Reflexiono sobre los errores que he cometido en este asunto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Creo que no puedo cambiar nada de lo ocurrido | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Quiero entender por qué la experiencia que he tenido me hace sentir así | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Pienso en algo agradable en vez de pensar en lo ocurrido | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Pienso en cómo cambiar la situación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Creo que la situación tiene también su lado positivo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Creo que no ha sido tan malo en comparación a otras cosas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Frecuentemente pienso que lo que he sufrido es lo peor que le puede pasar a una persona | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Pienso en los errores que otros han cometido en este asunto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Básicamente considero que la causa de lo que me ha ocurrido debe estar en mí mismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Creo que debo aprender a vivir con ello | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Pienso continuamente en los sentimientos que la situación ha provocado en mí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Pienso en experiencias agradables | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Pienso en un plan acerca de lo mejor que podría hacer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Busco los aspectos positivos de la cuestión | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Me digo que hay cosas peores en la vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Pienso continuamente en lo horrible que ha sido la situación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Pienso que, básicamente, la culpa es de otros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|-------|
| Autoculpa (Auto) | = (1+10+19+28)/4 | _____ |
| Aceptación (Acep) | = (2+11+20+29)/4 | _____ |
| Rumiación (Rum) | = (3+12+21+30)/4 | _____ |
| Focalización positiva (Fpost) | = (4+13+22+31)/4 | _____ |
| Planificación (Pla) | = (5+14+23+32)/4 | _____ |
| Reevaluación positiva (Rpost) | = (6+15+24+33)/4 | _____ |
| Toma de perspectiva (Persp) | = (7+16+25+34)/4 | _____ |
| Catastrofismo (Catas) | = (8+17+26+35)/4 | _____ |
| Culpar a otros (Culpa) | = (9+18+27+36)/4 | _____ |
| Estrategias adaptativas | = (Acep+Fpost+Pla+Rpost+Persp)/5 | _____ |
| Estrategias desadaptativas | = (Auto+Rum+Catas+Culpa)/4 | _____ |

Referencia versión original:

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. [http://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](http://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)

Referencia versión española:

Domínguez-Sánchez, F. J., Lasa-Aristu, A., Amor, P. J., & Holgado-Tello, F. P. (2011). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Assessment*, 20(2), 253-261. <https://doi.org/10.1177/1073191110397274>

Referencia versión española para adolescentes:

Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2020). Validation of the spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in adolescents. *Psicothema*, 32(1), 153-159. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.156>

Descripción de la escala:

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Garnefski, Kraaij, y Spinhoven, 2001) El instrumento CERQ está compuesto por 36 ítems con una escala tipo Likert de 5 puntos y evalúa nueve estrategias de afrontamiento cognitivo-emocional para afrontar situaciones y eventos estresantes. Las nueve estrategias son las siguientes: 1) Autoculpa (4 ítems; p. ej. autoculpa “Siento que soy el único culpable de lo que ha pasado”). 2) Aceptación (4 ítems; p. ej. “Creo que tengo que aceptar lo que ha pasado”). 3) Rumiación (4 ítems; p. ej. “Pienso a menudo en cómo me siento en relación con lo que me ha pasado”). 4) Focalización positiva (4 ítems; p. ej. “Pienso en algo más agradable que lo que me ha ocurrido”). 5) Planificación (4 ítems; p. ej. “Pienso en qué es lo mejor que podría hacer”). 6) Reevaluación positiva (4 ítems; p. ej. “Creo que puedo aprender algo de la situación”). 7) Toma de perspectiva (4 ítems; p. ej. “Creo que podría haber sido mucho peor”). 8) Catastrofismo (4 ítems; p. ej. “A menudo pienso que lo que me ha pasado es mucho peor que lo que le ha ocurrido a otras personas”). 9) Culpar a otros (4 ítems; p. ej. “Me parece que otros son culpables de lo ocurrido”). La consistencia interna informada de las diferentes subescalas oscila entre .68 (culpar a otros) y .83 (rumiación). Este instrumento permite también clasificar las estrategias en adaptativas y desadaptativas. En la versión al castellano para adolescentes la

consistencia interna de las diferentes subescalas oscila entre .62 (catastrofismo) y .83 (focalización positiva).

Algunos estudios publicados en JCR donde se ha empleado la versión castellana para adolescentes del CERQ:

- Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2019). The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on Problematic Smartphone Use: Comparison between Problematic and Non-Problematic Adolescent Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3142. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173142>