

CUADERNO DE PRÁCTICAS DE PSICOLOGÍA SOCIAL Y SALUD

INSTRUMENTOS

Práctica: Regulación y Afrontamiento Emocional: Episodios de Enojo, Tristeza y Alegría

- **Cuestionario de Regulación Emocional–ERQ (Gross & John, 2003, adaptado por F. Martínez, 2007)**
- **Escala de Formas de Afrontamiento – Regulación Emocional para episodios que causan enojo, tristeza y alegría** (origen Larsen y Prizmic, 2004; Adaptada y ampliada por Martínez, Páez y Campos, 2008)

Por favor, para asignarle un código que guarde su anonimato le pedimos que a continuación anote en los espacios asignados:

- la inicial del nombre de su padre,
- los tres últimos dígitos de su DNI y
- tres letras: la inicial del nombre de su madre y los dos apellidos.

Por ejemplo, si mi padre se llama Antonio, mi DNI es 12585423-C y mi madre se llama María Bengoa Ramos, entonces anoto: A - 423 - MBR

ANOTE AQUÍ SU CODIGO:

	-			-			
--	---	--	--	---	--	--	--

y recuérdelo para anotarlo en cada una de las prácticas

Regulación Emocional-ERQ (Gross & John, 2003, adaptado por F. Martínez, 2007)

ERQ- Queremos hacerle varias preguntas sobre su vida emocional, particularmente sobre como Ud. Controla (regula y maneja) sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos de su vida emocional: Uno es su experiencia emocional, ósea, cómo se siente Ud. (por dentro). El otro es su expresión emocional o cómo Ud. muestra sus emociones: la manera en que habla, usa gestos o se comporta. Aunque algunas de las siguientes preguntas puedan parecerle similares entre sí, hay diferencias importantes. Así pues, conteste cada una de ellas utilizando la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6	7
En total desacuerdo			indiferente			En total acuerdo

1. Cuando quiero sentir emociones mas emociones agradables (como alegría o felicidad), cambio lo que estoy pensando	1	2	3	4	5	6	7
2. Me guardo mis emociones para mí, no las expreso.	1	2	3	4	5	6	7
3. Cuando no quiero sentir emociones desagradables (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
4. Cuando estoy sintiendo emociones agradables, me cuido de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, me esfuerzo en pensar sobre la situación de una manera que me ayude a mantener la calma	1	2	3	4	5	6	7
6. Controlo mis emociones no expresándolas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Cuando quiero sentir emociones mas emociones agradables, cambio la manera en que veo la situación.	1	2	3	4	5	6	7
8. Controlo mis emociones cambiando la manera en la que veo la situación en la que me encuentro.	1	2	3	4	5	6	7
9. Cuando siento emociones desagradables, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
10. Cuando quiero sentir menos emociones desagradables, cambio la manera de ver la situación.	1	2	3	4	5	6	7

Escala de Formas de Afrontamiento – Regulación Emocional para episodios que causan enojo, tristeza y alegría (origen Larsen y Prizmic, 2004; Adaptada y ampliada por Martínez, Páez y Campos, 2008)

Para comenzar, le pedimos que piense en **los hechos más importantes** que haya tenido en los **últimos 12 meses** y señale en el siguiente listado con que están relacionados (son posibles varias opciones):

- | | |
|---|---|
| (1) Muertes, pérdidas significativas | (2) Daños/enfermedades físicas y/o mentales |
| (3) Con los Estudios o el Trabajo | (4) Problemas personales y/o en sus relaciones |
| (5) Problemas dentro del área social y/o jurídica | (6) Grandes Cambios en las condiciones y/o hábitos vida |

Seguidamente ELIJA UN HECHO QUE LE HAYA PROVOCADO sobre todo ENOJO, ENFADO Señale el número de área con la que está relacionado: _____

AHORA CÉNTRENSE EN ESE HECHO QUE LE PROVOCÓ LA EXPERIENCIA DE CÓLERA, ENFADO o ENOJO y piense en aquel momento que vivió.

¿Con quién se produjo la experiencia?

- | | | |
|---|----------------------------|---------------|
| (1) Su familia directa y/o política | (2) Sus Amistades | (3) Su pareja |
| (4) Profesores, Superiores, otras figuras de autoridad. | (5) Desconocidos, extraños | |

Especifique la persona (aquella que considera la más relevante que le causara su vivencia de enfado):
género _____ edad _____ rol _____

Grado de cercanía que usted siente que tenía/tiene con esta persona:

Mucha= 1	2	3	4 = Poca o nula
----------	---	---	-----------------

¿Cuándo ocurrió el hecho? Hace _____ meses _____ días

¿Cuanto tiempo duró la situación, es decir, cuanto tardo en solucionarse o cuando considera que dejó de ser relevante para usted? Tras (ponga el número): _____ días _____ horas _____ minutos

¿Cuándo sintió que se recuperaba de la vivencia de esta emoción? Tras (ponga el número) _____ días _____ horas _____ minutos

Evalúe las siguientes cuestiones relacionadas con la experiencia en la que se ha centrado, marcando en cada una de las escalas el número que mejor describe su opinión.

a) La intensidad con la que vivió esta experiencia emocional

Poco Intenso = 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 = Muy Intenso
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

b) ¿En qué medida la vivencia fue displacentera-placentera?

Displacentera = 1	2	3	4	5	6	7	8 = Placentera
-------------------	---	---	---	---	---	---	----------------

c) ¿En qué medida le fue posible controlar la situación?

Nada = 1	2	3	4	5	6	7	8 =Mucho
----------	---	---	---	---	---	---	----------

A CONTINUACION CÉNTRENSE EN LO QUE HIZO PARA AFRONTAR, MANEJAR LA SITUACIÓN Y/O LA EMOCIÓN DE ENFADO QUE ESE HECHO LE PROVOCÓ

¿Llevo a cabo Usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de enfado que le generó? (marque, para cada uno de estos comportamientos, la opción que considere adecuada)	Usted hizo esto						
	Nada	Pocas veces	A veces	De forma moderada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
1. Pensar acerca de cómo podría haber hecho las cosas de forma diferente.	0	1	2	3	4	5	6
2. Tratar de entender mis sentimientos pensando y analizándolos.	0	1	2	3	4	5	6
3. Pensar repetidamente en lo ocurrido, en los efectos emocionales de la situación.	0	1	2	3	4	5	6
4. Elaborar un plan para enfrentar lo ocurrido y poder hacer algo para cambiar la situación.	0	1	2	3	4	5	6
5. Actuar o hacer algo para mejorar o resolver el problema o situación que provocaba mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
6. Hacer planes o tomar una decisión para, en el futuro, evitar problemas o vivir más situaciones positivas.	0	1	2	3	4	5	6
7. Irse o abandonar la situación.	0	1	2	3	4	5	6
8. Actuar como si no pasara nada.	0	1	2	3	4	5	6
9. Rendirse, no hacer nada; no tratar de controlar la situación.	0	1	2	3	4	5	6
10. Tratar de no pensar en lo ocurrido, ignorar las emociones que sentía	0	1	2	3	4	5	6
11. Tratar de no mostrar mis sentimientos, de suprimir toda expresión de ellos.	0	1	2	3	4	5	6
12. Fingir o expresar emociones opuestas a las que se sienten.	0	1	2	3	4	5	6
13. Evitar el contacto con las personas asociadas al problema o situación.	0	1	2	3	4	5	6
14. Buscar estar sólo.	0	1	2	3	4	5	6
15. Hacer ejercicio, deporte.	0	1	2	3	4	5	6
16. Practicar relajación, meditación.	0	1	2	3	4	5	6
17. Dormir o echar una siesta.	0	1	2	3	4	5	6
18. Comer algo para mejorar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
19. Tomar café, bebidas con cafeína o té.	0	1	2	3	4	5	6
20. Beber para mejorar el estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
21. Hacer algo entretenido, algo que realmente me gusta y con lo que disfruto.	0	1	2	3	4	5	6
22. Mirar la televisión, leer un libro, escuchar música etc.... para distraerme.	0	1	2	3	4	5	6
23. Trabajar en algo o mantenerme ocupado para olvidar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
24. Pensar sobre otra cosa para distraerme de mis sentimientos	0	1	2	3	4	5	6
25. Estar con gente, hablar, para olvidar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
26. Reírse, bromear, tratar de reírme yo mismo o de	0	1	2	3	4	5	6

¿Llevo a cabo Usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de enfado que le generó? (marque, para cada uno de estos comportamientos, la opción que considere adecuada)	Usted hizo esto						
	Nada	Pocas veces	A veces	De forma moderada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
hacer reír a otros.							
27. Expresar o comportarme más mimosamente, buscar disfrutar eróticamente.	0	1	2	3	4	5	6
28. Hacer algo especial para recompensarme y sentirme mejor.	0	1	2	3	4	5	6
29. Soñar con el momento en el que no tendría este problema o estaría en esta situación positiva.	0	1	2	3	4	5	6
30. Tratar de pensar en esas cosas en las que me va bien.	0	1	2	3	4	5	6
31. Tratar de ser agradecido por las cosas que van bien en mi vida.	0	1	2	3	4	5	6
32. Contar hasta 10 antes de responder con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción.	0	1	2	3	4	5	6
33. Escribir sobre lo que me sucedió, sobre los sentimientos que me provocaba, con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción.	0	1	2	3	4	5	6
34. Aguantar la situación, echar para adelante.	0	1	2	3	4	5	6
35. Tratar de aceptar mi destino, lo que es inevitable, tiene que ser así.	0	1	2	3	4	5	6
36. Rezar, poner mi fe en Dios, apoyarme en lo religioso.	0	1	2	3	4	5	6
37. Tratar de reinterpretar la situación, de encontrarle un significado o sentido diferente.	0	1	2	3	4	5	6
38. Tratar de ver las cosas desde una perspectiva más amplia.	0	1	2	3	4	5	6
39. Tratar de encontrar algo bueno en la situación.	0	1	2	3	4	5	6
40. Leer o hacer algo religioso, de tipo espiritual.	0	1	2	3	4	5	6
41. Olvidarme de mi situación y ayudar a alguien.	0	1	2	3	4	5	6
42. Compararme con personas que están en una situación peor que la mía.	0	1	2	3	4	5	6
43. Compararme con una persona con más medios, recursos personales y que lo había hecho mejor que yo, tomarla como modelo para mejorar mi situación.	0	1	2	3	4	5	6
44. Dejar que mis emociones afloraran descargándolas o expresándolas.	0	1	2	3	4	5	6
45. Manifestar mi emoción, verbalizándola y expresándola lo más fuerte que se pueda con la cara, con mis gestos, con mi manera de comportarme.	0	1	2	3	4	5	6
46. Manifestar la emoción al responsable de lo ocurrido con el fin de cambiar o mejorar las cosas.	0	1	2	3	4	5	6
47. Hablar con sarcasmo e ironía a/de la(s) persona(s) que provocaron la situación.	0	1	2	3	4	5	6
48. Mostrar mis emociones a la(s) persona(s) que provocaron la situación comportándome de forma diferente hacia ellas.	0	1	2	3	4	5	6
49. Mantener mis sentimientos bajo control mientras era	0	1	2	3	4	5	6

¿Llevo a cabo Usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de enfado que le generó? (marque, para cada uno de estos comportamientos, la opción que considere adecuada)	Usted hizo esto						
	Nada	Pocas veces	A veces	De forma moderada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
conveniente y posteriormente, cuando estos no empeorarían las cosas, manifestarlos.							
50. Escribir sobre mis sentimientos en un diario, carta, sms o mail..	0	1	2	3	4	5	6
51. De forma calmada, pedir excusas por lo que se ha hecho y dicho.	0	1	2	3	4	5	6
52. Hablar a alguien sobre cómo me siento.	0	1	2	3	4	5	6
53. Hablar para obtener comprensión y apoyo.	0	1	2	3	4	5	6
54. Pedir ayuda a otra persona para resolver o mejorar la situación que provocó mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
55. Hablar con alguien que me pudiera dar un consejo y orientarme.	0	1	2	3	4	5	6
56. Preguntar a alguien que enfrentó un problema o situación similar qué es lo que hizo.	0	1	2	3	4	5	6

Finalmente, indique en qué medida sintió que había logrado, al finalizar sus esfuerzos de manejar la emoción, los siguientes aspectos:

a) *Disminuir la intensidad con la que vivió esta experiencia emocional, es decir, cambiar de mucha activación, excitación, tensión a calma, relajación, menor tensión*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

b) *En qué medida disminuyó el displacer, molestia o desagrado, es decir, cambiar de displacer a mayor placer*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

c) *En qué medida le fue posible entender, explicar y poder predecir la situación o conflicto*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

d) *En qué medida le fue posible controlar la experiencia emocional de la situación*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

e) *En qué medida le fue posible controlar o resolver el problema asociado la situación, cambiar a un mayor control sobre esta:*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

f) *En qué medida le fue posible manejar las relaciones con otras personas, cambiarlas para mejor, para tener mejor relación con ellas*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

g) *En qué medida le fue posible mantener o mejorar su imagen personal ante otras personas, es decir, cambiar para mejor su imagen y la valoración positiva de sí mismo*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

AHORA ELIJA UN HECHO QUE LE HAYA PROVOCADO sobre todo TRISTEZA, PENA Señale el número de área con la que está relacionado:

- (1) Muertes, pérdidas significativas
- (2) Daños/enfermedades físicas y/o mentales
- (3) Con los Estudios o el Trabajo
- (4) Problemas personales y/o en sus relaciones
- (5) Problemas dentro del área social y/o jurídica
- (6) Grandes Cambios en las condiciones y/o hábitos vida

AHORA CÉNTRENSE EN ESE HECHO QUE LE PROVOCÓ LA EXPERIENCIA DE TRISTEZA O PENA y piense en aquel momento que vivió.

¿Con quién se produjo la experiencia?

- (1) Su familia directa y/o política
- (2) Sus Amistades
- (3) Su pareja
- (4) Profesores, Superiores, otras figuras de autoridad.
- (5) Desconocidos, extraños

Especifique la persona (aquella que considera la más relevante que le causara su vivencia de enfado): género _____ edad _____ rol _____

Grado de cercanía que usted siente que tenía/tiene con esta persona:

Mucha= 1	2	3	4 = Poca o nula
----------	---	---	-----------------

¿Cuándo ocurrió el hecho? Hace _____ meses _____ días

¿Cuanto tiempo duró la situación, es decir, cuanto tardo en solucionarse o cuando considera que dejó de ser relevante para usted? Tras (ponga el número): _____ días _____ horas _____ minutos

¿Cuando sintió que se recuperaba de la vivencia de esta emoción? Tras (ponga el número) _____ días _____ horas _____ minutos

Evalúe las siguientes cuestiones relacionadas con la experiencia en la que se ha centrado, marcando en cada una de las escalas el número que mejor describe su opinión.

a) La intensidad con la que vivió esta experiencia emocional

Poco Intenso = 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 = Muy Intenso
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

b) ¿En qué medida la vivencia fue displacentera-placentera?

Displacentera = 1	2	3	4	5	6	7	8 = Placentera
-------------------	---	---	---	---	---	---	----------------

c) ¿En qué medida le fue posible controlar la situación?

Nada = 1	2	3	4	5	6	7	8 = Mucho
----------	---	---	---	---	---	---	-----------

A CONTINUACION CÉNTRENSE EN LO QUE HIZO PARA AFRONTAR, MANEJAR LA SITUACIÓN Y/O LA EMOCIÓN DE TRISTEZA QUE ESE HECHO LE PROVOCÓ.

¿Llevo a cabo Usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de tristeza que le generó? (marque, para cada uno de estos comportamientos, la opción que considere adecuada)	Usted hizo esto						
	Nada	Pocas veces	A veces	De forma moderada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
1. Pensar acerca de cómo podría haber hecho las cosas de forma diferente.	0	1	2	3	4	5	6
2. Tratar de entender mis sentimientos pensando y analizándolos.	0	1	2	3	4	5	6

¿Llevo a cabo Usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de tristeza que le generó?(marque, para cada uno de estos comportamientos, la opción que considere adecuada)	Usted hizo esto						
	Nada	Pocas veces	A veces	De forma moderada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
3. Pensar repetidamente en lo ocurrido, en los efectos emocionales de la situación.	0	1	2	3	4	5	6
4. Elaborar un plan para enfrentar lo ocurrido y poder hacer algo para cambiar la situación.	0	1	2	3	4	5	6
5. Actuar o hacer algo para mejorar o resolver el problema o situación que provocaba mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
6. Hacer planes o tomar una decisión para, en el futuro, evitar problemas o vivir más situaciones positivas.	0	1	2	3	4	5	6
7. Irse o abandonar la situación.	0	1	2	3	4	5	6
8. Actuar como si no pasara nada.	0	1	2	3	4	5	6
9. Rendirse, no hacer nada; no tratar de controlar la situación.	0	1	2	3	4	5	6
10. Tratar de no pensar en lo ocurrido, ignorar las emociones que sentía	0	1	2	3	4	5	6
11. Tratar de no mostrar mis sentimientos, de suprimir toda expresión de ellos.	0	1	2	3	4	5	6
12. Fingir o expresar emociones opuestas a las que se sienten.	0	1	2	3	4	5	6
13. Evitar el contacto con las personas asociadas al problema o situación.	0	1	2	3	4	5	6
14. Buscar estar sólo.	0	1	2	3	4	5	6
15. Hacer ejercicio, deporte.	0	1	2	3	4	5	6
16. Practicar relajación, meditación.	0	1	2	3	4	5	6
17. Dormir o echar una siesta.	0	1	2	3	4	5	6
18. Comer algo para mejorar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
19. Tomar café, bebidas con cafeína o té.	0	1	2	3	4	5	6
20. Beber para mejorar el estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
21. Hacer algo entretenido, algo que realmente me gusta y con lo que disfruto.	0	1	2	3	4	5	6
22. Mirar la televisión, leer un libro, escuchar música etc.... para distraerme.	0	1	2	3	4	5	6
23. Trabajar en algo o mantenerme ocupado para olvidar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
24. Pensar sobre otra cosa para distraerme de mis sentimientos	0	1	2	3	4	5	6
25. Estar con gente, hablar, para olvidar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
26. Reírse, bromear, tratar de reírme yo mismo o de hacer reír a otros.	0	1	2	3	4	5	6
27. Expresar o comportarme más mimosamente, buscar disfrutar eróticamente.	0	1	2	3	4	5	6
28. Hacer algo especial para recompensarme y sentirme mejor.	0	1	2	3	4	5	6
29. Soñar con el momento en el que no tendría este problema o estaría en esta situación positiva.	0	1	2	3	4	5	6

¿Llevo a cabo Usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de tristeza que le generó?(marque, para cada uno de estos comportamientos, la opción que considere adecuada)	Usted hizo esto						
	Nada	Pocas veces	A veces	De forma moderada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
30. Tratar de pensar en esas cosas en las que me va bien.	0	1	2	3	4	5	6
31. Tratar de ser agradecido por las cosas que van bien en mi vida.	0	1	2	3	4	5	6
32. Contar hasta 10 antes de responder con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción.	0	1	2	3	4	5	6
33. Escribir sobre lo que me sucedió, sobre los sentimientos que me provocaba, con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción.	0	1	2	3	4	5	6
34. Aguantar la situación, echar para adelante.	0	1	2	3	4	5	6
35. Tratar de aceptar mi destino, lo que es inevitable, tiene que ser así.	0	1	2	3	4	5	6
36. Rezar, poner mi fe en Dios, apoyarme en lo religioso.	0	1	2	3	4	5	6
37. Tratar de reinterpretar la situación, de encontrarle un significado o sentido diferente.	0	1	2	3	4	5	6
38. Tratar de ver las cosas desde una perspectiva más amplia.	0	1	2	3	4	5	6
39. Tratar de encontrar algo bueno en la situación.	0	1	2	3	4	5	6
40. Leer o hacer algo religioso, de tipo espiritual.	0	1	2	3	4	5	6
41. Olvidarme de mi situación y ayudar a alguien.	0	1	2	3	4	5	6
42. Compararme con personas que están en una situación peor que la mía.	0	1	2	3	4	5	6
43. Compararme con una persona con más medios, recursos personales y que lo había hecho mejor que yo, tomarla como modelo para mejorar mi situación.	0	1	2	3	4	5	6
44. Dejar que mis emociones afloraran descargándolas o expresándolas.	0	1	2	3	4	5	6
45. Manifestar mi emoción, verbalizándola y expresándola lo más fuerte que se pueda con la cara, con mis gestos, con mi manera de comportarme.	0	1	2	3	4	5	6
46. Manifestar la emoción al responsable de lo ocurrido con el fin de cambiar o mejorar las cosas.	0	1	2	3	4	5	6
47. Hablar con sarcasmo e ironía a/de la(s) persona(s) que provocaron la situación.	0	1	2	3	4	5	6
48. Mostrar mis emociones a la(s) persona(s) que provocaron la situación comportándome de forma diferente hacia ellas.	0	1	2	3	4	5	6
49. Mantener mis sentimientos bajo control mientras era conveniente y posteriormente, cuando estos no empeorarían las cosas, manifestarlos.	0	1	2	3	4	5	6
50. Escribir sobre mis sentimientos en un diario, carta, sms o mail..	0	1	2	3	4	5	6
51. De forma calmada, pedir excusas por lo que se ha hecho y dicho.	0	1	2	3	4	5	6
52. Hablar a alguien sobre cómo me siento.	0	1	2	3	4	5	6

¿Llevo a cabo Usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de tristeza que le generó? (marque, para cada uno de estos comportamientos, la opción que considere adecuada)	Usted hizo esto						
	Nada	Pocas veces	A veces	De forma moderada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
53. Hablar para obtener comprensión y apoyo.	0	1	2	3	4	5	6
54. Pedir ayuda a otra persona para resolver o mejorar la situación que provocó mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
55. Hablar con alguien que me pudiera dar un consejo y orientarme.	0	1	2	3	4	5	6
56. Preguntar a alguien que enfrentó un problema o situación similar qué es lo que hizo.	0	1	2	3	4	5	6

Finalmente, indique en qué medida sintió que había logrado, al finalizar sus esfuerzos de manejar la emoción, los siguientes aspectos:

a) *Disminuir la intensidad con la que vivió esta experiencia emocional, es decir, cambiar de mucha activación, excitación, tensión a calma, relajación, menor tensión*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

b) *En qué medida disminuyó el displacer, molestia o desagrado, es decir, cambiar de displacer a mayor placer*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

c) *En qué medida le fue posible entender, explicar y poder predecir la situación o conflicto*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

d) *En qué medida le fue posible controlar la experiencia emocional de la situación*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

e) *En qué medida le fue posible controlar o resolver el problema asociado la situación, cambiar a un mayor control sobre esta:*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

f) *En qué medida le fue posible manejar las relaciones con otras personas, cambiarlas para mejor, para tener mejor relación con ellas*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

g) *En qué medida le fue posible mantener o mejorar su imagen personal ante otras personas, es decir, cambiar para mejor su imagen y la valoración positiva de sí mismo*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

I. Escala de Formas de Afrontamiento – Regulación Emocional para episodios que causan alegría

Para comenzar, le pedimos que piense en **los hechos más importantes** que haya tenido en los **últimos 12 meses** y señale en el siguiente listado con que están relacionados (son posibles varias opciones):

- (1) Establecer relaciones de amistad o íntimas [] (2) Superar Daños/enfermedades físicas y/o mentales []
 (3) Éxitos en los Estudios o el Trabajo [] (4) Éxitos personales y/o en sus relaciones []
 (5) Buenas experiencias dentro del área social y/o jurídica [] (6) Grandes Cambios positivos en las condiciones y/o hábitos vida []

Seguidamente ELIJA UN HECHO QUE LE HAYA PROVOCADO sobre todo ALEGRÍA, CONTENTO, FELICIDAD
 Señale el número de área con la que está relacionado: []

AHORA CÉNTRENSE EN ESE HECHO QUE LE PROVOCÓ LA EXPERIENCIA DE ALEGRÍA, CONTENTO FELICIDAD y piense en aquel momento que vivió.

¿Con quién se produjo la experiencia?

- (1) Su familia directa y/o política [] (2) Sus Amistades [] (3) Su pareja []
 (4) Profesores, Superiores, otras figuras de autoridad [] (5) Desconocidos, extraños []

Especifique la persona (aquella que considera la más relevante que le causara su vivencia de alegría):
 género _____ edad _____ rol _____

Grado de cercanía que usted siente que tenía/tiene con esta persona:

Mucha = 1	2	3	4 = Poca o nula
-----------	---	---	-----------------

¿Cuándo ocurrió el hecho? Hace _____ meses _____ días

¿Cuanto tiempo duró la situación, es decir, cuanto tardó en dejar de ser relevante para usted? Tras (ponga el número): _____ días _____ horas _____ minutos

¿Cuándo sintió que se recuperaba de la vivencia de esta emoción? Tras (ponga el número) _____ días _____ horas _____ minutos

Evalúe las siguientes cuestiones relacionadas con la experiencia en la que se ha centrado, marcando en cada una de las escalas el número que mejor describe su opinión.

a) La intensidad con la que vivió esta experiencia emocional

Poco Intenso = 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 = Muy Intenso
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------

b) ¿En qué medida la vivencia fue displacentera-placentera?

Displacentera = 1	2	3	4	5	6	7	8 = Placentera
-------------------	---	---	---	---	---	---	----------------

c) ¿En qué medida le fue posible controlar la situación?

Nada = 1	2	3	4	5	6	7	8 = Mucho
----------	---	---	---	---	---	---	-----------

A CONTINUACION CÉNTRENSE EN LO QUE HIZO PARA AFRONTAR, MANEJAR LA SITUACIÓN Y/O LA EMOCIÓN DE ALEGRÍA QUE ESE HECHO LE PROVOCÓ

¿Llevo a cabo Usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de alegría que le generó?(marque, para cada uno de estos comportamientos, la opción que considere adecuada)	Usted hizo esto						
	Nada	Pocas veces	A veces	De forma moderada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
1. Pensar acerca de cómo podría haber hecho las cosas de forma diferente.	0	1	2	3	4	5	6
2. Tratar de entender mis sentimientos pensando y analizándolos.	0	1	2	3	4	5	6
3. Pensar repetidamente en lo ocurrido, en los efectos emocionales de la situación.	0	1	2	3	4	5	6
4. Elaborar un plan para enfrentar lo ocurrido y poder hacer algo para cambiar la situación.	0	1	2	3	4	5	6
5. Actuar o hacer algo para mejorar o resolver el problema o situación que provocaba mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
6. Hacer planes o tomar una decisión para, en el futuro, evitar problemas o vivir más situaciones positivas.	0	1	2	3	4	5	6
7. Irse o abandonar la situación.	0	1	2	3	4	5	6
8. Actuar como si no pasara nada.	0	1	2	3	4	5	6
9. Rendirse, no hacer nada; no tratar de controlar la situación.	0	1	2	3	4	5	6
10. Tratar de no pensar en lo ocurrido, ignorar las emociones que sentía	0	1	2	3	4	5	6
11. Tratar de no mostrar mis sentimientos, de suprimir toda expresión de ellos.	0	1	2	3	4	5	6
12. Fingir o expresar emociones opuestas a las que se sienten.	0	1	2	3	4	5	6
13. Evitar el contacto con las personas asociadas al problema o situación.	0	1	2	3	4	5	6
14. Buscar estar sólo.	0	1	2	3	4	5	6
15. Hacer ejercicio, deporte.	0	1	2	3	4	5	6
16. Practicar relajación, meditación.	0	1	2	3	4	5	6
17. Dormir o echar una siesta.	0	1	2	3	4	5	6
18. Comer algo para mejorar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
19. Tomar café, bebidas con cafeína o té.	0	1	2	3	4	5	6
20. Beber para mejorar el estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
21. Hacer algo entretenido, algo que realmente me gusta y con lo que disfruto.	0	1	2	3	4	5	6
22. Mirar la televisión, leer un libro, escuchar música etc.... para distraerme.	0	1	2	3	4	5	6
23. Trabajar en algo o mantenerme ocupado para olvidar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
24. Pensar sobre otra cosa para distraerme de mis sentimientos	0	1	2	3	4	5	6
25. Estar con gente, hablar, para olvidar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
26. Reírse, bromear, tratar de reírme yo mismo o de hacer reír a otros.	0	1	2	3	4	5	6
27. Expresar o comportarme más mimosamente, buscar disfrutar eróticamente.	0	1	2	3	4	5	6

¿Llevo a cabo Usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de alegría que le generó?(marque, para cada uno de estos comportamientos, la opción que considere adecuada)	Usted hizo esto						
	Nada	Pocas veces	A veces	De forma moderada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
28. Hacer algo especial para recompensarme y sentirme mejor.	0	1	2	3	4	5	6
29. Soñar con el momento en el que no tendría este problema o estaría en esta situación positiva.	0	1	2	3	4	5	6
30. Tratar de pensar en esas cosas en las que me va bien.	0	1	2	3	4	5	6
31. Tratar de ser agradecido por las cosas que van bien en mi vida.	0	1	2	3	4	5	6
32. Contar hasta 10 antes de responder con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción.	0	1	2	3	4	5	6
33. Escribir sobre lo que me sucedió, sobre los sentimientos que me provocaba, con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción.	0	1	2	3	4	5	6
34. Aguantar la situación, echar para adelante.	0	1	2	3	4	5	6
35. Tratar de aceptar mi destino, lo que es inevitable, tiene que ser así.	0	1	2	3	4	5	6
36. Rezar, poner mi fe en Dios, apoyarme en lo religioso.	0	1	2	3	4	5	6
37. Tratar de reinterpretar la situación, de encontrarle un significado o sentido diferente.	0	1	2	3	4	5	6
38. Tratar de ver las cosas desde una perspectiva más amplia.	0	1	2	3	4	5	6
39. Tratar de encontrar algo bueno en la situación.	0	1	2	3	4	5	6
40. Leer o hacer algo religioso, de tipo espiritual.	0	1	2	3	4	5	6
41. Olvidarme de mi situación y ayudar a alguien.	0	1	2	3	4	5	6
42. Compararme con personas que están en una situación peor que la mía.	0	1	2	3	4	5	6
43. Compararme con una persona con más medios, recursos personales y que lo había hecho mejor que yo, tomarla como modelo para mejorar mi situación.	0	1	2	3	4	5	6
44. Dejar que mis emociones afloraran descargándolas o expresándolas.	0	1	2	3	4	5	6
45. Manifestar mi emoción, verbalizándola y expresándola lo más fuerte que se pueda con la cara, con mis gestos, con mi manera de comportarme.	0	1	2	3	4	5	6
46. Manifestar la emoción al responsable de lo ocurrido con el fin de cambiar o mejorar las cosas.	0	1	2	3	4	5	6
47. Hablar con sarcasmo e ironía a/de la(s) persona(s) que provocaron la situación.	0	1	2	3	4	5	6
48. Mostrar mis emociones a la(s) persona(s) que provocaron la situación comportándome de forma diferente hacia ellas.	0	1	2	3	4	5	6
49. Mantener mis sentimientos bajo control mientras era conveniente y posteriormente, cuando estos no empeorarían las cosas, manifestarlos.	0	1	2	3	4	5	6
50. Escribir sobre mis sentimientos en un diario, carta, sms	0	1	2	3	4	5	6

¿Llevo a cabo Usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de alegría que le generó?(marque, para cada uno de estos comportamientos, la opción que considere adecuada)	Usted hizo esto						
	Nada	Pocas veces	A veces	De forma moderada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
o mail..							
51. De forma calmada, pedir excusas por lo que se ha hecho y dicho.	0	1	2	3	4	5	6
52. Hablar a alguien sobre cómo me siento.	0	1	2	3	4	5	6
53. Hablar para obtener comprensión y apoyo.	0	1	2	3	4	5	6
54. Pedir ayuda a otra persona para resolver o mejorar la situación que provocó mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4	5	6
55. Hablar con alguien que me pudiera dar un consejo y orientarme.	0	1	2	3	4	5	6
56. Preguntar a alguien que enfrentó un problema o situación similar qué es lo que hizo.	0	1	2	3	4	5	6

Finalmente, indique en qué medida sintió que había logrado, al finalizar sus esfuerzos de manejar la emoción, los siguientes aspectos:

a) *Disminuir la intensidad con la que vivió esta experiencia emocional, es decir, cambiar de mucha activación, excitación, tensión a calma, relajación, menor tensión*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

b) *En qué medida disminuyó el displacer a mayor placer*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

c) *En qué medida le fue posible entender, explicar y poder predecir la situación o conflicto*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

d) *En qué medida le fue posible controlar la experiencia emocional de la situación*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

e) *En qué medida le fue posible controlar o resolver el problema asociado la situación, cambiar a un mayor control sobre esta:*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

f) *En qué medida le fue posible manejar las relaciones con otras personas, cambiarlas para mejor, para tener mejor relación con ellas*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho

g) *En qué medida le fue posible mantener o mejorar su imagen personal ante otras personas, es decir, cambiar para mejor su imagen y la valoración positiva de sí mismo*

Cambiar poco o nada =1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= Cambiar mucho