

# Adaptación al castellano del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire en Adolescentes



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA



Grupo de investigación CTS-1049  
**“Recursos Personales Positivos, bienestar y salud  
en contextos aplicados”**

Copyright© 2019  
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) MÁLAGA  
Tel. +34 952-13- 2390

E-mail: [mtchamizo@uma.es](mailto:mtchamizo@uma.es) // [lrey@uma.es](mailto:lrey@uma.es) // [nsa@uma.es](mailto: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

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