



Evidencias psicométricas y teóricas para la validación del cuestionario de regulación emocional (ERQ-ME) en población mexicana

Psychometric and Theoretical Evidence for the Validation of the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ-ME) in the Mexican Population¹

Beltrán Jiménez Beatriz Elena² y Rodríguez Maldonado Denisse Danya³

SUMARIO: I. Introducción. II. Método. III. Resultados. IV. Discusión
V. Conclusiones. VI. Referencias bibliográficas.

Resumen

El cuestionario de regulación emocional (ERQ-ME por sus siglas en inglés) es un instrumento utilizado para medir la regulación emocional en adultos y se ha desarrollado en el contexto de la investigación. Objetivo: realizar la validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-ME) en la población mexicana. Metodología: participaron 510 adultos mayores de 18 años, con una edad promedio de 37 años. Los participantes completaron diversas escalas, incluyendo la versión en español del ERQ-ME, la escala de afecto positivo y negativo PANAS,

¹ Recibido: 27/01/24

Aceptado: 25/06/24

² Candidata a doctora en Ciencias del Acompañamiento Humano por el Instituto Kintu, Maestría en Psicoterapia Gestalt por IPSIE (Instituto de Psicoterapia, investigación y educación Dr. Rogelio Ortiz S.C.), maestría en Ciencias de la Salud por la Universidad de Sonora, desde 2019 Rectora de IPSIE, autora de diversos artículos científicos en revistas nacionales e internacionales, líneas de investigación inteligencia emocional, regulación de emociones, formas de afrontamiento y desgaste laboral. Ipsie.2015@gmail.com. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8243-5021>

³ Departamento de Psicología, Universidad de Sonora. <https://orcid.org/0000-0002-9743-3413>



la escala de estrés percibido, el afrontamiento resiliente y la satisfacción con la vida. Conclusiones: los resultados psicométricos respaldan que el ERQ-ME es una herramienta válida y confiable para evaluar la regulación emocional en adultos mexicanos.

Palabras clave: regulación emocional, reevaluación cognitiva, supresión emocional, validez, confiabilidad.

Abstract

The Emotional Regulation Questionnaire (ERQ-ME) is an instrument used to measure emotional regulation in adults and has been developed in the context of research. Objective: to perform psychometric validation of the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ-ME) in Mexican population. Methodology: the study sample included 510 adults over 18 years of age, with an average age of 37 years. Most of the participants were women (84 %), while the remaining 16 % were men. Participants completed various scales, including the Spanish version of the ERQ-ME, the PANAS positive and negative affect scale, the perceived stress scale, resilient coping, and life satisfaction. Results: The confirmatory factor analysis findings supported the two-dimensional structure of the ERQ-ME, indicating that the questionnaire effectively measures emotion regulation in this population.

Keywords: emotional regulation, cognitive reappraisal, emotional suppression, validity, reliability.

I. INTRODUCCIÓN

Un regalo que la evolución nos brindó es, sin duda, la capacidad de experimentar emociones sociales complejas, lo que nos permite conectar con los demás. Sin embargo, las emociones no surgen de la nada, sino que se generan constantemente, principalmente en respuesta a estímulos en nuestro mundo



interpersonal, lo que nos une socialmente, guía nuestras interacciones y fomenta el cuidado mutuo.⁴

Dado que nuestras emociones son elementos cruciales para nuestro bienestar en la vida cotidiana, investigadores de diversas perspectivas han dedicado esfuerzos para comprender cómo podemos manejarlas de manera óptima⁵ y de esta manera regular nuestros estados emocionales para convivir mejor.

Thompson⁶ define la regulación emocional como los procesos mediante los cuales los individuos prestan atención a sus emociones, manejan la intensidad y duración de la excitación emocional, y transforman la naturaleza y el significado de los estados de ánimo cuando se enfrentan a situaciones estresantes o angustiosas. Lo cual se considera necesario para vivir en una sociedad organizada y regulada por reglas.

Por otro lado, Gross y John⁷ señalan que la regulación emocional es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones para alcanzar metas, adaptarse al contexto y promover tanto su propio bienestar como el de su grupo social. En este sentido, la regulación de emociones implica la conciencia, comprensión y aceptación de las emociones, así como la capacidad de controlar comportamientos cuando se experimenta angustia emocional, además de la

⁴ Grecucci, Alessandro, Frederickson, Jon y Job, Remo. Editorial: Advances in Emotion Regulation: From Neuroscience to Psychotherapy. *Frontiers in Psychology*. núm. 8, vol. 985, 2017, pp. 1-4 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00985>

⁵ Peña-Sarrionandia, Ainiza, Mikolajczak, Moira y Gross, James. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. núm. 6, 2015, pp. 1-27. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>

⁶ Thompson, Ross. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, núm. 59,1994, pp. 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>

⁷ Gross, James y John, Oliver. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, núm.85, vol. 2, 1998, pp. 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>



habilidad de utilizar estrategias de adaptación para modular las respuestas emocionales.⁸

Dificultades en la regulación emocional

La regulación emocional no solo se enfoca en disminuir las emociones negativas, como el miedo, la ansiedad y el estrés, sino que también abarca la regulación de las emociones positivas y negativas según los objetivos de regulación específicos.⁹

En el entorno educativo a menudo se ejerce una presión considerable sobre los jóvenes, con altas expectativas de rendimiento y carga de trabajo. Esta presión puede llevar a niveles elevados de estrés y ansiedad, dificultando la regulación emocional. La investigación revela que el estrés crónico puede afectar negativamente la capacidad de los jóvenes para manejar sus emociones.¹⁰

Los déficits en la regulación emocional efectiva se han relacionado con la escalada y perpetuación de estados afectivos no deseados, contribuyendo así al desarrollo y mantenimiento de síntomas afectivos y somáticos asociados con los trastornos mentales. Incluso se ha planteado la hipótesis de que los síntomas conductuales y cognitivos de los trastornos mentales pueden concebirse como intentos disfuncionales de evitar estados afectivos aversivos, aunque esto conlleve a consecuencias no deseadas a largo plazo.¹¹

⁸ Zaorska, Justuna, Kopera, Maciej, Trucco, Elisa, Suszek, Hubert, Kobylinski, Pawel y Jakubczyk, Andrzej. (2020). Childhood Trauma, Emotion Regulation, and Pain in Individuals with Alcohol Use Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, núm. 11, 2020, pp. 1-10

⁹ McRae, Kateri y Gross, James. Emotion Regulation. *American Psychological Association*, núm. 20, vol. 1, 2020, pp. 1-19. <http://dx.doi.org/10.1037/emo000>

¹⁰ Shernoff, David. (2013). Optimal learning environments to promote student engagement. Springer.

¹¹ Grant, Michaela, Salsman, Nicolas y Berking, Matias. The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PLoS ONE* núm. 13, vol. 10, 2018, pp. 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205095>



Estrategias de regulación emocional

La regulación emocional puede tener como objetivo reducir, fortalecer o mantener la experiencia de emociones positivas o negativas según las necesidades o metas actuales de un individuo.¹²

Se ha argumentado que las estrategias específicas que las personas implementan para regular sus estados emocionales dependen de sus características individuales, el contexto y los objetivos que tengan en un momento determinado.¹³ Las estrategias de regulación emocional se pueden organizar en cinco familias según el modelo de Proceso de Regulación Emocional de Gross,¹⁴ y estas son: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de la respuesta. Estas estrategias se pueden distinguir entre regulación centrada en antecedentes y regulación centrada en respuestas. Las estrategias centradas en antecedentes se refieren a la regulación antes de que las tendencias de respuesta se hayan activado por completo, y se consideran más efectivas ya que cambian la emoción en sí misma, mientras que las estrategias centradas en respuestas entran en juego una vez que la emoción ya está en marcha.^{15 16}

La regulación afectiva consiste entonces en decisiones clave que las personas toman, conscientemente o no, durante cuatro etapas. En la etapa de identificación, las personas deciden qué debe cambiar en el afecto, si es que debe cambiar algo.

¹² Kobylinska, Dorota y Kusev, Petko. Flexible Emotion Regulation: How Situational Demands and Individual Differences Influence the Effectiveness of Regulatory Strategies. *Frontiers in Psychology*, núm. 10, 2019, pp. 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00072

¹³ Gross, James. Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, núm. 26, vol. 1, 2015, pp. 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

¹⁴ Gross, James y John, Oliver. Mapping the domain of emotional expressivity: multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*. núm. 74, 1998, pp. 170– 191 doi: 10.1037//0022-3514.74.1.170

¹⁵ Kuhn, Simone, Gallinat, Jürgen y Brass, Marcel. Keep Calm and Carry On’’: Structural Correlates of Expressive Suppression of Emotions. *PLoS ONE* núm. 6, vol. 2, 2011, pp. 1-4. doi:10.1371/journal.pone.0016569

¹⁶ Yih, Jennifer, Uusberg, Andero, Taxer, Jamie y Gross, James. Better together: a unified perspective on appraisal and emotion regulation, *Cognition and Emotion*, núm. 33, vol. 1, 2018, pp. 41-47, doi:10.1080/02699931.2018.1504749



En la etapa de selección, deciden qué estrategia de regulación del afecto utilizar al servicio de ese objetivo. En la etapa de implementación, deciden qué acciones tomar como parte de la estrategia elegida para alterar el proceso de generación de afecto. La etapa de monitoreo consiste en actualizaciones repetitivas de las decisiones de identificación, selección e implementación que equivalen a una decisión separada sobre si los esfuerzos en curso deben mantenerse, cambiarse o detenerse.¹⁷

La gestión emocional es crucial para el desarrollo de habilidades sociales y profesionales. Estas habilidades son esenciales no solo para el éxito académico, sino también para la preparación para la vida profesional. Los estudiantes que pueden manejar sus emociones efectivamente tienden a tener mejores relaciones interpersonales y un mayor éxito profesional.¹⁸

Los docentes que son conscientes de la importancia de la regulación emocional pueden desempeñar un papel decisivo en la identificación temprana y manejo de problemas de salud mental entre los estudiantes. Algunos autores señalan que la regulación emocional adecuada es clave para prevenir y manejar el estrés, la ansiedad y la depresión, que son comunes en entornos universitarios.¹⁹

La literatura existente señala dos estrategias importantes de regulación de las emociones que han sido estudiadas, la reevaluación cognitiva y la supresión de emociones.^{20 21} La reevaluación cognitiva implica el intento de reinterpretar una situación que provoca una emoción para alterar su significado y cambiar su impacto emocional. Por otro lado, la supresión de emociones se refiere al intento de ocultar,

¹⁷ Gross, James, Uusberg, Helen y Uusberg, Andero. Mental illness and well-being: an affect regulation perspective. *World Psychiatry*, núm. 18, vol. 2, 2019, pp. 130-139 <https://doi.org/10.1002/wps.20618>

¹⁸ Jones, Stephanie, Bouffard, Suzanne y Weissbourd Richard. Educators social and emotional skills vital to learning. *Phi Delta Kappan*, num. 98, vol 8, pp. 62-65

¹⁹ Eisenberg, Hunt, Speer, Zivin. Mental health service utilization among college students in the United States. *The Journal of nervous and mental disease*. 2011, vol 199, num 5, pp. 301-308

²⁰ Gross, James y John, Oliver, 1998, Op., cit.

²¹ Gross, James y John, Oliver, 2003 Op., cit.

inhibir o reducir la conducta expresiva emocional en curso, y es una estrategia centrada en la respuesta que interviene una vez que la emoción ya está en marcha y después de que las respuestas conductuales ya se han generado por completo.²² Esta diferencia entre reevaluación y supresión sugiere la existencia de un modelo de independencia entre estas dos estrategias reguladoras.

Para hacer posible la evaluación de estas estrategias utilizadas por las personas se han implementado pruebas psicométricas como el cuestionario de regulación emocional (ERQ-ME por sus siglas en inglés) creado para población estadounidense entre otras.

Antecedentes del cuestionario

Para evaluar las estrategias de regulación emocional, el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), desarrollado por Gross y John,²³ se ha consolidado como el instrumento más representativo del modelo modal de emociones. Esta medida bidimensional consta de diez ítems, lo que facilita su aplicación e interpretación en adultos. Además, ha sido traducida al español y se han estudiado sus propiedades psicométricas en adultos en diversos países de habla hispana.

En un primer estudio de validación psicométrica se realizó en Perú con adultos,²⁴ se reportaron valores del coeficiente de fiabilidad de .72 para la reevaluación cognitiva y .74 para la supresión emocional. Asimismo, los índices de ajuste obtenidos fueron aceptables ($\chi^2 = 80.41$, CFI = .90 y RMSEA = .073), con cargas factoriales estandarizadas que oscilaron entre .32 y .83., lo que permitió el uso confiable de la prueba en su población adulta. En España, Cabello y sus

²² Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in systems neuroscience*. 175;8:1-6 <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>

²³ Gross, J., y John, O, 2003, Op., cit.

²⁴ Gargurevich, Rafael y Matos, Lennia. Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú. *Revista de Psicología*, núm. 12, 2010, pp. 192-215. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/628/614>



colaboradores²⁵ señalaron que los valores de los índices de fiabilidad y ajuste al modelo bidimensional fueron adecuados, con un alfa de Cronbach de .79 para la reevaluación cognitiva y .75 para la supresión emocional. Además, el modelo presentó un buen ajuste a los datos ($\chi^2 = 197.78$, CFI = .91, RMSEA = .07). Otra validación llevada a cabo en Ecuador²⁶ indicó un valor de coeficiente alfa de Cronbach de .82 para la reevaluación cognitiva y .76 para la supresión emocional. Los índices de ajuste también fueron aceptables ($\chi^2 = 78.984$; $p < .001$; NNFI = .933; CFI = .949; RMSEA = .068), cargas factoriales que variaron entre .36 y .78.

Por otro lado, en Argentina²⁷ se reportaron índices de bondad de ajuste adecuados: $S-B-\chi^2(27) = 61.98$, NNFI = .91, CFI = .93, RMSEA (.05 - .10) = .07, AIC = 7.98. En relación con la consistencia interna del cuestionario, se obtuvieron valores de alfa .81 y de omega .87 para el factor reevaluación cognitiva; alfa .71 y omega .79 para el factor supresión emocional.

Estos hallazgos revelan que las propiedades psicométricas del ERQ se mantienen estables en el tiempo y consistentes (fiables) entre sus ítems. Además, la estructura de dos factores correlacionados con 10 ítems se ajusta a las particularidades culturales de diversos países, y se ajusta al modelo original.

Sin embargo, hasta donde se conoce en la literatura, las propiedades psicométricas del ERQ no han sido examinadas en adultos mexicanos. Por lo tanto, resulta conveniente realizar un estudio para evaluar si el ERQ mantendrá sus propiedades psicométricas en la población adulta de nuestro país y se obtendrá otra herramienta

²⁵ Cabello, Rosario, Salguero, José, Fernández-Berrocal, Pablo y Gross, James. A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. núm. 29, vol. 4, 2013, pp. 234–240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>

²⁶ Moreta-Herrera, Rodrigo, Durán-Rodríguez, Teresa y Gaibor-González, Ismael. Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, núm.10, 2018, pp. 1-15, doi:10.5872/psiencia/10.2.24

²⁷ Pagano, Alejandro Emilio y Vizioli, Nicolas Alejandro. Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, núm. 21, vol.1, 2021, pp. 18-32. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v21i1.3881>



de uso recursivo para la evaluación de estrategias que utilizan las personas para regular sus emociones.

El objetivo del presente estudio es validar el uso psicométrico del cuestionario de regulación emocional en nuestra población adulta mexicana a través de la confirmación del modelo de dos factores identificado en el estudio original mediante el análisis factorial exploratorio y confirmatorio.

Para medir la validez convergente y discriminante, se analiza la correlación con la afectividad positiva y negativa, percepción del estrés, afrontamiento resiliente y satisfacción con la vida. Se espera que el factor de reevaluación cognitiva se correlacione positivamente con el afecto positivo, control del estrés, afrontamiento resiliente y satisfacción con la vida, y negativamente con el afecto negativo. Asimismo, se espera que la supresión de emociones se encuentre significativamente relacionada con el afecto negativo y la falta de control del estrés.

II. MÉTODO

La metodología de la presente investigación se describe a continuación, a través de los siguientes apartados: diseño, participantes, instrumentos de medición y procedimiento utilizado.

Diseño

La presente investigación se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo, transversal e instrumental, pues el principal propósito del estudio fue brindar la evidencia psicométrica del Cuestionario de Regulación Emocional, a través de la obtención de evidencias de validez y confiabilidad.

Participantes

En el estudio participaron 510 personas mayores de 18 años, de las cuales el 84% eran mujeres y el 16% hombres. La edad promedio de los participantes fue de 37 años, con un rango de edad de 18 a 71 años. Respecto al estado civil, el 45% eran solteros(as), el 42% casados(as), el 5% en unión libre, el 6% divorciados(as)/separados(as) y el 2% viudos(as).



Instrumentos de medición

Las siguientes pruebas se aplicaron como parte de la validación y revisión de consistencia interna de resultados obtenidos por diferentes instrumentos que miden el mismo constructo o parte de él, comprender correlaciones entre otras variables y conocer convergencias.

1. Cuestionario de Regulación Emocional.^{28 29} La escala consta de 10 ítems con una escala tipo Likert de 7 puntos que va del 1 (totalmente en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo). Contiene dos factores: reevaluación cognitiva y supresión emocional. La reevaluación cognitiva alude a una forma de cambio cognitivo que implica la construcción de una nueva situación emocional que potencialmente tenga menor impacto emocional, y la supresión emocional se refiere a la forma de modular la respuesta emocional que incluye la inhibición de la expresión de las conductas emocionales. Tanto la versión original como la traducción han presentado una adecuada confiabilidad (versión original, $\alpha = .79$ y $\alpha = .73$; traducción al español, $\alpha = .79$ y $\alpha = .75$).
2. Escala de Afectividad Positiva y Negativa.³⁰ Este instrumento consta de dos apartados de veinte reactivos cada uno, diez de los cuales miden el afecto positivo y diez el afecto negativo. En el primer apartado se evalúa la presencia de los afectos "en las últimas semanas" (afecto como estado), y en el segundo apartado se evalúa "generalmente" (afecto como rasgo). Los reactivos están formados por palabras que describen diferentes emociones y sentimientos, y se contestan indicando un número en un rango del 1 al 5, donde 1 significa "muy poco o nada" y 5 "extremadamente". Se utilizó la versión validada en México por Robles y Páez.³¹

²⁸ Gross James y John Oliver, 2003, op., cit.

²⁹ Cabello, Rosario, Salguero, José, Fernández-Berrocal, Pablo y Gross, James, Op., cit.

³⁰ Watson, David, Clark, Anna y Tellegen, Auke. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 54, vol. 6, 1988, pp. 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

³¹ Robles, Rebeca, y Páez, Francisco. Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS). *Salud Mental*, núm. 26, vol. 1, 2003, pp. 69-75. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2003/sam031h.pdf>



3. Brief Resilient Coping Scale.³² (BRCS); traducción realizada por Limonero³³. Esta medida unidimensional consta de cuatro ítems que evalúan la capacidad para hacer frente al estrés de manera adaptativa. La versión original presentó un valor del coeficiente alfa de Cronbach, como medida de consistencia interna, de .69, un coeficiente de correlación test-retest de .71 y buenos índices de bondad de ajuste ($\chi^2 = 2.13$, $p = .03$, CFI = .99, SRMR = .02 y RMSEA = .01). Los ítems se puntúan en una escala tipo Likert desde 1 (no me describe en absoluto) hasta 5 (me describe muy bien), con puntuaciones que oscilan entre 4 y 20.
4. Escala de Estrés Percibido (PSS-14).³⁴ Esta escala evalúa el grado en que los participantes valoran las situaciones del último mes como impredecibles y fuera de control. Consta de 14 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de 5 opciones que varían de 0 ("nunca") a 4 ("siempre"). Para obtener la puntuación total en la escala PSS-14 se deben invertir las puntuaciones de los ítems positivos (4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13), para posteriormente, sumar los 14 elementos. El rango de puntuación varía entre 0 (mínimo estrés percibido) y 56 (máximo estrés percibido). Se empleó la traducción al español realizada por Remor y Carrobles.³⁵
5. Escala de Satisfacción con la Vida.³⁶ La escala está formada por cinco ítems que evalúan la satisfacción con la vida a través del juicio global que hacen

³² Sinclair, Vaughn y Wallston, Kenneth. The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, núm. 11, 2004, pp. 94-101. <https://doi.org/10.1177/1073191103258144>

³³ Limonero, Joaquín, Tomás-Sábado, Joaquín, Fernández-Castro, Jordy, Aradilla, A. Vinyes J., Gómez-Romero M.J, Sinclair V. G. y Wallston K. A. Adaptación española de la Brief Resilient Coping Scale: análisis preliminar. *Medicina Paliativa*, núm. 17, vol. 1, 2017, pp. 65.

³⁴ Cohen, Sheldon, Kamarck, Tom, y Mermelstein, Robin. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, núm. 24, 1983, pp. 385-396. doi:10.2307/2F2136404

³⁵ Remor, Eduardo, y Carrobles, José. Versión española de la Escala de Estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, núm. 7, 2001, pp.195-201 <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2001/anyes2001a14.pdf>

³⁶ Diener, Ed, Emmons, Robert, Larsen, Randy y Griffin, Sharon. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, núm. 49, vol. 1, 1985 pp. 1-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13



las personas sobre esta. Presenta siete opciones de respuesta (7 = fuertemente de acuerdo, 6 = de acuerdo, 5 = ligeramente de acuerdo, 4 = ni de acuerdo ni en desacuerdo, 3 = ligeramente en desacuerdo, 1 = fuertemente en desacuerdo) y sus puntuaciones oscilan entre 5 (baja satisfacción) y 35 (alta satisfacción). La SWLS ha sido validada en universitarios mexicanos por Padrós, Gutiérrez y Medina,³⁷ presentando una consistencia interna de .83.

Procedimiento

La recolección de los datos se llevó a cabo mediante el uso de plataformas virtuales. Los participantes recibieron el enlace para acceder al cuestionario, especificándose los propósitos y características de la investigación, incluyendo el consentimiento informado, con las respectivas garantías de voluntariedad, confidencialidad y anonimato de los datos. 510 personas fueron respondiendo los diferentes instrumentos psicométricos y se iban vaciando los datos en la base tipo SSPS para continuar con el análisis.

Análisis de datos

Se calcularon estadísticos descriptivos utilizando el programa estadístico SPSS v25 (media, desviación estándar, asimetría y curtosis). Posteriormente, se realizó el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) con un número de factores a extraer de dos, utilizando el método de rotación Varimax. El estudio de la estructura interna del ERQ se llevó a cabo mediante un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) utilizando el programa EQS v6.2. El análisis de asimetría y curtosis ayudó en la decisión del método de estimación más apropiado, utilizando el método de máxima verosimilitud (ML) para el cálculo de los parámetros del AFC. En este sentido, se utilizaron índices

³⁷ Padrós, Ferran, Gutiérrez, Claudia y Medina, Areli. Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán (México). *Avances en Psicología Latinoamericana*, núm. 33, vol. 2, 2015, pp. 223-232. doi:dx.doi.org/10.12804/apl33.02.2015.04



de ajuste del modelo y puntos de corte recomendados en la literatura,³⁸ estadístico chi-cuadrado (χ^2), índice de ajuste comparativo (CFI), error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) y sus intervalos de confianza al 90%.

III. RESULTADOS

Los hallazgos estadísticos descriptivos del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ en la población mexicana de adultos fueron los siguientes.

De acuerdo a la tabla 1 el análisis descriptivo del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ-ME evidencia un valor de la media elevado perteneciente al reactivo 5 ($M= 5.13$), mientras que el menor valor es representado al reactivo 6 (3.70). Con respecto a la desviación estándar, existe una valoración numérica mayor en el reactivo 6 ($M=2.001$) y una menor en el reactivo 8 ($M=1.596$).

Análisis factorial exploratorio

Para proceder al desarrollo de la primera fase, primero se realizó la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin y de esfericidad de Bartlett, para identificar si se podía aplicar el Análisis Factorial. En la prueba de medida de Kaiser, Meyer y Olkin, se identificó un coeficiente de $.84$ y en la prueba de esfericidad de Bartlett, un nivel de significación de $.00$, por lo cual se concluyó que es viable la reducción de dimensiones a través del Análisis Factorial Exploratorio (ver tabla 2).

Al aplicar el Análisis Factorial a la escala, se identificó una varianza total explicada del 50.29 (ver tabla 3). El resultado de este análisis mostró que dos componentes explicaban el 50.29 de la varianza. La dimensión de Reevaluación Cognitiva emocional presentó un autovalor 2.94 el cual explicaba el 29.4% de la varianza. La segunda dimensión, de Supresión de emociones presentó un autovalor de 2.08 el cual explicaba el 20.8% de la varianza adicional.

³⁸ Hu, Li y Bentler, Peter. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, núm. 6, 1999, pp. 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>



Tabla 1

Estadísticos descriptivos de los Reactivos del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ

Reactivos	Media	Desviación Estándar
Reactivos Reevaluación Cognitiva		
1. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	4.94	1.865
3. Cuando quiero reducir mis emociones negativas (tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	5.02	1.768
5. Cuando me enfrento a una situación estresante intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	5.13	1.769
7. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	5.03	1.745
8. Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	5.13	1.596
10. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	5.05	1.721
Reactivos Supresión de Emociones		
2. Guardo mis emociones para mí mismo.	4.40	1.883
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	4.02	2.053
6. Controlo mis emociones no expresándolas.	3.70	2.001
9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	4.00	1.914

Tabla 2

Prueba de adecuación de Kaiser-Meyer-Olkin y Esfericidad de Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0.84
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi cuadrada	2195.623
	GI	45
	Significancia	0.00

Fuente: Salida resultados SPSS



Tabla 3*Varianza total explicada del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ*

Factor	Autovalores iniciales			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
Reevaluación Cognitiva	4.53	45.36	45.36	2.94	29.47	29.47
Supresión	1.45	14.49	59.86	2.08	20.81	50.29

Matriz de estructura factorial

La tabla 4 presenta la matriz de la contribución única de cada reactivo al factor. La solución factorial rotada informa de la existencia de dos factores latentes que agrupan todas las variables, superando las cargas factoriales los criterios para la inclusión de 0.30 o 0.40 señalados en la literatura.³⁹ El primer factor, Reevaluación Cognitiva agrupa los reactivos 8, 10, 7, 3, 5 y 1. El segundo Factor Supresión incluye los reactivos 9, 6, 2 y 4. Encontrándose valores entre .40 y .80, indicando una carga factorial significativa al modelo original.

Tabla 4*Matriz de Estructura Factorial del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ*

Reactivos	Factor 1	Factor 2
	Reevaluación Cognitiva	Supresión
8	0.77	
10	0.70	
7	0.68	
3	0.65	
5	0.64	
1	0.59	
9		0.80
6		0.73
2		0.56
4		0.40

³⁹ Bandalos, Deborah y Finney, Sara. Factor Analysis: Exploratory and Confirmatory. En G. R. Hancock y R. O. Mueller (eds.), Reviewer's guide to quantitative methods. Nueva York: Routledge. 2010, pp. 98-122.

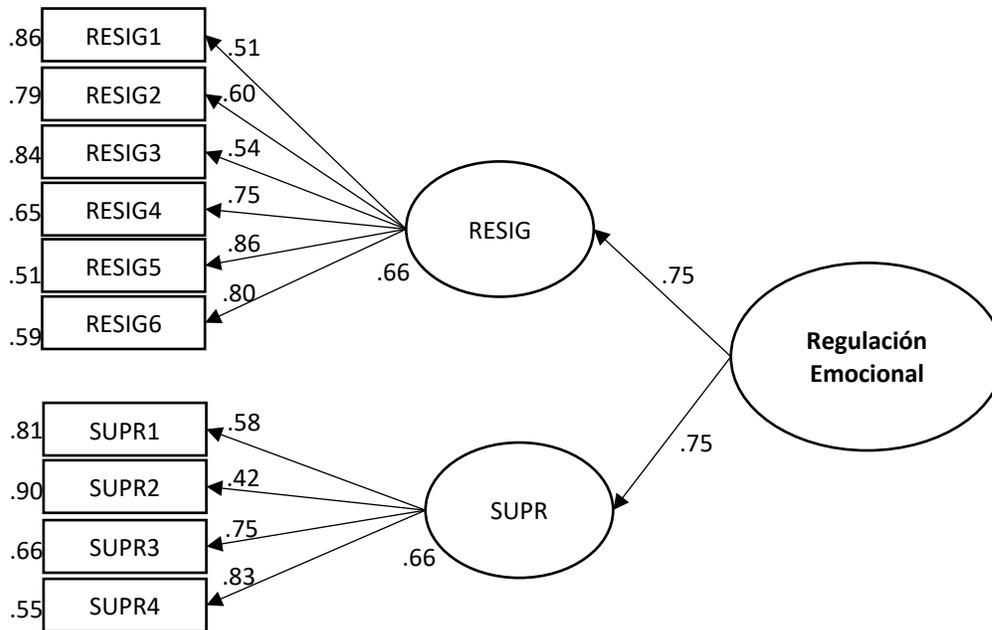


Evidencia de la estructura interna del ERQ

Para el análisis factorial confirmatorio se contrastó el modelo esperado de dos factores de primer orden que componen al factor de segundo orden “Regulación emocional” (ver figura 1). La curtosis multivariada de Mardia para los 10 ítems fue de 46.95 y su valor estandarizado fue de 34.22, lo que reflejó desviación de la normalidad multivariada por lo cual se procedió a utilizar el método de estimación Robusto de Máxima Verosimilitud.

El modelo se ajustó de forma idónea a los datos mediante el índice de ajuste corregido Satorra-Bentler, que mostró índices adecuados ($S-B X^2 [18 \text{ gl}, N = 510] = 26.45727, p > .05$), los indicadores prácticos de bondad de ajuste ($CFI = .98$ y $NNFI = .99$) y el indicador poblacional RMSEA (.030) se encontraron dentro de los valores esperados. Además, todas las cargas factoriales fueron estadísticamente significativas ($t > 1.96, p < .05$), variando entre 0.86 y 0.42. Los dos factores que componen la escala tuvieron pesos factoriales iguales (.75). El indicador con la carga factorial más alta de todo el instrumento fue “Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro” con un valor de .86 ubicándose en el factor de “Reevaluación cognitiva” y el más bajo (.42) se encontró en el factor “Supresión” con el indicador “Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas”.

Figura 1. Modelo estructural de la escala de Regulación Emocional ERQ de James Gross



Nota: Coeficientes estructurales estandarizados significativos, $t > 1.96$, $p < 0.05$). Bondad de ajuste del modelo: $\chi^2(18 \text{ g.l.}, N = 510) = 26.45727$, $p > 0.05$; CFI = .98, NNFI = 0.99; RMSEA = 0.030.

Estimación de la fiabilidad

El coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para el factor de Reevaluación Cognitiva fue de 0.86. En el caso del factor de supresión emocional, el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach fue de 0.75.

Estos coeficientes de confiabilidad alcanzan valores superiores a 0.70, el cual es considerado como un valor aceptable y apunta a que el instrumento es consistente y mide con precisión el constructo que pretende medir.



Tabla 5

Confiabilidad total y por dimensiones del Cuestionario de Regulación Emocional ERQ en población mexicana

Factor	Alfa de Cronbach	Número de reactivos
Reevaluación Cognitiva	0.86	6
Supresión de Emociones	0.75	4

Validez convergente y discriminante

Adicional al Cuestionario de Regulación Emocional, los participantes dieron respuesta a otras variables relacionadas con los diferentes instrumentos aplicados, la tabla 6 muestra los resultados, los cuales indican que el factor de Reevaluación cognitiva correlacionó positivamente con Afectividad Positiva, control del estrés, afrontamiento resiliente y satisfacción con la vida. Así mismo, se observa una correlación positiva entre Supresión de emociones, Afectividad negativa y falta de control del estrés. Las correlaciones presentan una dirección esperada, son estadísticamente significativas y con tamaños de efecto mínimo recomendado ($r \geq 0.20$).

Tabla 6

Evidencia de validez convergente y discriminante

	Reevaluación Cognitiva	Supresión de Emociones	Alfa de Cronbach	Media (DE)
PANAS				
Afectividad positiva	0.292**	-0.047	0.910	32.55 (7.8)
Afectividad negativa	-0.101*	0.162*	0.897	21.41 (8.2)
Estrés Percibido				
Falta control del estrés	-0.065	0.270**	0.818	14.25 (4.18)
Control del estrés	-0.290**	0.055	0.840	9.66 (4.2)
Afrontamiento Resiliente	0.335**	-0.038	0.883	15.06 (3.7)
Satisfacción con la vida	0.317**	-0.036	0.918	25.06 (7.0)

N =510, *p <0.05, **p <0.01.



IV. DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio es validar el uso psicométrico del cuestionario de regulación emocional (ERQ-ME) en nuestra población mexicana a través de la confirmación del modelo de dos factores identificado en el estudio original mediante el análisis factorial exploratorio y confirmatorio.

Los hallazgos indican que muestra propiedades psicométricas adecuadas y puede ser utilizado como un instrumento breve, confiable y válido para evaluar la regulación emocional, además de contar con validez interna convergente y discriminante para nuestra población adulta mexicana. El análisis factorial exploratorio y confirmatorio permite confirmar la estructura bidimensional del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), que incluye los factores de reevaluación cognitiva (.86) y supresión emocional (.75), siendo inclusive superiores sobre todo en el factor de Reevaluación cognitiva en México. Estos resultados son consistentes con estudios anteriores que han validado el ERQ en diferentes poblaciones y contextos culturales latinos como Perú,⁴⁰ Ecuador,⁴¹ y Argentina.⁴²

Las propiedades psicométricas del ERQ en la Población Mexicana enfatizan la relevancia de la validación de pruebas psicológicas en el contexto mexicano, ya que es el primero que examina las propiedades del ERQ en adultos mexicanos. Las similitudes encontradas en la confiabilidad del cuestionario con los estudios previos en otros países de habla hispana, sugiere la estabilidad y consistencia del instrumento en distintas culturas, entregando así una prueba recursiva para la evaluación emocional.

Encontramos relevante la relación con otras variables teóricamente asociadas en las pruebas que se aplicaron,^{43,44,45,46} como las correlaciones altas que se dieron

⁴⁰ Gargurevich, Rafael y Matos, Lennia, Op., cit.

⁴¹ Moreta-Herrera, Rodrigo, Durán-Rodríguez, Teresa y Gaibor-González, Ismael, Op., cit.

⁴² Pagano, Alejandro Emilio y Vizioli, Nicolas Alejandro Op., cit.

⁴³ Watson, David, Clark, Anna y Tellegen, Auke. Op., cit.

⁴⁴ Remor, Eduardo y Carrobbles José, Op., cit.

⁴⁵ Limonero et al., Op., cit.

⁴⁶ Padrós, Ferra, Gutiérrez, Claudia y Medina, Areli. Op., cit.



entre la Reevaluación cognitiva con Afrontamiento Resiliente y Satisfacción con la Vida, subrayando que la flexibilidad del control de nuestros pensamientos nos dota de mayor regulación de nuestras emociones. En esa misma estrategia de regulación emocional, requerimos menos Reevaluación Cognitiva cuando tenemos mayor Control del Estrés. Otra correlación importante es entre Supresión de Emociones y Estrés Percibido, donde los hallazgos se relacionan a los encontrados⁴⁷ en un estudio sobre el estrés y la regulación emocional en población ecuatoriana que trabaja para la Cruz Roja, encontraron que, a mayor Supresión de Emociones, mayor falta de Control del Estrés, lo mismo que arrojan los resultados en población mexicana, cabe mencionar que, suprimir emociones no es la mejor forma de estrategia ya que no nos permite hablar abiertamente de lo que sentimos, pero nos ayuda a regularnos. Se pudo observar una correlación negativa entre Reevaluación Cognitiva y control del estrés, esto lleva a pensar que cuando somos capaces de modificar el significado y la interpretación que se da a un evento o situación, percibimos un mayor control sobre nuestro estrés. Las anteriores correlaciones permiten observar más de cerca la validez convergente y discriminante de los constructos teóricos que construyen la prueba ERQ

Las implicaciones teóricas se suman los aportes clínicos de la ERQ en contextos clínicos, terapéuticos y de intervención psicológica en México, considerando su capacidad para medir la regulación emocional y su relación con otros aspectos del bienestar psicológico, como identificar el uso de estrategias, reportadas en la literatura,⁴⁸ donde emplean el modelo de Gross para el entrenamiento psicológico de adultos para realizar de manera adecuada la Reevaluación Cognitiva formando así un módulo de intervención con estructura basada en evidencia de evaluación.

⁴⁷ Mariño Córdova, Lady Azucena y Vargas Espín, Alba del Pilar. Estrés y su relación en la regulación emocional en personal de la Cruz Roja Ecuatoriana. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, núm. 4, vol. 1, 2023, pp. 2212–2224.

<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.409>

⁴⁸ Pinzón, Lady, Gutiérrez, Diana, y Otalora, Diego. *Módulo de reevaluación cognitiva en adultos*. 2022. Obtenido de Universidad del Bosque.

<http://hdl.handle.net/20.500.12495/6751>

Estamos seguras que este estudio alentará la búsqueda y aplicación de apoyos para las personas que necesiten trabajar en su regulación emocional.

En el contexto académico, los educadores y psicólogos escolares pueden emplear esta herramienta para identificar a estudiantes que pueden requerir apoyo adicional en el desarrollo de habilidades de regulación emocional, lo que es clave para el éxito académico y el bienestar general.

Hay que mencionar que en este trabajo de investigación la muestra de participantes fue en su mayoría del sexo femenino, lo que puede tener una inclinación al estudio de estrategias que utilizamos las mujeres para regular las emociones, se abordarán las restricciones metodológicas para las futuras investigaciones y así considerar esta limitación y fortalecer la validez externa del cuestionario.

Se espera que este instrumento sea utilizado con el cuidado ético y profesional mismo que permitió obtener estos hallazgos en la población adulta mexicana, consideramos así mismo, que se podrá emplear en los diferentes contextos clínicos, educativos y laborales donde sea necesario trabajar con la regulación de las emociones, ahora más que nunca, es ineludible que las personas empleen sus habilidades emocionales para adaptarse al entorno y responder eficazmente a los desafíos de la vida.

V. CONCLUSIONES

La evidencia psicométrica demuestra que el cuestionario de regulación emocional (ERQ-ME) es un instrumento válido y confiable para utilizarse en la población mexicana, lo que es decisivo para garantizar que las mediciones sean precisas y culturalmente significativas, lo cual puede facilitar la investigación en el campo de la salud, en las organizaciones y en el ámbito educativo en México, todo ello representa un avance significativo en la psicometría aplicada, ofreciendo una herramienta concluyente para la investigación, práctica clínica y educativa, orientadas a mejorar la salud emocional y el bienestar de la población.



VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ato, Manuel, López-García Juan y Benavente Ana. Un sistema de clasificación de los diseños de investigación de psicología. *Anales de psicología*, núm. 29 vol. 3 2013 pp. 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bandalos Deborah y Finney Sara. Factor Analysis: Exploratory and Confirmatory. En G. R. Hancock y R. O. Mueller (eds.), *Reviewer's guide to quantitative methods*. Nueva York: Routledge, 2010, pp. 98-122
- Cabello, Rosario, Salguero, José, Fernández-Berrocal, Pablo y Gross, James. A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, núm. 29, vol. 4, 2013, pp. 234–240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>
- Caycho-Rodríguez, Tomas. Tamaño del efecto e intervalos de confianza para correlaciones: aportes a Montes Hidalgo y Tomás-Sábado. *Enfermería Clínica*, núm. 2, 2017, pp. 331-332. doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.07.001
- Cohen, Sheldon, Kamarck, Tom, y Mermelstein, Robin. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, núm. 24, 1983, pp. 385-396. [doi:10.2307/252136404](https://doi.org/10.2307/252136404)
- Cutuli, Debora. Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in systems neuroscience*. Núm. 175 vol. 8, 2014 pp. 1-6 <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- Diener, Ed, Emmons, Robert, Larsen, Randy y Griffin, Sharon. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, núm. 49, vol. 1, 1985 pp. 1-75. [doi:10.1207/s15327752jpa4901_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Eisenberg, Daniel, Hunt, Justin, Speer, Nicole, Zivin, Kara. Mental Health service utilization among college students in the United States. *The Journal of nervous and mental disease*. 2011, Vol 199, Num 5, pp 301-308 [doi 10.1097/NMD.0b013e3182175123](https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182175123)



- Fornell, Claes y Larcker, David. Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, núm. 18, 1981 pp. 39-50. doi.org/10.2307/3151312
- Gargurevich, Rafael y Matos, Lennia. Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú. *Revista de Psicología*, núm. 12, 2010, pp. 192-215.
<https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/628/614>
- Grant, Michaela, Salsman, Nicolas y Berking, Matías. The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PLoS ONE*, núm. 13, vol. 10, 2018, pp. 1-18 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205095>
- Grecucci, Alessandro, Frederickson, Jon y Job, Remo. Editorial: Advances in Emotion Regulation: From Neuroscience to Psychotherapy. *Frontiers in Psychology*. núm. 8, vol. 985, 2017, pp. 1-4 [doi:0.3389/fpsyg.2017.00985](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00985)
- Gross, James. Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology *J Pers Soc Psychol*, núm. 74, vol. 1, 1998, pp. 224–237 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, James. Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin y O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*, 1999, (2nd ed., pp. 525–552). New York: Guilford.
- Gross, James. Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, núm. 26, vol. 1, 2015, pp. 1-26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, James y John, Oliver. Mapping the domain of emotional expressivity: multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 74, 1998, pp. 170– 191. [doi:10.1037//0022-3514.74.1.170](https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.170)



- Gross, J., y John, Oliver. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 85, vol. 2 2003, pp. 348-362. doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, James, Uusberg, Helen y Uusberg, Andero. Mental illness and well-being: an affect regulation perspective. *World Psychiatry*, núm. 18, vol. 2, 2019, pp. 130-139. <https://doi.org/10.1002/wps.20618>
- HU, Li y Bentler, Peter. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, núm. 6, 1999, pp. 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jones, Stephanie M.; Bouffard, Suzanne M.; Weissbourd, Richard. Educators' social and emotional skills vital to learning. *Phi Delta Kappan*, 2013, vol. 94, Núm. 8, pág. 62-65. <https://doi.org/10.1177/003172171309400815>
- Kobylynska, Dorota y Kusev, Petko. Flexible Emotion Regulation: How Situational Demands and Individual Differences Influence the Effectiveness of Regulatory Strategies. *Frontiers in Psychology*, núm. 10, 2019, pp. 1-9 [doi:10.3389/fpsyg.2019.00072](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00072)
- Koval, Peter, Kalokerinos, Elise, Greenaway, Katharine, Medland, Hayley, Kuppens, Peter, Nezlek, John, ... y Gross, James. Emotion Regulation in Everyday Life: Mapping Global Self-Reports to Daily Processes. *Emotion* núm. 23, vol. 2, 2022, pp.357-374. <https://doi.org/10.1037/emo0001097>
- Kuhn, Simone, Gallinat, Jürgen y Brass, Marcel. Keep Calm and Carry On: Structural Correlates of Expressive Suppression of Emotions. *PLoS ONE*, núm. 6, vol. 2, 2011, pp. 1-4 [doi:10.1371/journal.pone.0016569](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0016569)
- Limonero, Joaquín, Tomás-Sábado, Joaquín, Fernández-Castro, Jordy, Aradilla, A. Vinyes J., Gómez-Romero M.J, Sinclair V. G. y Wallston K. A. Adaptación española de la Brief Resilient Coping Scale: análisis preliminar. *Medicina Paliativa*, núm. 17, vol. 1, 2017, pp. 65.

- Lloret-Segura, Susana, Ferreres-Traver, Adoración, Hernández-Baeza, Ana, y Tomás-Marco, Inés. Exploratory Item Factor Analysis: A practical guide revised and up-dated. *Anales de Psicología*, núm. 30, vol. 3, 2014, pp. 1151-1169 <https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.199361>
- López-Aguado, Mercedes, y Gutiérrez-Provecho, Lourdes. Cómo realizar e interpretar un análisis factorial exploratorio utilizando SPSS. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, núm. 12, vol. 2, 2019, pp. 1–14. <http://doi.org/10.1344/reire2019.12.227057>
- Mariño Córdova, Lady Azucena y Vargas Espín, Alba del Pilar. Estrés y su relación en la regulación emocional en personal de la Cruz Roja Ecuatoriana. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, núm. 4, vol. 1, 2023, pp. 2212–2224. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.409>
- Mcrae, Kateri. y Gross, James. Emotion Regulation. *American Psychological Association*, núm. 20, vol. 1, 2020, pp. 1-19 <http://dx.doi.org/10.1037/emo000>
- Moreta-Herrera, Rodrigo, Durán-Rodríguez, Teresa, y Gaibor-González, Ismael. Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, núm.10, 2018, pp. 1-15 [doi:10.5872/psiencia/10.2.24](https://doi.org/10.5872/psiencia/10.2.24)
- Padrós, Ferran, Gutiérrez, Claudia y Medina, Areli. Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán (México). *Avances en Psicología Latinoamericana*, núm. 33, vol. 2, 2015, pp. 223-232. [doi:dx.doi.org/10.12804/apl33.02.2015.04](https://doi.org/10.12804/apl33.02.2015.04)
- Pagano, Alejandro Emilio y Vizioli, Nicolas Alejandro. Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, núm. 21, vol.1, 2021, pp. 18-32. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v21i1.3881>



- Peña-Sarrionandia, Ainize, Mikolajczak, Moira y Gross James. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, núm. 6, 2015, pp. 1-27. doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160
- Pinzón, Lady, Gutiérrez, Diana, y Otalora, Diego. *Módulo de reevaluación cognitiva en adultos*. 2022, Obtenido de Universidad del Bosque. <http://hdl.handle.net/20.500.12495/6751>
- Preece, David, Becerra, Rodrigo, Hasking, Penelope, Mcevoy, Peter, Boyes, Mark, Sauer-Zavala, Shannon, y Gross, James. The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties and Relations with Affective Symptoms in a United States General Community Sample. *Journal of Affective Disorders*, núm. 284, 2021, pp. 27-30. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.071>
- Remor, Eduardo, y Carrobes, José. Versión española de la Escala de Estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, núm. 7, 2001, pp.195-201 <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2001/anyes2001a14.pdf>
- Robles, Rebeca, y Páez, Francisco. Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS). *Salud Mental*, núm. 26, vol. 1, 2003, pp. 69-75. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2003/sam031h.pdf>
- Sinclair, Vaughn y Wallston, Kenneth. The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, núm. 11, 2004, pp. 94-101. <https://doi.org/10.1177/1073191103258144>
- Shernoff, David J. *Optimal learning environments to promote student engagement*. 2013. Springer
- Thompson, Ross. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, núm. 59, 1994, pp. 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>

Watson, David, Clark, Anna y Tellegen, Auke. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 54, vol. 6, 1988, pp. 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Yih, Jennifer., Uusberg, Andero, Taxer, Jamie y Gross, James. Better together: a unified perspective on appraisal and emotion regulation, *Cognition and Emotion*, núm. 33, vol. 1, 2018, pp. 41-47 [doi:10.1080/02699931.2018.1504749](https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1504749)

Zaorska, Justyna, Kopera, Maciej, Trucco, Elisa, Suszek, Hubert, Kobylinski, Pawel y Jakubczyk, Andrzej. Childhood Trauma, Emotion Regulation, and Pain in Individuals with Alcohol Use Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, núm. 11, 2020, pp. 1-10 <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.554150>

