

3.4 REGULACIÓN EMOCIONAL INTRAPERSONAL

DS09

PÍNESE EN USTED y señale en qué medida utiliza las siguientes estrategias para influir en sus estados de ánimo: (1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: Muchas veces, 5: Siempre)

REGULACIÓN DE MEJORAMIENTO

1. Pienso en mis características positivas para sentirme mejor
2. Hago algo que me gusta y así sentirme mejor
3. Pienso acerca de algo agradable para sentirme mejor
4. Pienso en las cosas buenas que me están pasando con el fin de sentirme mejor

REGULACIÓN DE EMPEORAMIENTO

5. Pienso en mis problemas actuales con el fin de sentirme peor
6. Pienso que nada bueno pasará con el fin de sentirme peor
7. Pienso en mis defectos para sentirme peor
8. Pienso en cosas malas que me han pasado para empeorar mis emociones

REFERENCIAS:

- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C., & Holman, D. (2011). Emotion regulation of others and self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology, 30*(53–73).
- Madrid, H. P. (2020). *Escalas de regulación emocional intrapersonal en Español*. Instrumento no publicado.

INDICADORES DE VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Información Demográfica de la Muestra

Indicador	
Tamaño muestral	92
Sexo	Mujeres 55 (59.1%), Hombres 35 (37.6%)
Edad (años)	M: 33.8, SD: 7.1
Nivel educacional	Universitario completo: 92 (100%)
Rol laboral	Administrativo: 9 (9.7%) Profesional: 36 (38.7%) Jefe: 30 (32.3%) Gerente: 12 (12.9%)
Antigüedad laboral (años)	Administrativo: M: 5.7, SD: 8.7 Profesional: M: 3.6, SD: 4.6 Jefe: M: 5.8, SD: 7.4 Gerente: M: 3.6, SD: 3.3

Análisis Factorial y de Consistencia Interna

ÍTEMS	FACTOR 1	FACTOR 2
Ítem 1	.60	
Ítem 2	.49	
Ítem 3	.78	
Ítem 4	.70	
Ítem 5		.70
Ítem 6		.26
Ítem 7		.90
Ítem 8		.79
Confiabilidad (Cronbach)	.74	.52

$N = 71$, $\chi^2(19) = 14.47$, $p > .05$, RMSEA = .00, SRMR = .06, CFI = 1, TLI = 1