

# Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (CERQ) – Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

Authored by  
**memjavad**

November 17, 2025

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (CERQ) – Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=5003>

## **Cuestionario de Regulación Cognitiva de la Emoción (CERQ)**

**Primary Disciplinary Field(s):** Psicología Cognitiva, Psicología Clínica, Psicometría

### **1. Núcleo Definitivo y Propósito**

El Cuestionario de Regulación Cognitiva de la Emoción, conocido por sus siglas en inglés como **CERQ** (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire), es una herramienta psicométrica diseñada específicamente para evaluar las estrategias cognitivas que los individuos emplean conscientemente después de experimentar un evento estresante o negativo. Su objetivo primordial es medir la manera en que las personas procesan y manejan la información emocionalmente cargada, centrándose exclusivamente en los procesos de pensamiento que tienen lugar una vez que ha ocurrido la situación adversa. A diferencia de otras herramientas que miden la regulación emocional en un sentido amplio (incluyendo componentes conductuales o fisiológicos), el CERQ se enfoca estrictamente en el componente cognitivo de la regulación.

El desarrollo del CERQ respondió a una necesidad crucial dentro de la psicología clínica y de la salud: la medición sistemática de las estrategias cognitivas que median la relación entre los eventos estresantes y los resultados psicopatológicos. La investigación ha demostrado consistentemente que no es el evento en sí mismo lo que determina la respuesta emocional y el bienestar mental subsiguiente, sino la interpretación y el manejo cognitivo que el individuo aplica a dicho evento. Por lo tanto, el CERQ se estableció como un instrumento fundamental para identificar patrones de pensamiento que pueden ser adaptativos (contribuyendo a la resiliencia) o desadaptativos (aumentando la vulnerabilidad a trastornos como la depresión o la ansiedad).

El instrumento consta de 36 ítems distribuidos en nueve subescalas, cada una representando una estrategia específica de regulación cognitiva. Los encuestados responden indicando la frecuencia con la que utilizan cada estrategia en una escala Likert de cinco puntos. Esta estructura detallada permite a los investigadores y clínicos obtener un perfil granular de los estilos de afrontamiento cognitivo de un individuo, facilitando la identificación de déficits o excesos en el uso de ciertas estrategias que podrían requerir intervención terapéutica.

### **2. Marco Teórico**

El CERQ se fundamenta teóricamente en el modelo de regulación emocional propuesto por Gross (1998), aunque se especializa en la fase de respuesta o reacción, y específicamente en la modulación cognitiva de esa respuesta. Mientras que Gross distingue entre la regulación antecedente (antes de que la emoción se complete) y la regulación de la respuesta (después de que la emoción ha sido generada), el CERQ se centra en las estrategias cognitivas que se aplican una vez que el evento y la respuesta emocional inicial han tenido lugar. Esto lo sitúa firmemente dentro de la tradición de la **psicología cognitiva**, que postula que los procesos de pensamiento

son centrales para la experiencia emocional y el comportamiento.

La relevancia del CERQ radica en su adhesión a la perspectiva de que la regulación emocional es un proceso multicomponente y dinámico. Los autores, Garnefski, Kraaij y Spinhoven, conceptualizaron la regulación cognitiva como un conjunto de estrategias discretas y medibles, en lugar de un constructo unitario. Esta visión contrasta con modelos anteriores que tendían a agrupar el afrontamiento en categorías amplias (como afrontamiento centrado en el problema o centrado en la emoción). Al desglosar el proceso en nueve estrategias específicas, el CERQ ofrece una ventana más precisa sobre los mecanismos internos utilizados por el individuo para manejar las consecuencias emocionales de la adversidad.

El modelo subyacente al CERQ postula una distinción crítica entre estrategias adaptativas (o funcionales) y desadaptativas (o disfuncionales). Las estrategias adaptativas están asociadas con mejores resultados de salud mental, menor sintomatología y mayor bienestar psicológico. Por el contrario, las estrategias desadaptativas, como la rumiación o la autoculpación, actúan como factores de riesgo, exacerbando la angustia emocional y contribuyendo al desarrollo y mantenimiento de trastornos psicopatológicos. Esta dicotomía es esencial para la interpretación clínica de las puntuaciones del cuestionario.

### 3. Desarrollo Histórico y Autoría

El CERQ fue desarrollado originalmente por [Nienke Garnefski](#), Vivian Kraaij y Erik Spinhoven en la Universidad de Leiden, Países Bajos, con las primeras publicaciones seminales apareciendo a finales de la década de 1990 y principios de los 2000. El desarrollo del instrumento fue motivado por la falta de herramientas específicas que midieran el amplio espectro de estrategias cognitivas post-evento. Los autores buscaron crear un instrumento que fuese exhaustivo en su cobertura de estrategias, pero al mismo tiempo parsimonioso y fácil de administrar.

La versión inicial del cuestionario se basó en una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre afrontamiento y regulación emocional, identificando y categorizando nueve tipos principales de respuestas cognitivas. Tras la identificación conceptual de estas nueve categorías, el equipo de investigación procedió a generar ítems que reflejaran con precisión cada estrategia. El proceso de validación implicó pruebas rigurosas en muestras clínicas y no clínicas, asegurando que la estructura factorial de nueve componentes se mantuviera robusta y que las subescalas mostraran una consistencia interna y validez adecuadas.

La publicación de los hallazgos en revistas académicas de alto impacto consolidó rápidamente el CERQ como una herramienta estándar en la investigación de la regulación emocional. Su estructura clara y su enfoque en procesos cognitivos específicos lo hicieron particularmente atractivo para la investigación transdiagnóstica, permitiendo comparaciones entre diferentes poblaciones clínicas. Desde su introducción, el CERQ ha sido traducido y validado en docenas de

idiomas, lo que subraya su utilidad y relevancia global en la comprensión de los mecanismos de afrontamiento.

#### 4. Estructura y Subescalas

El CERQ está compuesto por 36 ítems, con cuatro ítems dedicados a medir cada una de las nueve estrategias cognitivas fundamentales. Estas nueve subescalas se agrupan conceptualmente en estrategias adaptativas (funcionales) y desadaptativas (disfuncionales). Esta distinción permite calcular puntuaciones compuestas que reflejan la tendencia general del individuo hacia el afrontamiento positivo o negativo.

Las estrategias desadaptativas, que típicamente se correlacionan positivamente con la psicopatología y la angustia emocional, son:

**Autoculpación (Self-blame):** Pensamientos de que uno mismo es el responsable del evento negativo o de las consecuencias.

**Rumiación (Rumination):** Pensamientos persistentes sobre los sentimientos y pensamientos asociados con el evento, sin buscar una solución.

**Catastrofización (Catastrophizing):** Tendencia a exagerar la gravedad de la situación, percibiendo el evento como peor de lo que realmente es.

**Culpabilización de otros (Other-blame):** Atribuir la responsabilidad del evento negativo a personas o circunstancias externas.

Las estrategias adaptativas, asociadas con la resiliencia y el bienestar psicológico, incluyen:

**Aceptación (Acceptance):** Pensamientos de resignación y aceptación de la ocurrencia del evento negativo.

**Reenfoque Positivo (Positive Refocusing):** Dirigir la atención a experiencias agradables o positivas, distrayéndose del evento negativo.

**Reenfoque en la Planificación (Refocus on Planning):** Pensar en los pasos a seguir para manejar o resolver la situación o sus consecuencias.

**Reevaluación Positiva (Positive Reappraisal):** Dar un nuevo significado al evento, centrándose en los aspectos positivos que se pueden extraer de él (crecimiento o aprendizaje).

**Poner en Perspectiva (Putting into Perspective):** Minimizar la gravedad del evento al compararlo con otros eventos peores o al relativizar su importancia a largo plazo.

#### 5. Propiedades Psicométricas

La validez y fiabilidad del CERQ han sido examinadas extensamente en diversas poblaciones, estableciendo un sólido respaldo psicométrico para su uso. La **consistencia interna** de las nueve subescalas suele ser adecuada, con coeficientes alfa de Cronbach generalmente oscilando entre

0.70 y 0.90, lo que indica que los ítems dentro de cada subescala miden coherentemente el mismo constructo subyacente. Sin embargo, la consistencia interna puede variar ligeramente entre las adaptaciones transculturales, siendo la rumiación y la catastrofización las subescalas que a menudo presentan los valores más altos.

En cuanto a la **validez de constructo**, los análisis factoriales confirmatorios (AFC) han apoyado consistentemente la estructura de nueve factores propuesta por los autores originales, aunque en algunas culturas se ha sugerido una estructura jerárquica o de orden superior (agrupando las nueve subescalas en factores de afrontamiento adaptativo y desadaptativo). La validez convergente y divergente también ha sido confirmada, mostrando que las subescalas adaptativas se correlacionan positivamente con medidas de bienestar y negativamente con sintomatología depresiva y ansiosa, mientras que las subescalas desadaptativas muestran el patrón opuesto.

La **validez predictiva** del CERQ es particularmente notable en el campo de la psicopatología. Las puntuaciones altas en estrategias desadaptativas (especialmente rumiación y catastrofización) son predictores significativos del desarrollo y la persistencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés postraumático. Esta capacidad predictiva subraya la utilidad del CERQ no solo como herramienta descriptiva, sino también como un instrumento de cribado de riesgo en contextos clínicos.

## 6. Aplicaciones Clínicas y de Investigación

En el ámbito de la **investigación psicológica**, el CERQ se ha convertido en una herramienta indispensable para explorar la mediación y moderación de los procesos cognitivos en la relación entre el estrés y la salud mental. Permite a los investigadores probar modelos teóricos complejos sobre la vulnerabilidad y la resiliencia. Por ejemplo, se utiliza frecuentemente para determinar si el impacto de un evento traumático en el desarrollo del trastorno de estrés postraumático está mediado por el uso excesivo de la rumiación o la autoculpación.

En la **práctica clínica**, el CERQ ofrece beneficios diagnósticos y terapéuticos directos. Al identificar el perfil de regulación cognitiva de un paciente, el terapeuta puede obtener una comprensión clara de los patrones de pensamiento que están manteniendo la angustia. Un perfil que muestre altas puntuaciones en rumiación y catastrofización y bajas en reevaluación positiva y planificación sugiere objetivos de intervención específicos y claros. El cuestionario sirve como una guía para la formulación de casos dentro de la terapia cognitivo-conductual (TCC), facilitando la selección de técnicas como la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en solución de problemas.

Además, el CERQ es útil para la evaluación de resultados de tratamiento. Dado que muchas intervenciones psicológicas, como la TCC y la terapia dialéctico-conductual (DBT), buscan modificar los patrones de regulación emocional, el cuestionario puede administrarse antes y

después de la intervención para medir objetivamente los cambios en el uso de estrategias cognitivas. Un aumento en el uso de estrategias adaptativas y una disminución en las desadaptativas sirven como evidencia de la eficacia del tratamiento a nivel de los procesos cognitivos internos.

## 7. Críticas y Limitaciones

A pesar de su amplia aceptación, el CERQ ha sido objeto de varias críticas metodológicas y conceptuales. Una limitación frecuente es el **sesgo retrospectivo** inherente a todos los instrumentos de autoinforme. El CERQ pide a los participantes que informen sobre la frecuencia con la que utilizan ciertas estrategias después de experimentar un evento negativo, lo que puede estar influenciado por el estado de ánimo actual, la memoria selectiva o la deseabilidad social, en lugar de reflejar el uso real y espontáneo de las estrategias en el momento del evento.

Otra crítica importante se refiere a la **superposición conceptual** entre algunas subescalas. Por ejemplo, la distinción empírica entre el "Reenfoco Positivo" y la "Reevaluación Positiva" a veces resulta difusa en el análisis factorial de ciertas poblaciones. Algunos investigadores han argumentado que estas estrategias podrían conceptualizarse mejor como un único factor de afrontamiento positivo. Además, la subescala de "Aceptación" ha mostrado resultados mixtos en términos de su clasificación funcional; si bien es adaptativa en ciertos contextos (como la aceptación de pérdidas inevitables), una aceptación pasiva puede ser desadaptativa si inhibe la acción necesaria para el cambio.

Finalmente, existe el debate sobre si el CERQ mide estrategias de regulación emocional o estrategias de afrontamiento más amplias. Si bien los autores lo definen estrictamente como regulación cognitiva, el constructo de "afrontamiento" a menudo incluye muchos de los mismos procesos cognitivos. Aunque esta es una distinción teórica sutil, impacta en la forma en que los resultados del CERQ se integran con otros modelos de estrés y afrontamiento. La falta de un componente conductual explícito también limita su capacidad para ofrecer una imagen completa del proceso de regulación emocional total.

## Further Reading

[Cognitive Emotion Regulation Questionnaire - Wikipedia](#)

[Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, E. \(2001\). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. \*Personality and Individual Differences\*, 30\(8\), 1311-1323.](#)

[Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. \(2010\). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. \*Clinical Psychology Review\*, 30\(3\), 217-237.](#)