

EROS (Niven et al., 2011; adaptado por Sánchez y Páez, 2012).

A continuación, indique en qué medida ha usado las siguientes conductas para influenciar y cambiar las emociones de las personas con las que trabaja/estudia en el último año:

1	—	2	—	3	—	4	—	5
Nunca				Siempre				

1. Le di a la persona un consejo o información positiva..... []
2. Le hable a alguien sobre sus errores y limitaciones..... []
3. Hice algo agradable o gratificante con las otras personas..... []
4. Compartí o hable sobre las características positivas de las otras personas..... []
5. Le explique a otro porque me había molestado o causado malestar a mí o a otros..... []
6. Actúe de forma irritada mostrando mi enfado ante otros []
7. Inducir humor en los otros, Hice reír a la otra persona..... []
8. Escuche a los problemas de otro []
9. Pasé tiempo con otros..... []

FICHA AUTO-EVALUACIÓN EROS

Este cuestionario está diseñado para evaluar las diferencias individuales en dos tipos o áreas estratégicas de regulación emoción de los otros:

- **Las que disminuyen las emociones negativas (apoyo informacional y planificación ítem 1 , gratificar ítem 3, reevaluación ítem 4, humor 7, apoyo emocional 8 y distracción 9) y**
- **las que la incrementan las emociones negativas o empeoran el estado de ánimo (crítica o reevaluación negativa 2, expresión abierta 5 y confrontación 6) en base a 9 ítems (escala oscilando entre 1= En desacuerdo total y 5 = En total acuerdo).**

Para evaluar cómo se posiciona en la **dimensión de mejora de emociones negativas** sume los ítems 1, 3, 4, 7, 8 y 9. **Puntuaciones bajas son las menores a 23. Medias: entre 23 y 27. Altas: entre 28 y 30.**

Para evaluar cómo se posiciona en la **dimensión de empeorar emociones** sume los ítems 2, 5 y 6. **Puntuaciones bajas son las menores a 7. Medias: entre 7 y 10. Altas: entre 11 y 15.**

A partir de los resultados de un estudio reciente (da Costa, Páez, Oriol y Unzueta, 2013), podemos decir que un **perfil óptimo de regulación interpersonal, inter-regulación o hetero-regulación estaría formado por alta puntuación en el incremento de emociones positivas y mejora de negativas, definido por la sub-escala de mejora del EROS**. Sugiriendo que sus compañeros lo considerarían una persona que da apoyo social emocional, informativo e instrumental, así como que induce afectividad positiva.

En cambio, **una baja puntuación en empeoramiento de emociones negativas definidas por la sub-escala negativa del EROS no juega un papel tan relevante** –aunque una puntuación baja sugiere que sus compañeros lo consideran una persona que no crea irritación ni crispación y no es excesivamente crítico.

EIM (Little et al., 2011; adaptado por Martínez, Oberst y Páez, 2012)

Estamos interesados en estudiar la forma en la que su conducta puede influir sobre las emociones de los demás. En concreto nos interesa su comportamiento en una situación en la que puede provocar emociones negativas a otros. Durante estas situaciones ¿cómo se comporta/ha comportado en relación a los demás en el estudio/trabajo? Por favor, indique el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones, siguiendo la siguiente escala.

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	No sé, ni de acuerdo ni en desacuerdo	Moderadamente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Cuando estoy con otras personas, procuro cambiar las cosas que puedan molestarles []
2. Pienso o hago planes sobre cómo eliminar o cambiar las cosas negativas de las situaciones []
3. Cambio o elimino las cosas negativas de la situación que desagradan a otras personas []
4. Cambio la situación para cambiar su impacto emocional []
5. Hago cosas para eliminar los problemas que tienen otras personas []
6. Cuando una situación molesta a los otros, intento que no hagan caso o no presten atención a los aspectos más negativos o molestos del problema []
7. Cuando hablo con alguien dirijo la conversación a aspectos de la situación que pueden ser más atractivos y menos negativos para esa persona []
8. Cuando estoy con otros, trato de dirigir su atención o desviarla de los aspectos negativos que pueden causarles malestar o emociones negativas []
9. En una situación desagradable para otras personas, distraigo su atención hablando de cosas positivas []
10. Cuando creo que una situación molestará o provocará una emoción indeseable a otros, distraigo su atención de los aspectos negativos de ella []
11. Cuando quiero que los demás se sientan bien (alegres, divertidos, relajados, etc.), intento que se distancien de sus problemas []
12. Intento influir sobre las emociones de los otros haciendo que cambien sus pensamientos sobre la situación en la que están. []

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	No sé, ni de acuerdo ni en desacuerdo	Moderadamente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

13. Cuando quiero que los otros sientan menos emociones negativas (como tristeza o enfado), trato de cambiar el sentido que le dan a la situación y que les provoca ese malestar []
14. Cuando quiero que los demás sientan emociones positivas (alegría o diversión), trato de cambiar el sentido que dan a la situación []
15. Cuando quiero que otros sientan menos emociones negativas (como tristeza o enfado), trato de relativizar sus problemas, haciendo que se distancien de ellos []
16. Cuando otros sienten emociones no deseables, les digo que no las expresen []
17. Habitualmente aconsejo a los otros que guarden sus emociones para ellos mismos []
18. Cuando otras personas con las que estoy expresan abiertamente las emociones que les provoca un problema les aconsejo que dejen de expresarlas []
19. Cuando estoy con alguien que está sintiendo una emoción negativa (enfado, tristeza, etc.) les aconsejo y doy consejos y formas para que intenten suprimirlas []
20. Animo a los demás a que no expresen sus emociones []
21. Cuando estoy con otras personas que descargan abiertamente sus emociones, les animo a que las expresen visiblemente []
22. Estimulo a los demás a expresar sus emociones, lo que sienten, a quienes les han provocado sentimientos negativos o indeseables []
23. Animo o estimulo a las personas a expresar de forma calmada y en un momento adecuado sus emociones a otros. []
- 24.- Animo a las personas a que descarguen abiertamente sus emociones, que las expresen intensamente []

FICHA AUTO-EVALUACIÓN EIM

Este cuestionario está diseñado para evaluar las diferencias individuales en cuatro áreas o estrategias de regulación de emoción de los otros:

1) la modificación de la situación (cambio directo, planificación);

2) el cambio o reorientación de la atención;

3) el cambio o reevaluación cognitiva y

4) la regulación de la expresión, (a) supresión o represión expresiva, en qué medida la persona opta por inhibir el comportamiento expresivo, b) descarga o expresión intensa, c) expresión emocional regulada) en base a 20 ítems originales, ampliados a cinco más en esta versión (escala oscilando entre 1= En desacuerdo total y 7 = En total acuerdo).

Para evaluar cómo se posiciona Ud. en la **dimensión de modificación de la situación** sume los ítems 1 a 5. **Puntuaciones bajas son las menores a 24. Medias: entre 24 y 27. Altas entre 28 y 35.**

Para evaluar cómo se posiciona Ud. en la **dimensión de reorientar la atención** sume los ítems 6 al 10. **Puntuaciones bajas son las menores a 24. Medias: entre 24 y 28. Altas entre 29 y 35.**

Para evaluar cómo se posiciona Ud. en la **dimensión de reevaluación cognitiva** sume los ítems 11 a 15. **Puntuaciones bajas son las menores a 25. Medias: entre 25 y 28. Altas: entre 29 y 35.**

Para evaluar cómo se posiciona Ud. en la **dimensión de regulación de la expresión (a) supresión o represión expresiva**, sume los ítems 16 a 20. **Puntuaciones bajas son las menores a 7. Medias: entre 7 y 12. Altas: entre 13 y más.**

Para evaluar cómo se posiciona Ud. en la **dimensión de regulación de la expresión (expresión regulada, catarsis y confrontación)**, sume los ítems 21 al 24. **Puntuaciones bajas son las de menos de 17. Medias: entre 17 y 20. Altas: entre 21 y 28.**

A partir de los resultados de un estudio reciente (da Costa, Páez, Oriol y Unzueta, 2014), podemos decir que un **perfil óptimo de regulación interpersonal, inter-regulación o hetero-regulación estaría formado por alta puntuación en modificación de la situación y expresión regulada y baja supresión, definido por las sub-escalas del EIM**. Sugiriendo, que sus compañeros lo considerarían una persona que da apoyo social instrumental cambiando las situaciones laborales estresantes, así como que no reprime sus emociones y les da apoyo emocional para expresarlas asertiva aunque no conflictivamente. Una alta reevaluación y distracción son favorables, aunque menos relevantes para genera un buen clima emocional en su grupo laboral.