

Stress, Emotions and Affective State

Early Prediction and Prevention of Mood Disorders

Multinational Study Programme

Coping Strategies Inventory (COPE)

N. Knoll, R. Schwarzer and Ch. Carver

ESTUDIO	[_ _ _ _]	1-4
GRUPO	[_ _]	5-6
PERSONA	[_ _ _]	7-9
Sexo (1=masculino, 2=femenino)	[_]	15
Fecha de nacimiento (día/mes/año)	[0 1 : _ _ : _ _ _]	16-21
Nivel educativo (1=primaria, 2= secundaria o formación profesional, 3=enseñanza media, 4=universidad)	[_]	49
FECHA (día/mes/año)	[_ _ : _ _ : _ _ _]	50-57
ENTREVISTADOR	[_ _ _]	58-60
CENTRO DE ESTUDIO	[_ _]	61-62



0 Número de ficha

[_ _] 13-14

Instrucciones:

Las personas reaccionan de formas diferentes cuando deben enfrentarse a situaciones difíciles, desafiantes o estresantes en la vida. En el siguiente cuestionario deberá responder sobre que tan a menudo utiliza distintas maneras para afrontar situaciones estresantes o desafiantes de la vida. Dependiendo del tipo problema o situación de estrés a los que uno se confronta, la forma de reaccionar puede ser diferente. Por favor, intente responder a cada afirmación de manera que refleje la forma en la que usted ha pensado o actuado cuando se ha tenido que enfrentar a situaciones desagradables o difíciles en el pasado.

Seleccione por favor la respuesta (1-4) que considere más adecuada para cada afirmación y anótela en casilla correspondiente. Muchas Gracias.

- 1 He recurrido al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente. [_] 15
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 2 He concentrado mis esfuerzos en hacer algo para resolver la situación en la que me encuentro. [_] 16
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 3 Me he dicho a mí mismo “esto no es real”. [_] 17
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 4 He utilizado alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor. [_] 18
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 5 He recibido apoyo emocional de otras personas. [_] 19
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 6 Me he dado por vencido al tratar de ocuparme de ello. [_] 20
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 7 He tomado medidas para intentar que la situación mejore. [_] 21
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 8 Me he negado a creer que haya sucedido. [_] 22
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 9 Al hablar he expresado mis sentimientos desagradables. [_] 23
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 10 He solicitado ayuda y consejo de otras personas. [_] 24
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 11 He utilizado alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo. [_] 25
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 12 He intentado verlo desde otra perspectiva, para hacer que parezca mas positivo. [_] 26
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)

- 13** Me he estado criticando a mí mismo. [_] 27
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 14** He tratado de idear un plan sobre que puedo hacer. [_] 28
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 15** Alguna persona me ha dado consuelo y comprensión. [_] 29
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 16** He renunciado a intentar hacer frente a la situación. [_] 30
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 17** He intentado encontrar algo bueno o positivo en lo que me esta sucediendo. [_] 31
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 18** He hecho bromas sobre ello. [_] 32
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 19** He hecho algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine, ver la televisión, leer, soñar despierto, dormir, o ir de compras. [_] 33
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 20** He aceptado la realidad de lo que ha sucedido. [_] 34
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 21** He expresado mis sentimientos negativos. [_] 35
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 22** He intentado hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales. [_] 36
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 23** He intentado recibir ayuda o consejo por parte de otras personas acerca de qué hacer. [_] 37
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 24** He aprendido a vivir con ello. [_] 38
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 25** He pensado intensamente sobre los pasos a seguir. [_] 39
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 26** Me he estado culpando por lo que ha sucedido. [_] 40
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 27** He rezado o meditado. [_] 41
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)
- 28** Me he reído de la situación. [_] 42
(1= nunca; 2= un poco; 3= con cierta frecuencia; 4= con mucha frecuencia)