

Brief COPE (Spanish)

Las siguientes son algunas maneras of enfrentarse y adaptarse a situaciones dificiles. Piense en una situación difcil que Usted tuvo que enfrentar en el año pasado. Estamos interesados en saber como Usted se enfrentó y adaptó a esa situación difcil.

- 1 = No hice esto en lo absoluto
- 2 = Hice esto un poco
- 3 = Hice esto con cierta frecuencia
- 4 = Hice esto con mucha frecuencia

- 1. Yo me enfoqué en el trabajo u otras actividades para distraer mi mente. _____
- 2. Yo concentré mis esfuerzos para hacer algo acerca de la situación en la que estaba. _____
- 3. Yo me dije a mi mismo(a), esto no es real. _____
- 4. Yo usé alcohol u otras drogas para sentirme mejor. _____
- 5. Yo recibí apoyo emocional de otras personas. _____
- 6. Yo me di por vencido(a) de tratar de lidiar con esto. _____
- 7. Yo tomé acción para poder mejorar la situación. _____
- 8. Yo rehusé creer que esto hubiera pasado. _____
- 9. Yo dije cosas para dejar escapar mis sentimientos desagradables. _____
- 10. Yo usé alcohol u otras drogas para que me ayudaran a pasar por esto. _____
- 11. Yo traté de verlo con un enfoque distinto para que pareciera mas positivo. _____
- 12. Yo traté de crear una estrategia para saber que hacer. _____
- 13. Yo recibí apoyo y comprensión de alguien. _____
- 14. Yo dejé de hacerle frente a la situación en la que estaba. _____
- 15. Yo busqué algo bueno en lo que estaba pasando. _____
- 16. Yo hice bromas acerca de esto. _____
- 17. Yo hice algo para pensar menos en esto, como ir al cine, ver T.V., leer, soñar despierto(a), dormir, o ir de compras. _____
- 18. Yo acepté la realidad de que esto haya pasado. _____
- 19. Yo expresé mis pensamientos negativos. _____
- 20. Yo traté de encontrar apoyo en mi religión o mis creencias espirituales. _____
- 21. Yo aprendí a vivir con esto. _____
- 22. Yo pensé mucho cuales eran los pasos a tomar. _____
- 23. Yo recé o medité. _____
- 24. Yo hice gracia de la situación. _____