

# 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

<b>ESTUDIO</b>	[ _ _ _ _ ]	1-4
<b>GRUPO</b>	[ _ _ ]	5-6
<b>PERSONA</b>	[ _ _ _ ]	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
<b>FECHA</b> (día/mes/año)	[ _ _ : _ _ : _ _ _ _ ]	50-57
<b>ENTREVISTADOR</b>	[ _ _ _ ]	58-60
<b>CENTRO DE ESTUDIO</b>	[ _ _ ]	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 anótelas 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)