

Brief COPE en Español

Coping Orientation to Problems Experienced — Versión breve (28 ítems)

Instrucciones de aplicación

Indique qué tan a menudo ha usado cada estrategia para afrontar el estrés. **28 ítems**, 14 subescalas. Escala 1–4. Tiempo: 5–7 min.

1 = Nunca · 2 = Pocas veces · 3 = A veces · 4 = Muchas veces

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4
1	Me concentro en algo bueno de lo que estoy pasando	■	■	■	■
2	Hago bromas sobre la situación	■	■	■	■
3	Hago algo para pensar menos en el problema	■	■	■	■
4	Acepto la realidad de lo que ha pasado	■	■	■	■
5	Me culpo a mí mismo(a) por lo que ha pasado	■	■	■	■
6	Me concentro en lo que tengo que hacer para arreglarlo	■	■	■	■
7	Critico a mí mismo(a)	■	■	■	■
8	Intento ver las cosas de otra forma para encontrar algo positivo	■	■	■	■
9	Critico a la persona que causó el problema	■	■	■	■
10	Intento obtener consejo emocional de alguien	■	■	■	■
11	Aprendo a vivir con ello	■	■	■	■
12	Hablo con alguien que puede ayudarme con el problema	■	■	■	■
13	Me culpo por lo que ha pasado	■	■	■	■
14	Intento obtener ayuda y consejo de otra persona	■	■	■	■
15	Intento encontrar algo bueno en lo que está pasando	■	■	■	■
16	Busco algo bueno en lo que está pasando	■	■	■	■
17	Hago bromas sobre la situación	■	■	■	■
18	Hago algo para pensar menos en ello	■	■	■	■
19	Acepto lo que ha pasado	■	■	■	■
20	Me culpo a mí mismo(a)	■	■	■	■
21	Me concentro en lo que debo hacer para arreglarlo	■	■	■	■
22	Me critico a mí mismo(a)	■	■	■	■
23	Intento ver las cosas de otra forma	■	■	■	■

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4
24	Critico a quien causó el problema	■	■	■	■
25	Intento obtener apoyo emocional	■	■	■	■
26	Aprendo a vivir con ello	■	■	■	■
27	Hablo con alguien que puede ayudarme	■	■	■	■
28	Me culpo por lo ocurrido	■	■	■	■

ESTILOS: Problema ____ · Emoción ____ · Evitación ____ · Apoyo social ____

Interpretación del puntaje

Estilo	Interpretación	Acción sugerida
Adaptativo alto	Afrontamiento flexible	Reforzar estrategias efectivas
Evitación alta	Evitación/negación	Intervención en afrontamiento
Desadaptativo alto	Autocrítica/culpa	Trabajar autocompasión

Evalúa afrontamiento con Brief COPE en Kalyo — kalyo.io

Carver CS. You want to measure coping but your protocol's too long. J Personality Assessment. 1997;69(2):267-288.
 © Kalyo — kalyo.io | Recurso de uso clínico libre. No sustituye evaluación profesional.