

Apéndice 2. Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)

Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D., Aguirre, D. C.

Grupo de Investigación Estudios Clínicos y Sociales en Psicología
Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia

Instrucciones:

A continuación se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X en la columna que le señala la flecha (↓), el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Frecuentemente	5 Casi siempre	6 Siempre
1.	Trato de comportarme como si nada hubiera pasado	1 2 3 4 5 6				
2.	Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)	1 2 3 4 5 6				
3.	Procuro no pensar en el problema	1 2 3 4 5 6				
4.	Descargo mi mal humor con los demás	1 2 3 4 5 6				
5.	Intento ver los aspectos positivos del problema	1 2 3 4 5 6				
6.	Le cuento a familiares o amigos cómo me siento	1 2 3 4 5 6				
7.	Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional	1 2 3 4 5 6				
8.	Asisto a la iglesia	1 2 3 4 5 6				
9.	Espero que la solución llegue sola	1 2 3 4 5 6				
10.	Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados	1 2 3 4 5 6				
11.	Procuro guardar para mí los sentimientos	1 2 3 4 5 6				
12.	Me comporto de forma hostil con los demás	1 2 3 4 5 6				
13.	Intento sacar algo positivo del problema	1 2 3 4 5 6				
14.	Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema	1 2 3 4 5 6				
15.	Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten	1 2 3 4 5 6				
16.	Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro	1 2 3 4 5 6				
17.	Espero el momento oportuno para resolver el problema	1 2 3 4 5 6				

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre
			↓	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12
18.	Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona	1 2 3 4 5 6			
19.	Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo	1 2 3 4 5 6			
20.	Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento	1 2 3 4 5 6			
21.	Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema	1 2 3 4 5 6			
22.	Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1 2 3 4 5 6			
23.	Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1 2 3 4 5 6			
24.	Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1 2 3 4 5 6			
25.	Tengo fe en que Dios remedie la situación	1 2 3 4 5 6			
26.	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1 2 3 4 5 6			
27.	No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1 2 3 4 5 6			
28.	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1 2 3 4 5 6			
29.	Dejo que las cosas sigan su curso	1 2 3 4 5 6			
30.	Trato de ocultar mi malestar	1 2 3 4 5 6			
31.	Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1 2 3 4 5 6			
32.	Evito pensar en el problema	1 2 3 4 5 6			
33.	Me dejo llevar por mi mal humor	1 2 3 4 5 6			
34.	Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1 2 3 4 5 6			
35.	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1 2 3 4 5 6			
36.	Rezo	1 2 3 4 5 6			
37.	Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1 2 3 4 5 6			
38.	Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1 2 3 4 5 6			
39.	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1 2 3 4 5 6			
40.	Me resigno y dejo que las cosas pasen	1 2 3 4 5 6			
41.	Inhíbo mis propias emociones	1 2 3 4 5 6			
42.	Busco actividades que me distraigan	1 2 3 4 5 6			
43.	Niego que tengo problemas	1 2 3 4 5 6			
44.	Me salgo de casillas	1 2 3 4 5 6			
45.	Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1 2 3 4 5 6			
46.	A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1 2 3 4 5 6			
47.	Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir	1 2 3 4 5 6			
48.	Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1 2 3 4 5 6			

