

CAEPO

A continuación aparecen una serie de frases que se refieren a distintas formas de actuar ante situaciones difíciles o problemáticas.

La situación en la que usted se encuentra ahora podría considerarse que tiene estas características. Indique, marcando con una cruz, con cual de dichas formas se identifica más su manera de COMPORTARSE EN ESTA SITUACIÓN.

No hay respuestas buenas ni malas ya que cada persona puede resolver sus problemas de la forma que considera más conveniente. Procure contestar con la mayor sinceridad.

Hay cuatro opciones posibles en cada cuestión:

0	1	2	3
Nunca	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre

1	Habitualmente cuando me siento nervioso, procuro hacer cosas que me tranquilicen tales como pasear, leer, ver la televisión u otras cosas.	0	1	2	3
2	Estoy dispuesto a plantarle cara a esta situación, aunque esté preocupado o nervioso.	0	1	2	3
3	Cuando estoy preocupado como ahora, procuro pensar en algo agradable y positivo.	0	1	2	3
4	Si estoy preocupado suelo pensar en cosas que me hacen sentir peor.	0	1	2	3
5	He procurado hablar con aquellas personas que pueden ayudarme en mi situación.	0	1	2	3
6	Pienso que, respecto a lo que me ocurre ahora, las cosas me van a salir bien.	0	1	2	3
7	Prefiero olvidarme de lo que me ocurre y no pensar en ello.	0	1	2	3
8	Evito hablar de lo que me pasa porque no me gusta este tema.	0	1	2	3
9	Hablo de mis preocupaciones con personas que me son cercanas: familia, amigos, etc.	0	1	2	3
10	Pienso que en este caso no puedo hacer nada y lo mejor es aceptar las cosas como son.	0	1	2	3
11	Trato de convencerme a mi mismo de que todo va a salir bien.	0	1	2	3
12	Creo que esta situación pasará pronto y volveré cuanto antes a mi vida habitual.	0	1	2	3
13	Pienso constantemente en el problema que tengo con mi salud.	0	1	2	3
14	Creo que voy a necesitar la ayuda de otras personas para superar esto.	0	1	2	3

15	Siento que lo que me está sucediendo me ayuda a saber de verdad las cosas que son importantes en la vida.	0	1	2	3
16	Estoy dispuesto a luchar para que todo salga bien.	0	1	2	3
17	Me gusta pensar que lo que me sucede no es real, que no me pasa nada.	0	1	2	3
18	Intento compartir mis emociones con algunas personas.	0	1	2	3
19	Creo que los demás exageran y que en realidad lo que me sucede carece de importancia.	0	1	2	3
20	Procuro ser fuerte y plantar cara a mi problema de salud.	0	1	2	3
21	Siempre que estoy solo, pienso en lo que me está sucediendo ahora.	0	1	2	3
22	Pienso que lo mejor es dejar que las cosas sigan su curso.	0	1	2	3
23	Confío en mi fuerza de voluntad para que todo salga bien.	0	1	2	3
24	Pienso que pueden haberse equivocado respecto a la gravedad de mi problema de salud.	0	1	2	3
25	Intento mostrarme sereno y animado.	0	1	2	3
26	Pienso constantemente lo que sería mi vida si no hubiera enfermado.	0	1	2	3
27	Creo que aunque supere esta situación, quedaré muy afectado y nada será como antes.	0	1	2	3
28	Muestro mis sentimientos y estados de ánimo ante las personas importantes para mí.	0	1	2	3
29	Me doy por vencido en esta situación y pienso que “lo que tenga que ser será”.	0	1	2	3
30	Pienso que las cosas ocurren y que nada puede hacer para cambiar los acontecimientos.	0	1	2	3
31	La verdad es que estoy muy preocupado por mi salud.	0	1	2	3
32	Creo que en esta situación lo mejor es aceptar las cosas como vienen.	0	1	2	3
33	Procuro evadirme y no pensar en lo que me pasa.	0	1	2	3
34	Creo que si en otras ocasiones he superado mis problemas, ahora también lo haré.	0	1	2	3
35	Puedo distraerme y no pensar en cosas negativas respecto a mi situación actual.	0	1	2	3