

DBT- Ways of Coping Checklist

Los artículos debajo representan maneras en que usted pudiera haber usado para enfrentar eventos estresantes en su vida. Nosotros estamos interesados en el grado en que usted ha usado los siguientes pensamientos o comportamiento para manejar problemas y tiempos estresantes.

Piense en el **ÚLTIMO MES** de su vida. Después marque el número apropiado dependiendo si el pensamiento/comportamiento es: usado nunca, usado raramente, usado a veces, o usado regularmente (por ejemplo, al menos 4 o 5 veces por la semana). No conteste en la base de si parece trabajar para reducir estrés o solucionar problemas- solamente si Usted usa o no usa el comportamiento de afrontamiento. Use estas opciones de respuestas. Trate de valorar cada artículo separadamente en su mente de los demás. Haga sus respuestas lo mas verdaderas PARA USTED de lo que pueda.

0	1	2	3	NA		
Usado Nunca	Usado Raramente	Usado a veces	Usado Regularmente	No Aplica		
Yo (me) he:						
1	Negociado o he hecho un compromiso para conseguir algo positivo de la situación.	0	1	2	3	NA
2	Contado mis bendiciones.	0	1	2	3	NA
3	Culpado yo mismo (a).	0	1	2	3	NA
4	Concentrado en algo bueno que pueda salir de toda la situación.	0	1	2	3	NA
5	Reservado mis sentimientos para mi mismo (a).	0	1	2	3	NA
6	Asegurado que estoy respondiendo en un modo que no aleje a los demás.	0	1	2	3	NA
7	Encontrado ha quien culpar.	0	1	2	3	NA
8	Tenido esperanza que un milagro sucediera.	0	1	2	3	NA
9	Tratado de centrarme antes de tomar acción.	0	1	2	3	NA
10	Hablado con alguien sobre como me he sentido.	0	1	2	3	NA
11	Mantenido firme y he luchado por lo que he querido.	0	1	2	3	NA
12	Negado que eso había pasado.	0	1	2	3	NA
13	Premiado a comer algo muy sabroso.	0	1	2	3	NA
14	Criticado o sermoneado yo mismo(a).	0	1	2	3	NA
15	Desquitado con otros.	0	1	2	3	NA
16	Construido unas soluciones diferentes para mi problema.	0	1	2	3	NA
17	Deseado que fuera una persona más fuerte- más optimista y más tenaz.	0	1	2	3	NA
18	Aceptado mis sentimientos fuertes pero no los he dejado interferir mucho con otras cosas.	0	1	2	3	NA

19	Enfocado en las buenas cosas de mi vida.	0	1	2	3	NA
20	Deseado que pudiera cambiar la manera en que me he sentido.	0	1	2	3	NA
21	Encontrado algo bello que mirar para sentirme mejor.	0	1	2	3	NA
22	Cambiado algo de mi mismo (a) para que yo pudiera confrontar la situación mejor.	0	1	2	3	NA
23	Enfocado en los aspectos buenos de mi vida y he dado menos atención a los pensamientos y sentimientos negativos.	0	1	2	3	NA
24	Enojé con las personas o cosas que causaron el problema.	0	1	2	3	NA
25	Sentido mal que yo no puede evitar el problema	0	1	2	3	NA
26	Tratado de distraerme siendo activo(a).	0	1	2	3	NA
27	Estado consciente de lo que se tiene que hacer, así que he estado duplicando mis esfuerzos y tratando más para hacer que las cosas funcionen.	0	1	2	3	NA
28	Pensado que otros han sido injustos conmigo.	0	1	2	3	NA
29	Tranquilizado (a) con una fragancia agradable.	0	1	2	3	NA
30	Culpado a otros.	0	1	2	3	NA
31	Escuchado o tocado música que encuentre relajante.	0	1	2	3	NA
32	Continuado como que nada había pasado.	0	1	2	3	NA
33	Aceptado la próxima cosa mejor de lo que he querido.	0	1	2	3	NA
34	Dije que las cosas pudieran estar peor.	0	1	2	3	NA
35	Ocupado mi mente con otra cosa.	0	1	2	3	NA
36	Hablado con alguien que pudiera hacer algo concreto para el problema.	0	1	2	3	NA
37	Tratado de hacerme sentir mejor comiendo, tomando, fumando, tomado medicaciones, etc.	0	1	2	3	NA
38	Tratado de no actuar muy precipitadamente o seguir mis propios sentidos de intuición.	0	1	2	3	NA
39	Cambiado algo para que las cosas resultaran correctamente.	0	1	2	3	NA
40	Mimado con algo que se sentia bueno al tocar (por ejemplo, un baño de burbujas o un abrazo)	0	1	2	3	NA
41	Evitado la gente.	0	1	2	3	NA
42	Pensado que me van mejor las cosas que a otros.	0	1	2	3	NA
43	Tomado las cosas paso por paso.	0	1	2	3	NA
44	Hecho algo para sentir una emoción totalmente diferente (por ejemplo, ir a ver una película cómica).	0	1	2	3	NA
45	Deseado que la situación se desapareciera o se terminara de una forma.	0	1	2	3	NA
46	Escondido de otros lo mal que las cosas estaban en realidad.	0	1	2	3	NA
47	Enfocado mi energía ayudando a otros.	0	1	2	3	NA

48	Enterado que otra persona fue responsable.	0	1	2	3	NA
49	Asegurado de cuidar mi cuerpo y mantenerme sano(a) para que yo fuera menos emocionalmente sensible.	0	1	2	3	NA
50	Dicho cuanto ya he logrado.	0	1	2	3	NA
51	Asegurado responder en un modo en que, después, yo todavía pudiera respetarme.	0	1	2	3	NA
52	Deseado que pudiera cambiar lo que ha sucedido.	0	1	2	3	NA
53	Hecho un plan y lo he seguido.	0	1	2	3	NA
54	Hablado con alguien para enterarme de la situación.	0	1	2	3	NA
55	Evitado mi problema.	0	1	2	3	NA
56	Reflexione y traté de ver las cosas por como son realmente.	0	1	2	3	NA
57	Comparado con otros que son menos afortunados.	0	1	2	3	NA
58	Incrementado el numero de cosas agradables en mi vida para que yo tuviera una perspectiva más positiva.	0	1	2	3	NA
59	Tratado de no quedar mal, pero dejar las cosas abiertas un poco.	0	1	2	3	NA