

Inventario Breve de Afrontamiento (Brief COPE)

El Brief COPE es un cuestionario autoaplicado que mide las distintas estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés. Permite identificar rápidamente los mecanismos de afrontamiento que una persona privilegia en situaciones estresantes, distinguiendo entre estrategias de afrontamiento activas y pasivas.

Número de preguntas	28 preguntas
Duración estimada	10 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Brief COPE
Población destinataria	Adultos y adolescentes
Autores	Charles S. Carver (1997)
Categoría	Estrés

Vista previa de las 28 preguntas

Me he volcado en el trabajo o en otras actividades para no pensar en las cosas.

No lo he hecho en absoluto | Lo he hecho un poco | Lo he hecho con bastante frecuencia | Lo he hecho con mucha frecuencia

He decidido una línea de acción y la he seguido.

No lo he hecho en absoluto | Lo he hecho un poco | Lo he hecho con bastante frecuencia | Lo he hecho con mucha frecuencia

Me he dicho que no era real.

No lo he hecho en absoluto | Lo he hecho un poco | Lo he hecho con bastante frecuencia | Lo he hecho con mucha frecuencia

He consumido alcohol u otras sustancias para sentirme mejor.

No lo he hecho en absoluto | Lo he hecho un poco | Lo he hecho con bastante frecuencia | Lo he hecho con mucha frecuencia

He buscado apoyo emocional en los demás.

No lo he hecho en absoluto | Lo he hecho un poco | Lo he hecho con bastante frecuencia | Lo he hecho con mucha frecuencia

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

El Brief COPE consta de 14 dimensiones, cada una evaluada mediante 2 ítems valorados en una escala tipo Likert de 4 puntos (de «No hago esto en absoluto» a «Hago esto mucho»). Las puntuaciones de cada dimensión se suman para obtener una medida de los estilos de afrontamiento de la persona.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

Elodie C. - Psicóloga cognitivo-conductual