CSE

Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento (CSE)

La Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento (CSE) es un instrumento autoaplicado que mide la confianza de una persona en su capacidad para utilizar estrategias de afrontamiento eficaces en situaciones difíciles o estresantes. Evalúa la autoeficacia percibida en distintas áreas del afrontamiento (búsqueda de apoyo social, manejo de las emociones, resolución de problemas) y puede utilizarse para el seguimiento en psicoterapia o en evaluaciones clínicas.

Número de preguntas	26 preguntas
Duración estimada	10 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Coping Self-Efficacy Scale
Población destinataria	Adultos
Autores	Margaret A. Chesney, Steven M. Neilands, Kharah M. Chambers, Kelly Taylor, Colleen S. Folkman (2006)
Categoría	Autoestima

Vista previa de las 26 preguntas

Cuando las cosas no le van bien, ¿hasta qué punto confía en poder hacer lo siguiente?

Evitar venirse abajo.

0 - No puedo hacerlo en absoluto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderadamente seguro/a de poder hacerlo | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Seguro/a de poder hacerlo

Cuando las cosas no le van bien, ¿hasta qué punto confía en poder hacer lo siguiente?

Hablarse a sí mismo/a de forma positiva.

0 - No puedo hacerlo en absoluto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderadamente seguro/a de poder hacerlo | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Seguro/a de poder hacerlo

Cuando las cosas no le van bien, ¿hasta qué punto confía en poder hacer lo siguiente?

Distinguir lo que se puede cambiar de lo que no se puede cambiar.

0 - No puedo hacerlo en absoluto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderadamente seguro/a de poder hacerlo | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Seguro/a de poder hacerlo

Cuando las cosas no le van bien, ¿hasta qué punto confía en poder hacer lo siguiente?

Obtener apoyo emocional de amigos y familiares.

0 - No puedo hacerlo en absoluto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderadamente seguro/a de poder hacerlo | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Seguro/a de poder hacerlo

Cuando las cosas no le van bien, ¿hasta qué punto confía en poder hacer lo siguiente?

Encontrar soluciones a sus problemas más difíciles.

0 - No puedo hacerlo en absoluto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Moderadamente seguro/a de poder hacerlo | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Seguro/a de poder hacerlo

Corrección e interpretación

Cada ítem se valora en una escala de 0 (no puedo hacerlo en absoluto) a 10 (estoy seguro/a de que puedo hacerlo). Basta con sumar las puntuaciones para obtener una puntuación total de autoeficacia para el afrontamiento. Las puntuaciones más altas indican una mayor autoeficacia percibida para afrontar el estrés.