

Coping Scale
Hamby, Grych, & Banyard, 2013

Response categories:

4 = Mostly true about me, 3 = Somewhat true about me, 2 = A little true about me, 1 = Not true about me

1. When dealing with a problem, I spend time trying to understand what happened	1. Cuando me enfrento a un problema, paso tiempo tratando de entender qué ocurrió
2. When dealing with a problem, I try to see the positive side of the situation.	2. Cuando me enfrento a un problema, trato de ver el lado positivo de la situación
3. When dealing with a problem, I try to step back from the problem and think about it from a different point of view.	3. Cuando me enfrento a un problema, intento alejarme del problema y pensar en él desde un punto de vista diferente
4. When dealing with a problem, I consider several alternatives for handling the problem	4. Cuando me enfrento a un problema, tengo en cuenta distintas alternativas para manejar el problema
5. When dealing with a problem, I try to see the humor in it.	5. Cuando me enfrento a un problema, trato de verlo con humor
6. When dealing with a problem, I think about what it might say about bigger lifestyle changes I need to make.	6. Cuando me enfrento a un problema, pienso si esto me dice algo sobre los cambios que necesito hacer en mi estilo de vida
7. When dealing with a problem, I often wait it out and see if it doesn't take care of itself.	7. Cuando me enfrento a un problema, a menudo espero y veo si se soluciona por si solo
8. When dealing with a problem, I often try to remember that the problem is not as serious as it seems.	8. Cuando me enfrento a un problema, a menudo trato de recordar que el problema no es tan serio como parece
9. When dealing with a problem, I often use exercise, hobbies, or meditation to help me get through a tough time	9. Cuando me enfrento a un problema, suelo hacer ejercicio, practicar hobbies o meditar para ayudarme a superar un momento difícil
10. When dealing with a problem, I make jokes about it or try to make light of it.	10. Cuando me enfrento a un problema, yo hago bromas sobre ello o trato de tomarlo a la ligera
11. When dealing with a problem, I make compromises	11. Cuando me enfrento a un problema, yo asumo compromisos
12. When dealing with a problem, I take steps to take better care of myself and my family for the future	12. Cuando me enfrento a un problema, tomo medidas para cuidar de mi y de mi familia en el futuro
13. When dealing with a problem, I work on making things better for the future by changing my habits, such as diet, exercise, budgeting, or staying in closer touch with people I care about.	13. Cuando me enfrento a un problema, me esfuerzo por mejorar las cosas en el futuro cambiando hábitos como la dieta, el ejercicio, los gastos, o manteniéndome más cerca de las personas que me importan.

Translated by Rosaura Gonzalez Mendez, Ph.D., Universidad de La Laguna, Spain.