

ANEXOS

ANEXO 1

ESCALA DE ESTRATEGIAS DE COPING – MODIFICADA (EEC-M)

Identificación de los 12 componentes del análisis factorial con 98 ítems. (Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D., Aguirre, D. C.).

Instrucciones:

A continuación, se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes, que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema.

Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes, en base a la siguiente escala:

1 = Nunca

2= Casi nunca

3 = A veces

4 = Frecuentemente

5 = Casi siempre

6 = Siempre

1. Trato de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	1	2	3	4	5	6
2. Trato de tener mucha resignación con lo que me sucede						
3. Procuero relajarme o tranquilizarme a mi manera						
4. Trato de comportarme como si nada hubiera pasado						
5. Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)						
6. Procuero no pensar en el problema						
7. Descargo mi mal humor con los demás						
8. Expreso lo que siento en el momento sin darle importancia a lo que los demás puedan pensar						
9. Intento ver los aspectos positivos del problema						
10. Le cuento a familiares o amigos cómo me siento						

11. Procuero conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional					
12. Asisto a la iglesia					
13. Espero conocer bien el problema antes de darle solución					
14. Espero a que la solución llegue sola					
15. Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados					
16. No suelo hacer nada concreto para cambiar la situación					
17. Me dejo llevar por la emoción del momento					
18. Procuero guardar para mí los sentimientos					
19. Me vuelco en el trabajo o en otra actividad					
20. Intento olvidarme de todo					
21. Me comporto de forma hostil con los demás					
22. Lloro					
23. Intento sacar algo positivo del problema					
24. Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema					
25. Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten					
26. Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro					
27. Espero el momento oportuno para resolver el problema					
28. Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona					
29. Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo					
30. No hago nada frente a los problemas, dado que no depende de mí la solución de los mismos					
31. Intento no actuar precipitadamente ni dejarme llevar por mi primer impulso					
32. Procuero que los otros no se den cuenta de lo que siento					
33. Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema					
34. Trato de pensar en otras cosas					

35. Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias						
36. Me provoca no hacer nada						
37. Experimento personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”						
38. Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema						
39. Procuero hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema						
40. Tengo fe en que Dios remedie la situación						
41. Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación						
42. No hago nada porque el tiempo todo lo dice						
43. Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones						
44. Dejo que las cosas sigan su curso						
45. Trato de controlar mi tensión valiéndome de mis propias habilidades						
46. Trato de ocultar mi malestar						
47. Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema						
48. Evito pensar en el problema						
49. Me dejo llevar por mi mal humor						
50. Expreso mi tristeza esté solo o acompañado						
51. Pienso que las cosas podrían ser peor						
52. Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal						
53. Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar						
54. Rezo						

55. Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas					
56. Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar					
57. Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
58. Me resigno y dejo que las cosas pasen					
59. Me digo a mí mismo cosas que me hagan sentir mejor					
60. Inhibo mis propias emociones					
61. Busco actividades que me distraigan					
62. Niego que tengo problemas					
63. Me salgo de casillas					
64. Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento					
65. A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo					
66. Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir					
67. Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión					
68. Acudo a la iglesia para poner velas o rezar					
69. Asumo que es mejor esperar para aclarar el problema					
70. Considero que las cosas por sí solas se solucionan					
71. Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas					
72. Tolero pasivamente la situación					
73. Me es difícil relajarme					
74. Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros					
75. Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema					
76. Trato de convencerme que el problema no existe					
77. Me agredo física o verbalmente					

78. Así lo quiera, no soy capaz de llorar					
79. Tengo muy presente el dicho “al mal tiempo buena cara”					
80. Procuero que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos					
81. Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales					
82. Dejo todo en manos de Dios					
83. Me doy un tiempo para aclarar la situación					
84. Espero que las cosas se vayan dando					
85. Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas					
86. Me vuelvo muy pesimista con las cosas que me pasan					
87. Intento mantener la calma					
88. Trato de evitar mis emociones					
89. Evito estar en contacto con algo o alguien que tenga que ver con el problema					
90. Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas					
91. Destruyo o lanzo objetos a raíz de mi mal humor					
92. Expreso abiertamente mis emociones					
93. Trato de identificar las ventajas del problema					
94. Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás					
95. Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional					
96. Busco tranquilizarme a través de la oración					
97. Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar					
98. Dejo que pase el tiempo					

Instrumento

La Escala Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) fue construida con 98 ítems con opciones de respuesta tipo Likert en un rango de frecuencia de 1 a 6 desde “Nunca” hasta “Siempre”. Se construyeron 14 escalas, cada una evaluada a partir de siete enunciados. Los componentes de la escala son los siguientes:

1. Búsqueda de alternativa: Estrategia cognitiva en la que se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución. Los ítems que la conforman son: 1, 15, 29, 43, 57, 71, 85*.
2. Conformismo: Estrategia cognitiva que busca tolerar el estrés resignándose con la situación. Esta es evaluada por las preguntas 2, 16, 30, 44, 58, 72, 86.
3. Control emocional: Estrategia cognitivo-comportamental con la cual se busca tolerar la situación estresante a través del control de las emociones. Evaluada por las preguntas 3, 17*, 31, 45, 59, 73*, 87.
4. Evitación emocional: Estrategia cognitivo-comportamental en la cual se evitan expresar las emociones, dada la carga emocional o la desaprobación social. Esta es evaluada por las preguntas 4, 18, 32, 46, 60, 74, 88.
5. Evitación comportamental: Estrategia comportamental en la que llevan a cabo actividades o acciones que contribuyan a tolerar el problema o a eliminar o neutralizar las emociones generadas por las mismas. Esta es evaluada por las preguntas 5, 19, 33, 47, 61, 75, 89.
6. Evitación cognitiva: Estrategia cognitiva en la que se busca eliminar o neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, a través de la distracción o la negación. Esta es evaluada por las preguntas 6, 20, 34, 48, 62, 76, 90.
7. Reacción agresiva: Estrategia comportamental en la que se expresa la ira y la hostilidad abiertamente como consecuencia de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera agresiva hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos. Evaluada por las preguntas 7, 21, 35, 49, 63, 77, 91.
8. Expresión emocional abierta: Estrategia comportamental en la que se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas. Esta es evaluada por las preguntas 8, 22, 36, 50, 64*, 78*, 92.

9. Reevaluación positiva: Estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen al enfrentar la situación. Esta es evaluada por las preguntas 9, 23, 37, 51, 65, 79, 93.

10. Búsqueda de apoyo social: Estrategia comportamental en la cual se expresa la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema con otra u otras personas. Evaluada por las preguntas 10, 24, 38, 52, 66, 80, 94*.

11. Búsqueda de apoyo profesional: Estrategia comportamental en la cual se busca el recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias del mismo. Evaluada por las preguntas 11, 25, 39, 53, 67, 81, 95*.

12. Religión: Estrategia cognitivo-comportamental expresada a través del rezo y la oración dirigido a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema. Esta es evaluada por las preguntas 12, 26, 40, 54, 68, 82, 96.

13. Refrenar el afrontamiento: Estrategia cognitiva que busca conocer más sobre el problema o aclarar la eficacia de las alternativas, antes de enfrentar el problema. Evaluada por las preguntas 13, 27, 41, 55, 69, 83, 97.

14. Espera: Estrategia cognitivo-comportamental que busca esperar que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo. Evaluada por las preguntas 14, 28, 42, 56, 70, 84, 92.

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE ELABORACIÓN PROPIA

DATOS GENERALES:

- Nombres:
- Lugar de nacimiento:
- Edad:
- Barrio en el que vive:
- Estrato social:
- Ocupación:
- Estado civil:
- Grado de instrucción académica:
- Fecha de ingreso:
- Tiempo en Rehabilitación:

DATOS PERSONALES:

1. ¿Estás aquí por voluntad propia o porque te obligaron?
2. ¿Es primera vez que estas aquí o ya estuviste varias veces?
3. ¿Cuál fue la causa por tu consumo excesivo de alcohol?
4. ¿Qué perdiste a causa del alcohol?
5. ¿Alguien te influencio por el camino del alcohol o fue por ti mismo que llegaste al consumo?
6. ¿Quieres cambiar? Si /No porque
7. ¿Cómo te sientes, crees que te estas recuperando?
8. ¿Fue tu mejor decisión el querer rehabilitarte? SI/NO porque
9. ¿Háblame acerca de ti, como te describes?
10. ¿Te sientes contento contigo mismo? SI/ NO porque
11. ¿Aceptas la situación en la que estas ahora?
12. ¿Qué consecuencias trajo el alcohol en tu vida?
13. ¿Crees en ti mismo, que vas a poder rehabilitarte?
14. ¿Cómo actúas ante una situación estresante?
15. ¿Si se te presenta un problema lo enfrentas o prefieres evitarlo y no hacer nada?
16. ¿En cuál de estos contextos familiar, social, laboral, económico, te perjudico el alcohol?
17. ¿Sabes cómo actuar ante una situación consumo para no beber?

18. ¿Estás preparado para cualquier situación o problema que se te presente?
19. ¿Cuánto tiempo te falta para ser dado de alta?
20. ¿Sientes que estás preparado para ser dado de alta ahora mismo?
21. ¿Tienes miedo a ser dado de alta? SI/NO porque
22. ¿Estás listo para enfrentarte a la realidad que se te presente ya sea buena o mala?
23. ¿Cuándo cumplas con tu tiempo de rehabilitación que quieres hacer al salir?
24. ¿Cómo esperas superar tu alcoholismo?
25. ¿Puedes describir una meta importante que te hayas propuesto para ti mismo y como la lograrías?
26. ¿Qué consejo le darías a una persona que esté pasando por la situación que tu pasaste?

DATOS FAMILIARES

27. ¿Con quién vives?
28. ¿Tienes familia?
29. ¿Cuántos son en tu familia?
30. ¿Cómo te sientes en tu familia?
31. ¿Sientes que tu familia te quiere?
32. ¿Qué esperan ellos de ti?
33. ¿Alguien de tu familia era o es alcohólico?
34. ¿Quién sostiene la familia?

OTROS DATOS

- 35 ¿En un momento de ansiedad o desesperación volverías a tomar? SI/NO porque
- 36 ¿Volverías al grupo de amigos que les gusta beber, pero tú ya no tomarías?
- 37 ¿Prefieres perder amigos que te quieren llevar al consumo nuevamente o mejor consumes poco porque no quieres perderlos?
- 38 ¿Crees que por ser alcohólico te van a rechazar?
- 39 ¿Qué harías ante una situación de rechazo?
- 40 ¿Pedirías ayuda ante una situación que se está saliendo de tus manos?

