

Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (CSQ)
(Rosenstiel y Keeefe, 1983. Adaptación por Rodríguez, Cano y Blanco, 2004)

Responda, marcando una X en la casilla correspondiente, con qué frecuencia realiza las siguientes acciones cuando tiene dolor. Utilice la siguiente escala:

0 = Nunca; 1 = Casi nunca; 2 = Pocas veces; 3 = A veces; 4 = Muchas veces; 5 = Casi siempre; 6 = Siempre

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo una casilla en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hace en ese momento.

NOMBRE:	EDAD:	FECHA EVAL:
1	Veo el dolor como un desafío ("a ver quién puede más, él o yo") y no dejo que me moleste	0 1 2 3 4 5 6
2	Creo que no puedo más	0 1 2 3 4 5 6
3	Me digo a mí mismo que no puedo permitir que el dolor interfiera en lo que tengo que hacer	0 1 2 3 4 5 6
4	Me pongo a cantar o a tararear canciones mentalmente	0 1 2 3 4 5 6
5	No presto atención al dolor	0 1 2 3 4 5 6
6	Hago cosas que me gustan, como ver la televisión o escuchar la radio	0 1 2 3 4 5 6
7	No pienso en el dolor	0 1 2 3 4 5 6
8	Realizo juegos o distracciones mentales para quitarme el dolor de la cabeza	0 1 2 3 4 5 6
9	Salgo de casa y hago algo, como ir al cine o de compras	0 1 2 3 4 5 6
10	Me digo a mí mismo que puedo superar el dolor	0 1 2 3 4 5 6
11	Paseo mucho	0 1 2 3 4 5 6
12	El dolor es terrible y pienso que nunca me pondré mejor	0 1 2 3 4 5 6
13	Tengo confianza en que algún día los médicos me curarán el dolor	0 1 2 3 4 5 6
14	Creo que algún día alguien me ayudará y el dolor desaparecerá	0 1 2 3 4 5 6
15	Me imagino que el dolor está fuera de mí	0 1 2 3 4 5 6
16	Creo que no puedo soportarlo más	0 1 2 3 4 5 6
17	Hago como si no me doliera nada	0 1 2 3 4 5 6
18	Hago como si el dolor no fuera parte de mí	0 1 2 3 4 5 6
19	Rezo a Dios para que no dure más el dolor	0 1 2 3 4 5 6
20	Me pongo a hacer cosas como tareas domésticas o planear actividades	0 1 2 3 4 5 6
21	Rezo para que pare el dolor	0 1 2 3 4 5 6
22	Me digo a mí mismo que no me duele	0 1 2 3 4 5 6
23	Pienso que no vale la pena vivir así	0 1 2 3 4 5 6
24	Aunque me duela sigo con lo que estuviera haciendo	0 1 2 3 4 5 6
25	No importa lo grande que sea el dolor, sé que puedo con él	0 1 2 3 4 5 6
26	Trato de imaginarme un futuro en el que me haya librado del dolor	0 1 2 3 4 5 6
27	Me digo a mí mismo que debo ser fuerte y continuar a pesar del dolor	0 1 2 3 4 5 6
28	Continúo con lo que estaba haciendo como si no pasara nada	0 1 2 3 4 5 6
29	Ignoro el dolor	0 1 2 3 4 5 6
30	Trato de distanciarme del dolor, casi como si el dolor estuviera en otro cuerpo	0 1 2 3 4 5 6
31	El dolor es horrible y siento que me desborda	0 1 2 3 4 5 6
32	Me paso el día preocupado de si acabará alguna vez el dolor	0 1 2 3 4 5 6
33	Trato de no pensar en que el dolor está en mi cuerpo, sino que más bien está fuera de mí	0 1 2 3 4 5 6
34	Pienso en cosas que disfruto haciendo	0 1 2 3 4 5 6
35	Trato de estar con otras personas	0 1 2 3 4 5 6
36	Recuerdo buenos momentos del pasado	0 1 2 3 4 5 6
37	Cuento con mi fe en Dios	0 1 2 3 4 5 6
38	Me acuesto	0 1 2 3 4 5 6
39	Pienso en personas con las que me gusta estar	0 1 2 3 4 5 6

FIN DE LA PRUEBA

	CAT	CDI	AUT	IDO	RDO	ESP	FEP	DIC
PD								
PC								
<i>A cumplimentar por el evaluador</i>								

Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (CSQ)
(Rosenstiel y Keeefe, 1983. Adaptación por Rodríguez, Cano y Blanco, 2004)

Claves de corrección

Catastrofización (CAT)	05+12+16+23+31+32
Conductas distractoras (CDI)	04+06+08+09+11+35
Autoinstrucciones (AUT)	01+03+10+25+27
Ignorar el dolor (IDO)	05+07+20+24+28+29+38
Reinterpretar el dolor (RDO)	15+17+18+22+30+33
Esperanza (ESP)	13+14+26
Fe y Plegarias (FEP)	19+21+37
Distracción cognitiva (DIC)	34+36+39

Baremo de pacientes con dolor crónico benigno

Pc	Catastrofización	Conductas de Distracción	Autoinstrucciones	Ignorar Dolor	Reinterpretar Dolor	Esperanza	Fe y Plegarias	Distracción Cognitiva	Pc
1									1
5			1	2					5
10			5	4					10
15			8	6		2			15
20	2	2	9	8		3	1		20
25	3	3	11	11		5	3		25
30	4	4	12	12	1	6	4	3	30
35	6	5	12	13	3	7	6	3	35
40	7	6	14	15	3	7	6	3	40
45	9	6	14	16	4	8	7	4	45
50	11	9	15	17	6	9	8	6	50
55	12	9	17	19	6	10	10	7	55
60	13	11	18	20	8	12	11	8	60
65	15	12	19	22	8	12	12	9	65
70	18	13	20	23	10	13	13	9	70
75	19	16	20	24	12	13	14	10	75
80	21	17	22	27	13	15	15	11	80
85	23	18	23	29	15	16	17	12	85
90	26	20	25	30	18	17	18	13	90
95	31	25	28	34	20	18	18	15	95
99	36	30	30	42	28,95	18	18	18	99
Pc	Catastrofización	Conductas de Distracción	Autoinstrucciones	Ignorar Dolor	Reinterpretar Dolor	Esperanza	Fe y Plegarias	Distracción Cognitiva	Pc
Media	11,91	9,53	15,31	17,54	6,91	9,11	8,60	6,07	Media
DT	9,94	7,82	7,41	9,86	7,06	5,56	6,26	5,09	DT
N	204	204	203	204	204	205	205	205	N