

BRCS

(Brief Resilience Coping Scale, Escala breve de afrontamiento resiliente)

¿Hasta qué punto las siguientes afirmaciones describen su manera de reaccionar ante las dificultades? Conteste, en una escala de 1 a 5, marcando 1 si la afirmación no refleja en absoluto una reacción típica en Vd. y 5 cuando la afirmación refleja su forma habitual de responder. Gradúe igualmente las respuestas intermedias (2, 3 o 4) según reflejen sus reacciones habituales.

Seleccione un valor en el intervalo de 1 a 5:

	1	2	3	4	5
1. Busco formas creativas de enfrentarme a las situaciones difíciles.					
2. No importa lo que me ocurra, confío en que puedo controlar mi reacción.					
3. Creo que puedo aprender cosas positivas cuando afronto situaciones difíciles.					
4. Busco de forma activa la forma de reemplazar las pérdidas que encuentro en la vida.					