

ITINERARIO DE EXPERIENCIAS POSITIVAS DE LAS PERSONAS MAYORES EN CALIFORNIA - REVISADO (COPPE-R)

Nombre: _____ Fecha: _____

Esta es una lista de 46 actividades que las personas generalmente encuentran positivas.
Para cada actividad, usted realizará 2 calificaciones.

¿Con qué frecuencia le pasó esta actividad en el último mes?

- 0 = Nunca
- 1 = Entre 1 y 6 veces
- 2 = 7 veces o más

¿Qué tan positiva, divertida, valiosa o gratificante fue esta actividad?

Si esta actividad no ocurrió, entonces por favor calcule qué tan positivo cree que hubiera sido si hubiera ocurrido.

- 0 = No era ni hubiera sido positiva o gratificante
- 1 = No era ni hubiera sido más o menos positiva o gratificante
- 2 = No era ni hubiera sido muy positiva o gratificante

Por favor, acuérdesse de rodear con un círculo ambas opciones **CUÁNTAS VECES** y **QUÉ TAN POSITIVO HUBIERA SIDO** para cada actividad.

Por favor, rodee con un círculo UN número para cada columna y para cada sección.	Cuántas veces en el último mes 0 = Nunca 1 = Entre 1 y 6 veces 2 = 7 veces o más Rodee un número	Cuán positivo era o habría sido 0 = No positivo 1 = Un poco positivo 2 = Muy positivo Rodee un número
Ejemplo A. Ganar la lotería	0 1 2	0 1 2
Ejemplo B. Escribir una carta	0 1 2	0 1 2
1. Pensar en recuerdos agradables	0 1 2	0 1 2
2. Mirar un lindo paisaje	0 1 2	0 1 2
3. Escuchar los sonidos de la naturaleza	0 1 2	0 1 2
4. Pensar en mí mismo	0 1 2	0 1 2
5. Hacer trabajo de voluntario	0 1 2	0 1 2
6. Besar, tocar, mostrar cariño a personas o mascotas	0 1 2	0 1 2
7. Recibir cumplidos de las personas que admiro	0 1 2	0 1 2
8. Meditar	0 1 2	0 1 2
9. Escuchar musica	0 1 2	0 1 2
10. Ver que le pasan cosas buenas a mi familia o amigos	0 1 2	0 1 2
11. Coleccionar recetas	0 1 2	0 1 2
12. Realizar un proyecto a mi manera	0 1 2	0 1 2
13. Mirar las estrellas o la luna	0 1 2	0 1 2
14. Escuchar que me necesitan	0 1 2	0 1 2
15. Trabajar en un proyecto comunitario	0 1 2	0 1 2
16. Dar un cumplido o elogiar a alguien	0 1 2	0 1 2

Adapted from: Rider, K. L., Thompson, L. W., & Gallagher-Thompson, D. (2016).

<p>Por favor, rodee con un círculo UN número para cada columna y para cada sección.</p>	<p>Cuántas veces en el último mes 0 = Nunca 1 = Entre 1 y 6 veces 2 = 7 veces o más</p> <p>Rodee un número</p>	<p>Cuán positivo era o habría sido 0 = No positivo 1 = Un poco positivo 2 = Muy positivo</p> <p>Rodee un número</p>
17. Mirar la puesta del sol	0 1 2	0 1 2
18. Pensar en la gente que quiero	0 1 2	0 1 2
19. Completar una tarea difícil	0 1 2	0 1 2
20. Cocinar, asar a la parrilla o hornear	0 1 2	0 1 2
21. Leer literatura	0 1 2	0 1 2
22. Pasar tiempo con una persona o una mascota que amo	0 1 2	0 1 2
23. Tener una idea original	0 1 2	0 1 2
24. Tener paz y tranquilidad	0 1 2	0 1 2
25. Escuchar el cantar de los pájaros	0 1 2	0 1 2
26. Hacer nuevos amigos	0 1 2	0 1 2
27. Que me pidan ayuda o consejos	0 1 2	0 1 2
28. Buscar gangas	0 1 2	0 1 2
29. Sentir la presencia de un ser divino	0 1 2	0 1 2
30. Expresar el amor que siento hacia una persona o una mascota	0 1 2	0 1 2
31. Dar consejos basados en experiencias pasadas	0 1 2	0 1 2
32. Arreglar flores	0 1 2	0 1 2
33. Pasar tiempo afuera en la naturaleza	0 1 2	0 1 2
34. Tener tiempo libre	0 1 2	0 1 2
35. Conocer nuevas personas	0 1 2	0 1 2
36. Conocer gente nueva	0 1 2	0 1 2

Adapted from: Rider, K. L., Thompson, L. W., & Gallagher-Thompson, D. (2016).

Por favor, rodee con un círculo UN número para cada columna y para cada sección.	Cuántas veces en el último mes 0 = Nunca 1 = Entre 1 y 6 veces 2 = 7 veces o más Rodee un número	Cuán positivo era o habría sido 0 = No positivo 1 = Un poco positivo 2 = Muy positivo Rodee un número
37. Explorar lugares nuevos	0 1 2	0 1 2
38. Realizar un proyecto o artesanía	0 1 2	0 1 2
39. Ir a mi lugar de alabanza	0 1 2	0 1 2
40. Visitar un museo	0 1 2	0 1 2
41. Tener planes diarios	0 1 2	0 1 2
42. Cantar o tararear una canción	0 1 2	0 1 2
43. Comprar un regalo para alguien	0 1 2	0 1 2
44. Tomar inventario de mi vida	0 1 2	0 1 2
45. Sonreír a una persona o a una mascota	0 1 2	0 1 2
46. Estar cerca del agua (riachuelo, río, lago, océano)	0 1 2	0 1 2