

ANEXO I

Escala de Bugen de afrontamiento de la muerte (1980-1981)

Por favor, valora en una escala del 1 al 7 tu nivel de acuerdo con cada una de estas afirmaciones.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
_____ 6 _____ 7 _____

Totalmente de acuerdo Neutral Totalmente en desacuerdo

Valoración

- _____ 1. Pensar en la muerte es una pérdida de tiempo.
- _____ 2. Tengo una buena perspectiva de la muerte y del proceso de morir.
- _____ 3. La muerte es un área que se puede tratar sin peligro.
- _____ 4. Estoy enterado de los servicios que ofrecen las funerarias.
- _____ 5. Estoy enterado de las diversas opciones que existen para disponer de los cuerpos.
- _____ 6. Estoy enterado de todas las emociones que caracterizan al duelo humano.
- _____ 7. Tener la seguridad de que moriré no afecta de ninguna manera a mi conducta en la vida.
- _____ 8. Me siento preparado para afrontar mi muerte.
- _____ 9. Me siento preparado para afrontar mi proceso de morir.
- _____ 10. Entiendo mis miedos relacionados con la muerte.
- _____ 11. Estoy familiarizado con los arreglos previos al funeral.
- _____ 12. Últimamente creo que está bien pensar en la muerte.
- _____ 13. Mi actitud respecto a la vida a cambiado recientemente.
- _____ 14. Puedo expresar mis miedos respecto a la muerte.
- _____ 15. Puedo poner palabras a mis instintos respecto a la muerte y el proceso de morir.
- _____ 16. Estoy intentando sacar el máximo partido a mi vida actual.22

- _____ 17. Me importa más la calidad de vida que su duración.
- _____ 18. Puedo hablar de mi muerte con mi familia y mis amigos.
- _____ 19. Sé con quién contactar cuando se produce una muerte.
- _____ 20. Seré capaz de afrontar pérdidas futuras.
- _____ 21. Me siento capaz de manejar la muerte de otros seres cercanos a mí.
- _____ 22. Sé cómo escuchar a los demás, incluyendo a los enfermos terminales.
- _____ 23. Sé cómo hablar con los niños de la muerte.
- _____ 24. Puedo decir algo inapropiado cuando estoy con alguien que sufre un duelo.
- _____ 25. Puedo pasar tiempo con los moribundos si lo necesito.
- _____ 26. Puedo ayudar a la gente con sus pensamientos y sentimientos respecto a la muerte y el proceso de morir.
- _____ 27. Sería capaz de hablar con un amigo o con un miembro de mi familia sobre su muerte.
- _____ 28. Puedo disminuir la ansiedad de aquellos que están a mi alrededor cuando el tema es la muerte y el proceso de morir
- _____ 29. Me puedo comunicar con los moribundos.
- _____ 30. Puedo decir a la gente, antes de que ellos o yo muramos, cuánto los quiero.

Claves para la corrección para la Escala de Afrontamiento de la Muerte

La puntuación final se consigue invirtiendo el valor de los ítems 1, 13 y 24, y sumando luego todas las puntuaciones. En dicha escala la puntuación mínima es de 30 y la máxima de 210; valores inferiores a 105 puntos (percentil 50) indican afrontamiento inadecuado y valores superiores a 157 (percentil 75) afrontamiento óptimo. (6)