

Escala de Sucesos Vitales (Gracia y Herrero, 2004)

Instrucciones de Aplicación

La Escala de Sucesos Vitales de Gracia y Herrero (2004) incorpora la evaluación del impacto emocional de eventos vitales recientes, considerando también el apoyo social disponible y el nivel de control percibido.

Instrucciones:

1. Indique si ha vivido el suceso en los últimos 12 meses.
2. Valore el impacto emocional percibido de 1 (mínimo) a 5 (máximo).
3. Señale el nivel de apoyo social disponible (Bajo / Medio / Alto).
4. Indique su percepción de control sobre la situación (Bajo / Medio / Alto).

Esta escala ofrece una visión más amplia de la experiencia de estrés, incluyendo recursos personales.

Listado de Sucesos Vitales

1. Problemas graves de salud propios

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

2. Problemas graves de salud de un familiar

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

3. Fallecimiento de un familiar o amigo íntimo

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

4. Separación o divorcio

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

5. Conflicto grave de pareja

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

6. Cambio importante de residencia

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

Escala de Sucesos Vitales (Gracia y Herrero, 2004)

7. Cambio de empleo o desempleo prolongado

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

8. Problemas económicos graves

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

9. Accidente grave o situación violenta

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

10. Fracaso académico o laboral significativo

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

11. Nacimiento de un hijo o adopción

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

12. Inicio o ruptura de una convivencia

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

13. Hospitalización prolongada propia o de familiar

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

14. Cambio importante en relaciones sociales

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

15. Dificultades graves en la crianza de los hijos

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

16. Conflictos legales o judiciales

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

17. Problemas de dependencia (alcohol, drogas, etc.)

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

18. Problemas de violencia en el entorno familiar o social

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

19. Conflictos religiosos o ideológicos

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____

Escala de Sucesos Vitales (Gracia y Herrero, 2004)

20. Aislamiento social severo

¿Ocurrido?: _____ Impacto (1-5): _____ Apoyo social (B/M/A): _____ Control percibido (B/M/A): _____