

## Inventario de Acontecimientos Vitales Estresantes (Sandín y Chorot, 1987)

### Instrucciones de Aplicación

El Inventario de Acontecimientos Vitales Estresantes (EAE) de Sandín y Chorot (1987) evalúa la frecuencia e impacto emocional de eventos ocurridos durante los últimos 12 meses.

Instrucciones:

1. Lea cada uno de los sucesos que se presentan.
2. Marque si ha experimentado el suceso (Sí / No).
3. Si lo ha vivido, indique si fue percibido como:
  - Positivo (P), Neutro (N), Negativo (Neg)
4. Califique el impacto emocional percibido del 1 (mínimo) al 7 (máximo).

Esta escala permite conocer tanto la ocurrencia de sucesos como su valoración subjetiva, ofreciendo una medición más ajustada del estrés percibido en la vida cotidiana.

### Listado de Acontecimientos Vitales (EAE)

1. Muerte de un familiar cercano  
¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_
2. Separación o divorcio  
¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_
3. Problemas graves de salud  
¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_
4. Despido o pérdida de trabajo  
¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_
5. Cambio de residencia  
¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

## Inventario de Acontecimientos Vitales Estresantes (Sandín y Chorot, 1987)

6. Nacimiento de un hijo

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

7. Problemas económicos importantes

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

8. Ruptura de relación sentimental

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

9. Cambio de trabajo o ascenso

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

10. Problemas legales o judiciales

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

11. Hospitalización de un familiar

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

12. Inicio o finalización de estudios

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

13. Problemas graves en el entorno laboral

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

14. Embarazo no deseado

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

15. Reconciliación de pareja tras una ruptura

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

16. Dificultades en la crianza de los hijos

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

17. Conflictos con familiares o amigos

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

18. Accidente o situación traumática

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

## Inventario de Acontecimientos Vitales Estresantes (Sandín y Chorot, 1987)

19. Fracaso académico importante

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

20. Problemas con alcohol o drogas

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

21. Mudanza a otra ciudad o país

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

22. Conflicto religioso o de valores

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

23. Aislamiento social o pérdida de red de apoyo

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

24. Jubilación o inicio de vida laboral

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_

25. Cambio importante en la rutina diaria

¿Ocurrido?: \_\_\_\_\_ Valoración (P/N/Neg): \_\_\_\_\_ Impacto (1-7): \_\_\_\_\_