

Escala de Sucesos Vitales - Adaptación Española (González de Rivera y Morera, 1983)

Instrucciones de Uso

La Escala de Sucesos Vitales Adaptada a población española mide el impacto del estrés a partir de los acontecimientos significativos experimentados en el último año.

Instrucciones:

1. Lea detenidamente la lista de sucesos.
2. Señale aquellos que haya experimentado en los últimos 12 meses.
3. Sume las puntuaciones correspondientes.

Interpretación orientativa del total:

- Menos de 150 puntos: Riesgo bajo de enfermedad relacionada con el estrés.
- Entre 150 y 299 puntos: Riesgo moderado.
- Más de 300 puntos: Riesgo elevado de problemas de salud.

Nota: El impacto varía según características personales y apoyo social disponible.

Listado de Sucesos Vitales y su Puntuación (Adaptación Española)

- 1. Muerte del cónyuge (92 unidades de cambio vital)**
- 2. Separación (58 unidades de cambio vital)**
- 3. Divorcio (50 unidades de cambio vital)**
- 4. Matrimonio (60 unidades de cambio vital)**
- 5. Reconciliación de pareja (62 unidades de cambio vital)**
- 6. Rotura de noviazgo o relación similar (50 unidades de cambio vital)**
- 7. Enamorarse o iniciar amistad íntima (57 unidades de cambio vital)**
- 8. Embarazo deseado (67 unidades de cambio vital)**
- 9. Embarazo no deseado (65 unidades de cambio vital)**

Escala de Sucesos Vitales - Adaptación Española (González de Rivera y Morera, 1983)

- 10. Aborto provocado (51 unidades de cambio vital)**
- 11. Aborto no deseado (71 unidades de cambio vital)**
- 12. Relación sexual fuera del matrimonio (58 unidades de cambio vital)**
- 13. Ruptura de relación sexual fuera del matrimonio (49 unidades de cambio vital)**
- 14. Dificultades sexuales (67 unidades de cambio vital)**
- 15. Dificultades en la educación de hijos (70 unidades de cambio vital)**
- 16. Niños bajo el cuidado de otros (57 unidades de cambio vital)**
- 17. Muerte de un familiar cercano (73 unidades de cambio vital)**
- 18. Enfermedad o recuperación de un familiar (61 unidades de cambio vital)**
- 19. Nuevo miembro en la familia (52 unidades de cambio vital)**
- 20. Un miembro deja de vivir en el hogar (50 unidades de cambio vital)**
- 21. Ruptura familiar (separación de padres) (79 unidades de cambio vital)**
- 22. Problemas con vecinos o familiares externos (40 unidades de cambio vital)**
- 23. Resolución de problemas con vecinos o familiares (34 unidades de cambio vital)**
- 24. Alejamiento del hogar (53 unidades de cambio vital)**
- 25. Hijos lejos del hogar (68 unidades de cambio vital)**
- 26. Quedarse sin trabajo (82 unidades de cambio vital)**
- 27. Retiro laboral (58 unidades de cambio vital)**
- 28. Despido (81 unidades de cambio vital)**
- 29. Cambio de lugar de trabajo (42 unidades de cambio vital)**
- 30. Cónyuge comienza/deja trabajo fuera de casa (47 unidades de cambio vital)**
- 31. Ascenso en el trabajo (57 unidades de cambio vital)**
- 32. Problemas con superiores (55 unidades de cambio vital)**
- 33. Nuevo empleo misma línea (42 unidades de cambio vital)**
- 34. Nuevo empleo nueva línea (52 unidades de cambio vital)**
- 35. Cambio de condiciones laborales (37 unidades de cambio vital)**
- 36. Problemas con compañeros de trabajo (46 unidades de cambio vital)**
- 37. Préstamo o hipoteca importante (67 unidades de cambio vital)**

Escala de Sucesos Vitales - Adaptación Española (González de Rivera y Morera, 1983)

- 38. Aumento de ingresos (25%) (48 unidades de cambio vital)**
- 39. Reducción de ingresos (25%) (61 unidades de cambio vital)**
- 40. Problema legal grave (84 unidades de cambio vital)**
- 41. Problema legal menor (47 unidades de cambio vital)**
- 42. Complicación en una pelea (52 unidades de cambio vital)**
- 43. Enfermedad o accidente con cama (66 unidades de cambio vital)**
- 44. Muerte de un amigo (68 unidades de cambio vital)**
- 45. Cambio de casa (37 unidades de cambio vital)**
- 46. Compra de casa (51 unidades de cambio vital)**
- 47. Accidente o violencia física (66 unidades de cambio vital)**
- 48. Éxito personal importante (67 unidades de cambio vital)**
- 49. Exámenes (61 unidades de cambio vital)**
- 50. Reformas en la casa (41 unidades de cambio vital)**
- 51. Cambio de costumbres personales (40 unidades de cambio vital)**
- 52. Cambio de opiniones religiosas (37 unidades de cambio vital)**
- 53. Cambio de opiniones políticas (32 unidades de cambio vital)**
- 54. Cambio de costumbres sociales (34 unidades de cambio vital)**
- 55. Cambio en el ritmo de sueño (43 unidades de cambio vital)**
- 56. Cambio en hábitos alimenticios (39 unidades de cambio vital)**
- 57. Vacaciones fuera de casa (48 unidades de cambio vital)**
- 58. Fiestas navideñas (51 unidades de cambio vital)**
- 59. Problemas con alcohol o drogas (71 unidades de cambio vital)**
- 60. Enfermedad prolongada con tratamiento (73 unidades de cambio vital)**
- 61. Deterioro repentino de audición o visión (81 unidades de cambio vital)**