APÉNDICE B

ESCALA G

INSTRUCCIONES

A continuación va a encontrar una serie de enunciados relacionados con acontecimientos importantes, situaciones de ansiedad, momentos tensos, de nerviosismo, de inquietud, de frustración, etc.

Ud. Debe decirnos cuáles han estado o están presentes en su vida. Para ello, marcará con una cruz el SI, siempre que uno de estos acontecimientos se haya producido en su vida; de lo contrario, marcará el NO.

Solo si ha rodeado el SI, señale en qué medida le ha afectado. Para ello, marcará primero con una X el número que Ud. Considere que presenta mejor la intensidad con que le ha afectado, sabiendo que 0 significa nada, 1 un poco, 2 mucho y 3 muchísimo. En segundo lugar, debe indicar además, si todavía le está afectando o si ya le ha dejado de afectar; en el primer caso, marcará la letra A; si le ha dejado de afectar o apenas le afecta marcará la letra P.

Ejemplo:	**¨ Castigo inmerecido ¨**	**SI**	**NO**	**0**	**1**	**2**	**3**	**A**	**P**

Por favor conteste a todos los enunciados.

1. Primer empleo
2. Situación de paro, desempleo o jubilación anticipada.
3. Época de exámenes y/o evaluaciones.
4. Cambio de ciudad o de residencia

5. Búsqueda y/o adquisición de vivienda.

6. Deudas, prestamos, hipotecas.

7. Problemas económicos propios o familiares.

8. Estilo de vida y/o forma de ser.

9. Subida constante del costo de la vida.

10. Emancipación, independencia de la familia.

11. Falta de apoyo o traición de los amigos.

12. Infidelidad propia o de la otra persona hacia mi.

13. Hablar en público.

14. Inseguridad ciudadana.

15. Situación socio-política del país.

16. Preocupación por la puntualidad

17. Vivir solo.

18. Problemas de convivencia con los demás.

19. Presencia de una persona no deseada en el hogar (tía, abuela, suegra).

20. Vida y relación de pareja o de matrimonio.

21. Ruptura de noviazgo o separación de pareja.

22. Ruptura de las relaciones familiares (con los padres, hermanos).

23. Abandono del hogar de un ser querido.

24. Separación, divorcio de mis padres.

25. Nacimiento de otro hijo o hermano.

26. Estudios y/o futuro de mis hijos o familiar cercano.

27. Problemática de drogas o alcohol (propia o familiar).

28. Muerte de algún familiar muy cercano (cónyuge, padres, hermanos).

29. Muerte de algún amigo/a o persona querida

30. Embarazo no deseado o deseado con problemas.

31. Aborto provocado o accidental.

32. Tener una enfermedad grave.

33. Envejecer.

34. Enfermedad de un ser querido.

35. Pérdida de algún órgano o función física o psíquica.

36. Problemas sexuales.

37. Someterse a tratamiento, revisión o rehabilitación.

38. Intervención u operación quirúrgica.

39. Ocupar un nuevo cargo o puesto de trabajo.

40. Cambio de horario de trabajo.

41. Exceso de trabajo.

42. Excesiva responsabilidad laboral.

43. Hacer viajes (frecuentes, largo)

44. Tiempo libre y falta de ocupación.

45. Problemática de relaciones en mi trabajo (con los jefes, compañeros).

46. Situación discriminatoria en mi trabajo.

47. Éxito o fracaso profesional.

48. Desorden en casa, despacho.

49. Reformas en casa.

50. Dificultades en el lugar donde vivo.

51. Preparación de vacaciones.

52. Etapa de vacaciones e incorporación al trabajo.

53. Servicio militar.