**¿Me siento apoyado en mi entorno social y laboral?**

**Cuestionario sobre apoyo social, de House y Wells (1978)**

***Objetivo***: la siguiente prueba permite conocer el nivel de apoyo social y laboral percibido por una persona.

***Instrucciones***: en el apartado inferior aparece una tabla en la que se te plantean un total de 5 cuestiones relativas al apoyo social y laboral que puedes percibir en tu entorno. Responde todas las cuestiones seleccionando una opción para cada una de las personas por las que se te pregunta.

**0 = En absoluto**

**1 = Poco**

**2 = Algo**

**3 = Mucho**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| # | Ítem | Puntuación |
| 1. | ¿Hasta qué punto puedo confiar en las siguientes personas cuando tengo problemas en el trabajo? | |
| a. | Mi jefe inmediato |  |
| b. | Compañeros de trabajo |  |
| c. | Mi pareja sentimental |  |
| d. | Mis amigos o familiares |  |
| 2. | ¿En qué grado están dispuestas las siguientes personas a escuchar mis problemas en el trabajo? | |
| a. | Mi jefe inmediato |  |
| b. | Compañeros de trabajo |  |
| c. | Mi pareja sentimental |  |
| d. | Mis amigos o familiares |  |
| 3. | ¿En qué grado me resultan útiles las siguientes personas para hacer mi trabajo? | |
| a. | Mi jefe inmediato |  |
| b. | Compañeros de trabajo |  |
| Indica hasta qué punto son correctas las siguientes frases sobre tu jefe inmediato: | | |
| 4. | Mi jefe es competente en su trabajo. |  |
| 5. | Mi jefe está muy preocupado por el bienestar de quienes están bajo sus órdenes. |  |

***Puntuación:*** suma los valores de las cuestiones a las que has respondido conforme se indican en el cuadro inferior. La puntuación para cada bloque se obtiene por la suma de los valores de la escala, de forma que cada bloque puede tener una puntuación mínima de 0 puntos y máxima de 15, 12 y 9 puntos, respectivamente. Cuanto mayor sea el valor obtenido, mayor será el apoyo social emocional (muestras de empatía, cariño, cuidado, confianza que recibes) e instrumental (comportamientos dirigidos directamente a ayudarte a solventar tus problemas) que percibes en cada uno de los entornos que se indican en la tabla inferior.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tipo de apoyo | | Cuestiones | Rango | Total (sumando el valor de las respuestas) |
| Apoyo emocional | Entorno laboral | 1a, 1b, 2a, 2b y 5 | 0-15 |  |
| Entorno personal | 1c, 1d, 2c y 2d | 0-12 |  |
| Apoyo instrumental | Entorno laboral | 3a, 3b y 4 | 0-9 |  |

***Fuente***:

García, C. (2013). Cómo superarte con el estrés positivo. España: Mestas Ediciones.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.