

Apéndice

Escala de Disposición a Recibir Apoyo Social (EDaRAS)

INSTRUCCIONES. A continuación, se presenta una serie de conductas o disposiciones que las personas hacemos cuando enfrentamos una situación que puede rebasar nuestras capacidades. Por favor, indique con una X con qué frecuencia usted realiza lo que se le menciona.

	Siempre hago esto				5
	Casi siempre hago esto			4	
			3		
	Casi unca hago esto		2		
	Nunca hago esto	1			
Pido ayuda a otras personas cuando sé que no puedo hacer algo solo.	1	2	3	4	5
Permito que mi familia y amigos me apoyen cuando me encuentro en problemas.	1	2	3	4	5
Hablo de mis problemas con los demás para abrir la posibilidad de recibir apoyo.	1	2	3	4	5
Estoy dispuesto a recibir consejos cuando me enfrento a una situación difícil.	1	2	3	4	5
Dejo que las personas cercanas a mí me brinden su apoyo.	1	2	3	4	5
Expreso mi sentir cuando algo me preocupa.	1	2	3	4	5
Comparto mis sentimientos con otras personas para ver si me ayudan.	1	2	3	4	5