**ESCALA DE APOYO SOCIAL: AS-M**

Las siguientes preguntas se refieren a la presencia de personas que te dan o pueden dar apoyo y/o ayuda en diferentes ocasiones. Por favor, responde en qué medida cuentas o puedes contar con ella en las siguientes circunstancias, según este código. Señala también quienes son esas personas con las que cuentas:

**0=NUNCA; 1=A VECES; 2=FRECUENTEMENTE; 3=SIEMPRE**

 **PERSONA/S**

1. ¿Tienes alguien que te escuche cuando deseas hablar? 0 1 2 3

2. ¿Tienes alguien que te consuele cuando estás triste? 0 1 2 3

3. ¿Tienes a quien recurrir cuando tienes problemas económicos? 0 1 2 3

4. ¿Tienes a quien recurrir cuando tienes problemas laborales? 0 1 2 3

5. ¿Tienes a quien recurrir cuando tienes problemas familiares? 0 1 2 3

6. ¿Tienes a quien recurrir cuando tienes problemas de pareja? 0 1 2 3

7. ¿Tienes alguien con quien puedas ser realmente tú mismo/a? 0 1 2 3

8. ¿Puedes contar con alguien que te cuide si lo necesitas? 0 1 2 3

9. ¿Cuentas con alguien cuando necesitas ayuda para sentirte más

 relajado cuando estás bajo presión o tensión? 0 1 2 3

10. ¿Tienes con quien salir de casa, si deseas hacerlo? 0 1 2 3

11. ¿Tienes quién te de información o te aconseje para resolver tus problemas? 0 1 2 3

12. ¿Crees que hay personas que te quieren realmente? 0 1 2 3