



Breve Escala de Resiliencia (BRS)

Por favor, responda a cada artículo marcando <u>una casilla por línea</u>		Muy en desacuerdo	Estar en desacuerdo	Neutra l	Aceptable	Absolutamente de acuerdo
SAB 1	Tiendo a recuperarme rápidamente después de tiempos difíciles	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
SAB 2	Lucho por superar circunstancias estresantes.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
GB 3	No me lleva mucho tiempo recuperarme de un evento estresante.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
SAB 4	Es difícil para mí volver cuando algo malo sucede.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
SAB 5	Por lo general, paso por momentos difíciles con pocos problemas.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
SAB 6	Tiendo a tomar mucho tiempo para superar los contratiempos de mi vida.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

Calificación: Agregue respuestas que van de 1 a 5 para los seis elementos, lo que resulta en un rango de 6 a 30. Divida la suma total por el número total de preguntas que respondiste .

Mi calificación:___ promedio del artículo / 6

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). La breve escala de resiliencia: evaluación de la capacidad de recuperarse. *Revista Internacional de Medicina del Comportamiento*, 15(3), 194-200.