

Escala de estrés de Holmes y Rahe

Instrucciones:

1. Marca el valor en puntos de cada uno de estos acontecimientos vitales o eventos de vida que te haya sucedido durante el año anterior.
2. Saca el total de los puntos asociados.

Nº	Acontecimiento vital	Tu puntaje	Puntaje
1	Muerte del cónyuge		100
2	Divorcio		73
3	Separación marital de la pareja		65
4	Detención en una cárcel u otra institución		63
5	Muerte de un familiar cercano		63
6	Lesión o enfermedad personal importante		53
7	Casamiento		50
8	Despido laboral		47
9	Reconciliación marital con la pareja		45
10	Jubilación		45
11	Cambio importante en la salud o la conducta de un familiar		44
12	Embarazo		40
13	Dificultades o problemas sexuales		39
14	Nuevo integrante en la familia (nacimiento, adopción, adulto mayor que se mudó para vivir contigo, etc.)		39
15	Reajuste comercial o de negocio importante		39
16	Cambio importante del estado financiero o situación económica (mucho peor o mejor que lo habitual)		38
17	Muerte de un amigo cercano		37
18	Cambio en el tipo de trabajo o de rubro laboral		36
19	Cambio importante en la cantidad de discusiones con el cónyuge (ya sea mucho más o mucho menos que lo habitual con respecto a la crianza de los hijos, hábitos personales, etc.)		35
20	Tomar una hipoteca (sobre la casa, negocio, etc.)		31
21	Ejecución de una hipoteca o préstamo		30

22	Cambio importante de las responsabilidades laborales (ascenso, descenso de categoría, etc.)		29
23	Hijo o hija que deja la casa (por casamiento, para ir a la universidad, para entrar a las fuerzas armadas)		29
24	Problemas con parientes políticos		29
25	Logro personal sobresaliente		28
26	Cónyuge que empieza a trabajar fuera de la casa o deja de hacerlo		26
27	Comienzo o fin de la educación formal		26
28	Cambio importante en las condiciones de vida (casa nueva, remodelación, deterioro del barrio o la casa, etc.)		25
29	Modificación de hábitos personales (cómo se viste, personas que frecuenta, dejar de fumar, etc.)		24
30	Problemas con el jefe		23
31	Cambios importantes en las condiciones laborales o la cantidad de horas trabajadas		20
32	Cambios de domicilio		20
33	Cambio a una nueva escuela		20
34	Cambio importante en el tipo y/o la cantidad de recreación habitual		19
35	Cambio importante en la actividad relacionada con la iglesia (mucho más o mucho menos que lo habitual)		19
36	Cambio importante en las actividades sociales (clubes, cine, visitas, etc.)		18
37	Sacar un préstamo (para un auto, TV, electrodomésticos, etc.)		17
38	Cambio importante en los hábitos de sueño (mucho más o mucho menos que lo habitual)		16
39	Cambio importante en la cantidad de reuniones familiares (mucho más o mucho menos que lo habitual)		15
40	Cambio importante en los hábitos alimentarios (ingesta mucho mayor o mucho menor de alimentos u horarios o ambientes muy diferentes para las comidas)		15
41	Vacaciones		13
42	Festividades importantes		12
43	Violaciones menores de la ley (multas de tránsito, cruce imprudente de calles, alteración del orden, etc.)		11
Puntaje total			

3. Suma todos los puntos que tengas para averiguar tu puntaje. Si tuviste:

- **150 puntos o menos:** significa que tienes una cantidad relativamente baja de cambio en tu vida y una susceptibilidad baja a un colapso de la salud inducido por el estrés.

- **150 a 300 puntos:** implica una probabilidad de aproximadamente 50 % de tener un colapso importante de la salud en los próximos dos años.

- **300 puntos o más:** implica una probabilidad de aproximadamente 80 % de tener un colapso importante de la salud en los próximos dos años, según el modelo de predicción estadística de Holmes-Rahe.