

Inventario de Estrés Vital de Holmes-Rahe. Escala de Calificación de Reajuste Social.
INSTRUCCIONES: Anote el valor en puntos de cada uno de estos eventos vitales que le hayan ocurrido durante el último año. Sume los puntos asociados.

E V E N T O D E L A V I D A

1	Muerte del cónyuge	100
2	Divorcio	73
3	Separación marital de la pareja	65
4	Detención en la cárcel u otra institución	63
5	Muerte de un familiar cercano	63
6	Lesión o enfermedad personal grave	53
7	Casamiento	50
8	Ser despedido en el trabajo	47
9	Reconciliación matrimonial con la pareja	45
10	Jubilación del trabajo	45
11	Cambio importante en la salud o el comportamiento de un miembro de la familia	44
12	Embarazo	40
13	Dificultades sexuales	39
14	Ganar un nuevo miembro en la familia (es decir, nacimiento, adopción, mudanza de un adulto mayor, etc.)	39
15	Ajuste empresarial importante	39
16	Cambio importante en la situación financiera (es decir, mucho peor o mejor de lo habitual)	38
17	Muerte de un amigo cercano	37
18	Cambiar a una línea de trabajo diferente	36
19	Cambio importante en el número de discusiones con el cónyuge (es decir, muchas más o menos)	35
20	Tomar una hipoteca (para casa, negocio, etc.)	31
21	Ejecución hipotecaria de una hipoteca o préstamo	30
22	Cambio importante en las responsabilidades en el trabajo (es decir, ascenso, descenso, etc.)	29
23	Hijo o hija que abandona el hogar (matrimonio, universidad, servicio militar, etc.)	29
24	Problemas con los suegros	29
25	Logro personal sobresaliente	28

Inventario de Estrés Vital de Holmes-Rahe. Escala de Calificación de Reajuste Social. INSTRUCCIONES: Anote el valor en puntos de cada uno de estos eventos vitales que le hayan ocurrido durante el último año. Sume los puntos asociados.

E V E N T O D E L A V I D A

26	Cónyuge que comienza o deja de trabajar fuera del hogar	26
27	Inicio o cese de la escolarización formal	26
28	Cambio importante en las condiciones de vida (es decir, casa nueva, remodelación, deterioro, etc.)	25
29	Revisión de hábitos personales (es decir, vestimenta, asociaciones, dejar de fumar, etc.)	24
30	Problemas con el jefe	23
31	Cambios importantes en el horario o las condiciones de trabajo	20
32	Cambios de residencia	20
33	Cambiar a una nueva escuela	20
34	Cambio importante en el tipo y/o cantidad habitual de recreación	19
35	Cambio importante en la actividad de la iglesia (es decir, mucho más o menos)	19
36	Cambio importante en las actividades sociales (es decir, clubes, películas, visitas, etc.)	18
37	Solicitar un préstamo (por ejemplo, un coche, un televisor, un congelador, etc.)	17
38	Cambio importante en los hábitos de sueño (es decir, mucho más o menos)	16
39	Cambio importante en el número de reuniones familiares (es decir, muchas más o menos)	15
40	Cambio importante en los hábitos alimentarios (es decir, mucho más o menos, horarios de comida, entorno, etc.)	15
41	Vacaciones	13
42	Días festivos importantes	12
43	Infracciones menores de la ley (es decir, multas de tráfico, cruzar la calle de forma imprudente, etc.)	11

AHORA, SUMA TODOS LOS PUNTOS QUE TIENES PARA ENCONTRAR TU PUNTUACIÓN.

150 puntos o menos significa una cantidad relativamente baja de cambio de vida y una baja susceptibilidad a problemas de salud inducidos por el estrés.

Entre 150 y 300 puntos implican aproximadamente un 50 % de posibilidades de sufrir un problema de salud importante provocado por el estrés en los próximos 2 años.

300 puntos o más aumentan las probabilidades a aproximadamente el 80%, según el modelo de predicción de Holmes-Rahe.

Fuentes: Adaptado de Thomas Holmes y Richard Rahe. Escala de Calificación de Reajuste Social Holmes-Rahe, Journal of Psychosomatic Research. Vol. II, 1967.