

ESCALA DE EVENTOS ESTRESANTES (Holmes y Rahe).Adaptación

La siguiente escala fue elaborada por Holmes y Rahe (1967) para evaluar el estrés agudo de una persona. Según el modelo de ambos autores cuando los estresores se acumulan en el plazo de un año o seis meses sus consecuencias se acumulan y la probabilidad de sufrir trastornos de salud aumenta. El valor absoluto fue establecido mediante un procedimiento empírico.

Primera columna: Valor estresante absoluto. **Segunda columna:** Ocurrencia del suceso (x). **Tercera columna:** Multiplicación ambos

1. Muerte del cónyuge	95
2. Periodo de encarcelamiento o confinamiento	75
3. Divorcio	70
4. Problema legal grave que puede llevar a la cárcel	70
5. Experiencias sexuales traumáticas (violación...)	68
6. Problemas con el alcohol o las drogas	65
7. Separación de la pareja	63
8. Muerte de un familiar cercano	60
9. Lesión o enfermedad personal grave	60
10. Despido laboral	58
11. Matrimonio	55
12. Reducción importante en el nivel de ingresos	54
13. Problemas sexuales	53
14. Enamorarse o iniciar una relación íntima	53
15. Relación sexual al margen de la pareja estable	52
16. Jubilación	50
17. Reconciliación conyugal	50
18. Ruptura de noviazgo o relación similar	49
19. Embarazo	48
20. Operación quirúrgica	47
21. Ruptura con la familia	46
22. Problemas con los superiores en el trabajo	46
23. Cambio notable en la salud o en la conducta de algún familiar	45
24. Muerte de un amigo íntimo	45
25. Problemas con los compañeros de trabajo	45
26. Ascenso importante en el trabajo	43
27. Abandono del hogar por un/a hijo/a en armonía	42
28. Reajuste empresarial importante (reorganización, quiebra...)	42
29. La pareja empieza o deja de trabajar fuera de casa	41
30. Incorporación de un nuevo miembro a la familia	40
31. Problemas con los vecinos	40
32. Hipoteca o préstamo superior a dos millones	40
33. Incremento importante en el nivel de ingresos	38
34. Compra de casa	38
35. Cambio a otro tipo de trabajo	38
36. Aumento importante de las disputas con la pareja	36
37. Atraco o robo en la calle	35
38. Cambio importante en las responsabilidades laborales	35
39. Importante éxito personal	32
40. Robo en casa	32
41. Cambio importante en las condiciones de vida (amigos...)	32
42. Cambio de hábitos personales (ritmos de trabajo, hobbies...)	32
43. Cambio de ciudad, de residencia	30
44. Inicio o finalización de la escolaridad	30
45. Cambio importante en las condiciones o en el horario de trabajo	30
46. Cambio de domicilio	25
47. Cambio importante en las actividades religiosas	27
48. Cambios importantes en las actividades sociales	25
49. Vacaciones fuera de casa	25
50. Cambio importante en los hábitos de sueño	24
51. Violaciones leves de la ley	24
52. Cambio en las actividades recreativas o cantidad de tiempo libre	22
53. Discusión o altercado con un desconocido	20
54. Fiestas de Navidad	20
55. Hipoteca o préstamo inferior a dos millones de pesetas	18
56. Cambio importante en los hábitos alimenticios	18
57. Accidente o golpe de coche sin lesiones	15
			Puntuación total

Según el modelo de Holmes y Rahe, una puntuación absoluta de:

-Más de 300: Riesgo alto de enfermedades relacionadas con el estrés.

-Entre 299 y 150: Riesgo medio de enfermedades relacionadas con el estrés

-Menos de 150: Riesgo bajo de enfermedades relacionadas con el estrés