

Escala de Reajuste Social (Holmes y Rahe, 1967)

Instrucciones de Uso

La Escala de Reajuste Social mide el impacto del estrés en función de los cambios vitales que una persona ha experimentado durante el último año.

Instrucciones:

1. Lea la lista de sucesos vitales.
2. Marque aquellos acontecimientos que haya experimentado en los últimos 12 meses.
3. Sume las puntuaciones asociadas a cada suceso experimentado.

Interpretación del puntaje total:

- Menos de 150 puntos: Riesgo bajo de enfermedad relacionada con el estrés.
- Entre 150 y 299 puntos: Riesgo moderado (aproximadamente 50% de probabilidad de enfermedad).
- 300 puntos o más: Riesgo alto (aproximadamente 80% de probabilidad de enfermedad).

Nota: El impacto de los sucesos puede variar según la resiliencia individual y el apoyo social disponible.

Listado de Sucesos Vitales y su Puntuación (Life Change Units)

- 1. Muerte del cónyuge (100 unidades de cambio vital)**
- 2. Divorcio (73 unidades de cambio vital)**
- 3. Separación matrimonial (65 unidades de cambio vital)**
- 4. Encarcelamiento (63 unidades de cambio vital)**
- 5. Muerte de un familiar cercano (63 unidades de cambio vital)**
- 6. Accidente o enfermedad grave (53 unidades de cambio vital)**
- 7. Matrimonio (50 unidades de cambio vital)**
- 8. Despido del trabajo (47 unidades de cambio vital)**
- 9. Reconciliación matrimonial (45 unidades de cambio vital)**

Escala de Reajuste Social (Holmes y Rahe, 1967)

- 10. Jubilación (45 unidades de cambio vital)**
- 11. Cambio importante en la salud o conducta de un familiar (44 unidades de cambio vital)**
- 12. Embarazo (40 unidades de cambio vital)**
- 13. Dificultades sexuales (39 unidades de cambio vital)**
- 14. Nuevo miembro en la familia (39 unidades de cambio vital)**
- 15. Reajuste en negocios (39 unidades de cambio vital)**
- 16. Cambio en situación financiera (38 unidades de cambio vital)**
- 17. Muerte de un amigo íntimo (37 unidades de cambio vital)**
- 18. Cambio a un tipo de trabajo diferente (36 unidades de cambio vital)**
- 19. Aumento en el número de discusiones con la pareja (35 unidades de cambio vital)**
- 20. Hipoteca o préstamo superior a 10.000\$ (31 unidades de cambio vital)**
- 21. Ejecución de hipoteca o pérdida de propiedad (30 unidades de cambio vital)**
- 22. Cambio de responsabilidades laborales (29 unidades de cambio vital)**
- 23. Hijo abandona el hogar (29 unidades de cambio vital)**
- 24. Problemas con los suegros (29 unidades de cambio vital)**
- 25. Logro personal sobresaliente (28 unidades de cambio vital)**
- 26. Cónyuge comienza o cesa trabajo (26 unidades de cambio vital)**
- 27. Comienzo o finalización de la escuela (26 unidades de cambio vital)**
- 28. Cambio en condiciones de vida (25 unidades de cambio vital)**
- 29. Revisión de hábitos personales (24 unidades de cambio vital)**
- 30. Problemas con jefe o superior (23 unidades de cambio vital)**
- 31. Cambio en las condiciones laborales o de horario (20 unidades de cambio vital)**
- 32. Cambio de residencia (20 unidades de cambio vital)**
- 33. Cambio de colegio (20 unidades de cambio vital)**
- 34. Cambio en actividades recreativas (19 unidades de cambio vital)**
- 35. Cambio en actividades religiosas (19 unidades de cambio vital)**
- 36. Cambio en actividades sociales (18 unidades de cambio vital)**
- 37. Pequeño préstamo o hipoteca (17 unidades de cambio vital)**

Escala de Reajuste Social (Holmes y Rahe, 1967)

- 38. Cambio en hábitos de dormir (16 unidades de cambio vital)**
- 39. Cambio en hábitos alimentarios (15 unidades de cambio vital)**
- 40. Vacaciones (13 unidades de cambio vital)**
- 41. Navidades (12 unidades de cambio vital)**
- 42. Multas menores o violaciones de la ley (11 unidades de cambio vital)**