**Inventario de acontecimientos vitales estresantes**

**Escala de Holmes y Rahe**

***Objetivo***: la siguiente prueba permite conocer los acontecimientos vitales generadores de estrés en una persona.

***Instrucciones***: en la siguiente tabla encontrarás una serie de acontecimientos a los cuales se asigna una puntuación concreta, solo es necesario marcar con una X aquellos que hayan tenido lugar en tu vida durante el último año.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # | Ítem | Puntuación | ¿Lo experimentaste? |
| 1. | Muerte del cónyuge | 100 |  |
| 2. | Divorcio | 73 |  |
| 3. | Separación de la pareja  | 65 |  |
| 4. | Encarcelación  | 63 |  |
| 5. | Muerte de un familiar cercano | 63 |  |
| 6. | Lesión o enfermedad personal | 53 |  |
| 7. | Matrimonio  | 50 |  |
| 8. | Despido laboral  | 47 |  |
| 9. | Paro | 47 |  |
| 10. | Reconciliación de pareja  | 45 |  |
| 11. | Jubilación  | 45 |  |
| 12. | Cambio de salud de un familiar  | 44 |  |
| 13. | Adicción a drogas  | 44 |  |
| 14. | Embarazo  | 40 |  |
| 15. | Problemas sexuales  | 39 |  |
| 16. | Nuevo miembro familiar  | 39 |  |
| 17. | Reajuste laboral | 39 |  |
| 18. | Cambio de situación económica | 39 |  |
| 19. | Muerte de un amigo íntimo | 37 |  |
| 20. | Cambio de trabajo | 36 |  |
| 21. | Mala relación de pareja | 35 |  |
| 22. | Problemas judiciales | 30 |  |
| 23. | Cambio de responsabilidades en el trabajo | 29 |  |
| 24. | Abandono del hogar por un hijo | 29 |  |
| 25. | Problemas legales | 29 |  |
| 26. | Logro personal notable | 28 |  |
| 27. | Comienzo o fin de trabajo por la pareja | 26 |  |
| 28. | Comienzo o fin de escolaridad | 26 |  |
| 29. | Cambio de condiciones de vida | 25 |  |
| 30. | Revisión de hábitos personales  | 24 |  |
| 31. | Problemas con el jefe | 23 |  |
| 32. | Cambio de turno o de condiciones de trabajo | 20 |  |
| 33. | Cambio de residencia | 20 |  |
| 34. | Cambio de colegio | 20 |  |
| 35. | Cambio de actividades de ocio | 19 |  |
| 36. | Cambio de actividad religiosa | 19 |  |
| 37. | Cambio de actividades sociales | 18 |  |
| 38. | Cambio de hábito de sueño | 17 |  |
| 39. | Cambio en el número de reuniones familiares | 16 |  |
| 40. | Cambio en los hábitos de alimentación  | 15 |  |
| 41. | Vacaciones | 13 |  |
| 42. | Navidades  | 12 |  |
| 43. | Leves infracciones legales  | 11 |  |
| Puntuación total |  |  |

***Puntuación:*** suma el total de puntos obtenidos conforme a los acontecimientos que han tenido lugar en tu vida durante el último año. Una calificación superior a los 300 puntos incrementa el riesgo de padecer enfermedades por estrés. Una puntuación menor de 150 representa una menor posibilidad de contraerlas.

El objetivo de este inventario es que puedas identificar, además, los acontecimientos vitales que han resultado estresantes para ti, de forma que puedas clasificarlos en estresores personales o laborales, para, posteriormente, aplicar las medidas necesarias para tolerar el estrés en dicho contexto.

***Fuente***:

García, C. (2013). Cómo superarte con el estrés positivo. España: Mestas Ediciones.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.