AUTODIAGNOSTICO DE TU NIVEL DE ESTRES

ESCALA DE LOS EVENTOS DE LA VIDA O DE AJUSTE SOCIAL RSSR (SIGLA EN INGLES)

Por los psicólogos Thomas Holmes & Richard Rae

DESCRIPCIÓN

A partir de un estudio realizado en la población americana, en 1967, los autores Holmes y Rae, crean un instrumento sencillo, práctico y confiable para definir el nivel de estrés y su impacto en la salud. Esta herramienta, aún vigente en nuestros días, consiste en una cartilla puntuada con diversas experiencias de la vida definidas como causantes de estrés.

OBJETIVO

A través de esta herramienta podrás auto evaluar tu nivel de estrés para desde allí, definir tu estrategia, ocupación y accionar para tu regulación y autocuidado.

¿COMO HACERLO?

Revisa el documento siguiente y observa cuales de esas 43 experiencias has vivido en el ultimo año, tomando como referencia el dia actual.
Selecciónalas y registra el valor asociado a cada una. Suma el valor final y compara el resultado con las siguientes tres categorias.

ESCALA E INTERPRETACION

VALOR FINAL HASTA 150 PUNTOS: Nivel de estrés sostenido en el tiempo que presenta un 35% de probabilidades de enfermarse y/o padecer un accidente.

VALOR FINAL ENTRE 151 Y 300 PUNTOS:Nivel de estrés sostenido en el tiempo que presenta un 51% de probabilidades de enfermarse y/o padecer un accidente.

VALOR FINAL SOBRE 301 PUNTOS: Nivel de estrés sostenido en el tiempo que presenta un 80% de probabilidades de enfermarse y/o padecer un accidente.

ESCALA DE LOS EVENTOS DE LA VIDA

POR HOLMES & RAE

ESCALA DE LOS EVENTOS DE LA VIDA DE HOLMES - RAHE

Muerte de conyuge	100	Cambio de responsabilidades en el trabajo	25
Divorcio	60	Problemas con suegros o niños	25
Menopausia	60	Logro personal sobresaliente	25
Separacion de una pareja viva	60	Conyuge comienza o deja de trabajar	20
Sentencia de cárcel o libertad condicional	60	Comienzo o fin de escuela	20
Muerte de un familiar cercano	60	Cambio en las condiciones de vida (visita, remodelación)	20
Lesión o enfermedad personal grave	45	Cambio en los habitos personales (dieta, ejercicios, fumar, etc)	20
Matrimonio o establecimiento de pareja	45	Alergias crónicas	20
Ser despedido	40	Problemas con el jefe	20
Reconciliación marital o de relacion	40	Cambio de horario y condiciones de trabajo	15
Jubilación	40	Mudanza	15
Cambios de salud en familiar cercano	35	Síndrome pre menstrual	15
Cambio horario de trabajo o mas 40 hrs semanales	35	Cambio de escuela	15
Embarazo o provocar embarazo	35	Cambio de las actividades religiosas	15
Dificultades sexuales	35	Cambio en las actividades sociales	15
Sumar un nuevo miembro familiar	35	Pequeño préstamo monetario	15
Cambio de rol laboral o de empresa	35	Cambio en la frecuencia de encuentros familiares	15
Cambio de estado financiero	35	Vacaciones	10
Muerte de un amigo cercano	35	Navidad u otras festividades	10
Aumento discusiones con pareja	25	Infracción menor a la ley	5
Hipoteca o préstamo para algo importante	25		
Ejecución hipotecaria o de préstamo	25		
Cambio en patrones de sueño o dormir menos de 7 horas	25	PUNTAJE TOTAL	