

ESCALA DE HOLMES Y RAHE

Para la evaluación del estrés por acontecimientos vitales

¿QUÉ ES?



La Escala de Holmes y Rahe (Social Readjustment Rating Scale) fue desarrollada en 1967 por Thomas Holmes y Richard Rahe para **medir el grado de estrés** que producen diferentes acontecimientos de la vida.

Cuanto mayor sea el puntaje total, **mayor es la probabilidad de que la persona experimente problemas de salud** relacionados con el estrés.

¿CÓMO FUNCIONA?



La escala contiene **43 acontecimientos vitales**. A cada uno se le asigna una puntuación en Unidades de Ajuste Vital (UAV) según el grado de estrés que suele provocar.

El evaluado marca los acontecimientos que ha experimentado en los **últimos 12 meses** y se suman los puntajes correspondientes.

¿PARA QUÉ SIRVE?



- Identificar el nivel de estrés acumulado.
- Prevenir posibles problemas de salud asociados al estrés.
- Orientar intervenciones y estrategias de afrontamiento.
- Útil en contextos clínicos, ocupacionales y de investigación.

LOS 43 ACONTECIMIENTOS Y SU VALOR EN UAV

| Nº | ACONTECIMIENTO | UAV | Nº | ACONTECIMIENTO | UAV |
|----|---|-----|----|---|-----|
| 1 | Muerte del cónyuge | 100 | 23 | Cambio en actividades sociales | 18 |
| 2 | Divorcio | 73 | 24 | Hipoteca o préstamo importante | 17 |
| 3 | Separación matrimonial | 65 | 25 | Cambio en responsabilidades laborales | 16 |
| 4 | Encarcelamiento | 63 | 26 | Hijo(a) dejando el hogar | 15 |
| 5 | Muerte de un familiar cercano | 63 | 27 | Problemas con la familia política | 15 |
| 6 | Lesión o enfermedad propia | 53 | 28 | Logros personales destacados | 15 |
| 7 | Matrimonio | 50 | 29 | Cónyuge inicia o deja de trabajar | 13 |
| 8 | Despido laboral | 47 | 30 | Inicio o fin de estudios | 13 |
| 9 | Reconciliación con la pareja | 45 | 31 | Cambio en las condiciones de vida | 12 |
| 10 | Jubilación | 45 | 32 | Revisión de hábitos personales | 12 |
| 11 | Cambio importante en la salud de un familiar | 44 | 33 | Problemas con el jefe | 11 |
| 12 | Embarazo | 40 | 34 | Cambio en horarios o condiciones de trabajo | 10 |
| 13 | Dificultades sexuales | 39 | 35 | Cambio en condiciones de sueño | 9 |
| 14 | Llegada de un nuevo miembro a la familia (nacimiento, adopción, etc.) | 39 | 36 | Cambio en número de reuniones familiares | 8 |
| 15 | Reajuste profesional | 39 | 37 | Cambio en hábitos alimenticios | 7 |
| 16 | Cambio en la situación económica | 38 | 38 | Vacaciones | 6 |
| 17 | Muerte de un amigo cercano | 37 | 39 | Navidad | 5 |
| 18 | Cambio de puesto de trabajo | 36 | 40 | Infracciones menores de la ley | 3 |
| 19 | Cambio de residencia | 36 | 41 | Cambios en la rutina diaria pequeña | 2 |
| 20 | Cambio de escuela | 20 | 42 | Problemas con compañeros de trabajo | 2 |
| 21 | Cambio en actividades de ocio | 19 | 43 | Cambio en horario escolar | 1 |
| 22 | Cambio en actividades religiosas | 19 | | | |



Nota: Los puntajes representan el impacto promedio del acontecimiento en la mayoría de las personas. El impacto real puede variar según cada individuo, su contexto y recursos de afrontamiento.

INTERPRETACIÓN DEL PUNTAJE TOTAL (UAV)

0 – 150



BAJO

Probabilidad baja (aprox. 30%) de desarrollar problemas de salud relacionados con el estrés.

151 – 300



MODERADO

Probabilidad moderada (aprox. 50%) de desarrollar problemas de salud relacionados con el estrés.

301 – 450



ALTO

Probabilidad alta (aprox. 80%) de desarrollar problemas de salud relacionados con el estrés.

MAYOR A 450



MUY ALTO

Probabilidad muy alta (aprox. 90%) de desarrollar problemas de salud relacionados con el estrés.



RECUERDA:

El estrés no siempre es negativo; en pequeñas dosis puede motivarnos. Sin embargo, un exceso sostenido puede afectar nuestra salud física y mental.



Grupo de Trabajo
Atención Familiar

Referencias bibliográficas (Modelo Vancouver)

1. Holmes TH, Rahe RH. The Social Readjustment Rating Scale. J Psychosom Res. 1967;11(2):213-8.
2. Lobo A, Pérez-Echeverría MJ, Artal J. Validity of the scaled version of the General Health Questionnaire (GHQ-28) in a Spanish population. Psychol Med. 1986;16(1):135-40. Utiliza la Escala de Holmes-Rahe como referencia para acontecimientos vitales estresantes.