

Experiencia de Laboratorio #1: LAB 1

CUESTIONARIO DE HOLMS & RAHE (1967)* ADAPTACIÓN POR CAMBIOS OCURRIDOS (PROCESOS DE VIDA) EN LOS DOCE MESES PREVIOS

Nombre: _____ ID: _____ Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

INSTRUCCIONES

Coloca una marca de cotejo () en el encasillado provisto a la derecha, los cuales corresponden a todos los eventos de tu vida que has experimentado en los últimos 12 meses.

	Nivel de Estrés
Muerte de un miembro familiar.....	<input type="checkbox"/> 100
Cáncer.....	<input type="checkbox"/> 80
Primer/último año de universidad.....	<input type="checkbox"/> 63
Embarazo (estar en estado o causarlo).....	<input type="checkbox"/> 60
Lesión o enfermedad.....	<input type="checkbox"/> 53
Matrimonio.....	<input type="checkbox"/> 50
Problemas personales e interpersonales.....	<input type="checkbox"/> 45
Dificultades económicas.....	<input type="checkbox"/> 40
Muerte de un amigo cercano.....	<input type="checkbox"/> 40
Dificultades con compañeros de hospedaje.....	<input type="checkbox"/> 40
Dificultades con tu familia.....	<input type="checkbox"/> 40
Cambios de hábitos generales.....	<input type="checkbox"/> 40
Cambios de ambiente.....	<input type="checkbox"/> 30
Empiezas o terminas un trabajo.....	<input type="checkbox"/> 30
Problemas con tu jefe o profesor.....	<input type="checkbox"/> 30
Nuevos logros personales.....	<input type="checkbox"/> 25
Fracaso en algún curso.....	<input type="checkbox"/> 25
Exámenes finales.....	<input type="checkbox"/> 25
Aumento o disminución en citas amorosas (dating).....	<input type="checkbox"/> 20

Cambios en las condiciones de trabajo.....	<input type="checkbox"/>	20
Cambios de concentración en los estudios.....	<input type="checkbox"/>	20
Cambios en los hábitos de sueño.....	<input type="checkbox"/>	20
Algunos días de vacaciones.....	<input type="checkbox"/>	18
Cambios en los patrones alimenticios.....	<input type="checkbox"/>	15
Reuniones de familia.....	<input type="checkbox"/>	15
Cambios en hábitos recreativos.....	<input type="checkbox"/>	15
Lesiones leves o enfermedad.....	<input type="checkbox"/>	15
Alguna violación menor a la ley.....	<input type="checkbox"/>	11

Sume las puntuaciones del nivel de estrés que haya cotejado:

TOTAL: _____

RESULTADOS

Utilizando el valor total de arriba (al sumar las puntuaciones de los procesos de vida cotejados los pasados 12 meses), determine su nivel de estrés (positivo, moderado o negativo) empleando la siguiente escala de clasificación:

0 - 149	=	Eustrés (Estrés Positivo)
150 - 299	=	Estrés Moderado
≥ 300	=	Distrés (Estrés Negativo)

REFERENCIAS

Holmes, T., & Rahe, R. H. (1976). The Social Readjustment Scale. *Journal of Psychomatic Research*, 11, 213.