

Experiencia de Laboratorio #6: L6 U2-05

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

Cambios en las condiciones de trabajo.....	☐	20
Cambios de concentración en los estudios.....	☐	20
Cambios en los hábitos de sueño.....	☐	20
Algunos días de vacaciones.....	☐	18
Cambios en los patrones alimenticios.....	☐	15
Reuniones de familia.....	☐	15
Cambios en hábitos recreativos.....	☐	15
Lesiones leves o enfermedad.....	☐	15
Alguna violación menor a la ley.....	☐	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.