

Ejercicio de auto concienciación  
**ESCALA DE TENSIÓN**  
 (Tabla Holmes-Rahe de impactos estresantes)

El profesor Holmes y el Dr. Rahe han realizado estudios sobre la incidencia en la salud de una persona de lo que ocurre en su entorno. Como resultado concluyeron que ciertos cambios en la vida de una persona tienen un impacto en su nivel general de estrés, y a cada cambio le asignaron un valor de acuerdo a la tabla que se adjunta.

Para calcular su nivel personal de estrés, simplemente lea la siguiente lista de eventos, y anote en la columna de la derecha el valor asignado, a cada cambio que usted experimentó durante el pasado año (si no lo experimentó no escriba nada). Observe que hasta aquellos eventos que podrían verse como positivos tales como ir de vacaciones o casarse, tienen un impacto en su nivel de estrés.

Evento	Escala de impacto	Cambios que experimenté en los últimos 12 meses
Muerte del esposo/a.....	100	
Divorcio.....	73	
Separación marital o fin de una relación.....	65	
Período en la cárcel.....	63	
Muerte de un familiar muy próximo.....	63	
Accidente o enfermedad.....	53	
Matrimonio.....	50	
Despido laboral.....	47	
Reconciliación marital.....	45	
Jubilación.....	45	
Cambio en la salud de un miembro de la familia.....	44	
Embarazo.....	40	
Dificultades sexuales.....	39	
Incorporación de un nuevo miembro a la familia.....	39	
Ajustes en el negocio.....	39	
Cambio de situación económica.....	38	
Muerte de un amigo/a íntimo.....	37	
Giro laboral.....	36	
Cambio en el número de discusiones con la pareja..	35	
Hipoteca de importe considerable.....	31	
Ejecución de un préstamo hipotecario.....	30	
Cambio de responsabilidades en el trabajo.....	29	
Hijo o hija dejando el hogar.....	29	
<b>Suma y sigue.....</b>		

Evento	Escala de impacto	Cambios que experimenté en los últimos 12 meses
<b>Suma anterior.....</b>		
Problemas con los cuñados/as.....	29	
Logro personal muy significativo.....	28	
La pareja empieza o deja de trabajar.....	26	
Principio o final de la etapa escolar.....	26	
Cambio en las condiciones de vida.....	25	
Revisión de hábitos personales.....	24	
Problemas con el jefe.....	23	
Cambio de horario o de condiciones de trabajo.....	20	
Cambio de residencia.....	20	
Cambio de escuela.....	20	
Cambio de hábitos de ocio.....	19	
Cambio de actividades eclesíásticas.....	19	
Cambio de actividades sociales.....	18	
Hipoteca de importe menor.....	17	
Cambio de hábitos de sueño.....	16	
Cambio de número de reuniones familiares.....	15	
Cambios en hábitos de la comida.....	15	
Vacaciones.....	13	
Estación vacacional (aproximación).....	12	
Violación de una ley menor.....	11	
<b>TOTAL.....</b>		

Cuando haya terminado de repasar esta lista de eventos, sume las cantidades que haya anotado a la derecha y halle el total.

Si la valoración de los acontecimientos que usted ha vivido en los últimos doce meses es superior a 300 puntos, trate de aliviar esas presiones. Según Holmes-Rahe, hay un riesgo elevado de sufrir enfermedades y/o perturbaciones emocionales en los siguientes dos años. Entre 150 y 300 puntos este riesgo es más bajo pero existe.

En todo caso, es más difícil permanecer centrado y comprometido en las ocupaciones habituales, si el estrés excesivo nos resta energía y perjudica la salud. Una medida básica en este caso es reconocer primero la etapa de la vida en que uno se encuentra, y llegar a un consenso consigo mismo respecto a las modificaciones (o no!) que queremos hacer en el rumbo que lleva nuestra profesión, nuestras actitudes fundamentales y nuestro estilo de vida.