

## Escala de Reajuste social (Holmes y Rahe)

Acontecimiento vital	Valor	Acontecimiento vital	Valor
1. Muerte del cónyuge	92	33. Nuevo empleo en la misma línea de trabajo	42
2. Divorcio	50	34. Nuevo empleo en distinta línea de trabajo	52
3. Separación matrimonial	58	35. Cambio de horario en condiciones de trabajo actual	37
4. Matrimonio	60	36. Problemas con colegas o compañeros de trabajo	46
5. Reconciliación matrimonial	62	37. Préstamo hipotecario	67
6. Rotura de noviazgo o similar	50	38. Ingresos aumentados sustancialmente (25%)	48
7. Enamorarse o iniciar una relación de amistad íntima	57	39. Ingresos reducidos sustancialmente (25%)	61
8. Embarazo deseado	67	40. Problema legal grave que puede terminar en encarcelamiento	84
9. Embarazo no deseado	65	41. Problema legal menor (multa, borrachera)	47
10. Aborto provocado	51	42. Complicación en una pelea	52
11. Aborto no deseado	71	43. Enfermedad o accidente que requiera guardar cama	66
12. Relación sexual al margen del matrimonio	58	44. Muerte de un amigo	68
13. Ruptura de relación sexual al margen del matrimonio	49	45. Cambio de casa	37
14. Dificultades sexuales	67	46. Compra de casa	51
15. Dificultades en la educación de los hijos	70	47. Accidente o situación de violencia física	66
16. Niños al cuidado de otra persona	57	48. Éxito personal de gran envergadura	67
17. Muerte de un familiar cercano	73	49. Exámenes	61
18. Enfermedad o mejoría en enfermedad de un miembro cercano a la familia	61	50. Reformas en la casa	41
19. Incorporación de un nuevo miembro a la familia	52	51. Cambio en las costumbres personales (de salir, de vestir, de estilo de vida, etc.)	40
20. Un miembro de la familia deja de vivir en la casa familiar	50	52. Cambios en opiniones religiosas	37
21. Ruptura de la familia (separación de los padres)	79	53. Cambios en opiniones políticas	32
22. Problemas con vecinos o familiares que no viven en la casa familiar	40	54. Cambios en costumbres sociales	34
23. Desaparición de problemas con vecinos o familiares que no viven en la casa familiar	34	55. Cambio en el ritmo del sueño	43
24. Periodo de alejamiento del hogar	53	56. Cambio en las costumbres alimenticias o de apetito	39
25. Hijos lejos del hogar	68	57. Vacaciones fuera de casa	48
26. Quedarse sin trabajo	82	58. Fiesta de Navidad y Reyes	51
27. Retiro laboral	58	59. Problemas relacionados con el alcohol o drogas	71
29. Cambio de lugar de trabajo	42	60. Enfermedad prolongada que requiere tratamiento médico	73
30. Conyugue comienza o deja de trabajar	47	61. Repentino y serio deterioro de la audición y/o visión	81
31. Ascenso en el trabajo	57		
32. Problemas superiores en el trabajo	55		

### Resultado:

Suma de los acontecimientos sufridos en los últimos 12 meses.

Riesgo de disfunción familiar: más de 150 puntos.

Adaptado de: González JL, Morera A. La valoración de sucesos vitales: adaptación española de la escala de Holmes y Rahe. *Psiquis.* 1983; 4(1): 20-25