

TU ESCALA DE ESTRÉS

En la siguiente tabla podrás consultar cambios significativos en tu vida y ver el valor de estrés que te ocasionan.

ANOTA CUALQUIER ÍTEM QUE HAYAS EXPERIMENTADO EN TU VIDA EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES. Después suma el total.

ESCALA ADULTOS

EVENTOS VALOR

1	muerte de la pareja	100
2	divorcio	60
3	menopausia	60
4	separación de la pareja	60
5	encarcelamiento	60
6	muerte de un pariente cercano	60
7	enfermedad o incapacidad	45
8	matrimonio	45
9	despido del empleo	45
10	reconciliación de la pareja	40
11	retiro	40
12	Cambio de salud en pariente cercano	40
13	trabajar más de 40 horas por semana	35
14	embarazo	35
15	problemas sexuales	35
16	llegada de un nuevo miembro de la familia	35
17	cambio de rol en el trabajo	35
18	cambio en el estado financiero	35
19	muerte de un amigo (no miembro de la familia)	30
20	cambio en el numero de discusiones con la pareja	30
21	hipoteca o préstamo bancario	25
22	problemas con hipoteca o prestamo bancario	25
23	dormir menos de 8 horas	25
24	cambio de responsabilidades en el trabajo	25
25	problemas con la familia política o hijos	25

26	logro personal sobresaliente	25
27	la pareja comienza o deja de trabajar	20
28	comenzar o terminar la escuela	20
29	cambios en las condiciones de vida (remodelación, visitas, etc.)	20
30	cambio en hábitos personales	20
31	alergia crónica	20
32	problemas con el jefe	20
33	cambio en el horario o condiciones de trabajo	15
34	cambio de residencia	15
35	síndrome pre-menstrual	15
36	cambio de escuela	15
37	cambio de actividad religiosa	15
38	cambio en actividades sociales	15
39	préstamo menor	10
40	cambio en la frecuencia de reuniones familiares	10
41	vacaciones	10
42	época de vacaciones navideñas	10
43	imfracción menor de la ley	10

ESCALA DE ESTRÉS PARA JÓVENES Y/O ADOLESCENTES EVENTOS VALOR

EVENTOS VALOR

1	muerte de la pareja, padre o novio (a)	100
2	divorcio (propio de los padres)	65
3	pubertad	65
4	embarazo (o causarlo)	65
5	separación marital o terminación de noviazgo	60
6	prisión	60
7	muerte de algún miembro de la familia que no sea esposo (a) , padre o novio	60
8	ruptura de compromiso marital	55
9	compromiso de matrimonio	50
10	grave herida o enfermedad personal	45
11	matrimonio	45
12	entrar a universidad o siguiente nivel escolar	45
13	cambio de dependencia o responsabilidad	45
14	uso de drogas o alcohol	45
15	perder trabajo o ser expulsado de la escuela	45
16	cambio en el uso de drogas o alcohol	45
17	reconciliación con la pareja, familia, novio (a)	40
18	problemas en la escuela	40
19	problemas serios de salud personal o de algún miembro de la familia	40
20	trabajar y estudiar al mismo tiempo	35
21	trabajar más de 40 horas a la semana	35
22	cambio de carrera	35
23	cambio en la frecuencia de salidas sociales con miembros del sexo contrario	35

24	problemas de ajuste sexual (confusión en la identidad sexual)	35
25	nuevo miembro de la familia (nace hermano(a) o algún padre vuelve a casarse)	35
26	cambio en las responsabilidades del trabajo	35
27	cambio en el estado financiero	30
28	muerte de un amigo cercano (no miembro de la familia)	30
29	cambio en el tipo de trabajo	30
30	cambio en el no. de discusiones con la pareja, padres o amigos	30
31	dormir menos de 8 horas al día	25
32	problemas con la familia política o familia de la novia(o)	25
33	logro sobresaliente personal (premios, etc.)	25
34	pareja o padres comienzan o dejan de trabajar	20
35	comienzo o fin de la escuela	20
36	cambio en condiciones de vida (visitas, remodelación, etc.)	20
37	cambios en hábitos personales (empezar o dejar una dieta, fumar, etc.)	20
38	alergias crónicas	20
39	problemas con el jefe	20
40	cambios de horas de trabajo	15
41	cambio de residencia	15
42	cambio a una nueva escuela (no por graduación)	10
43	período premenstrual	15
44	cambio de actividad religiosa	15
45	deuda personal o de la familia	10
46	cambio en la frecuencia de reuniones familiares	10
47	vacaciones	10
48	vacaciones de navidad	10
49	violación menor de la ley	5

Te hemos pedido que observes los cambios en los últimos 12 meses de tu vida. Esto puede sorprenderte. Sin embargo, es importante comprender que los cambios tienen efectos en cierto tiempo. Es como tirar una piedra en un lago. Después del "chapuzón" inicial, experimentarás pequeñas oleadas de estrés por lo menos un año después del incidente. Por lo tanto, si has experimentado un nivel de estrés de 250 o más en el último año, aún con una tolerancia "normal" puedes encontrarte en una situación de "sobre-estrés".

Personas con una "baja tolerancia al estrés" pueden encontrarse sobre-estresadas a niveles de 150 o menos. El sobre-estrés causa enfermedades. Cargar demasiado estrés es cómo manejar el carro sólo con la reserva de gasolina, dejar el tostador prendido, o manejar un reactor nuclear más allá del nivel permitido.

Tarde o temprano algo dejará de funcionar, se quemará o explotará. Lo que se "romperá" dependerá de los eslabones físicos más débiles de la persona. Esto es principalmente una característica hereditaria. Algunos de éstos "eslabones débiles" y los síntomas de su disfunción.