

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

(Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, 2006)

Marca con una cruz la opción con la respuesta más adecuada.

| | Enunciado | Totalmente en desacuerdo | | | Totalmente de acuerdo | | |
|----|--|--------------------------|---|---|-----------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas. | | | | | | |
| 2 | A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones. | | | | | | |
| 3 | No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente. | | | | | | |
| 4 | Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida. | | | | | | |
| 5 | Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga. | | | | | | |
| 6 | Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad. | | | | | | |
| 7 | En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo. | | | | | | |
| 8 | No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar. | | | | | | |
| 9 | Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí. | | | | | | |
| 10 | Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes. | | | | | | |
| 11 | He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto. | | | | | | |
| 12 | Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo. | | | | | | |
| 13 | Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría. | | | | | | |
| 14 | Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. | | | | | | |
| 15 | Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones. | | | | | | |
| 16 | En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo. | | | | | | |
| 17 | Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro. | | | | | | |
| 18 | Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí. | | | | | | |
| 19 | Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad. | | | | | | |
| 20 | Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo. | | | | | | |
| 21 | Tengo confianza en mis opiniones, incluso si son contrarias al consenso general. | | | | | | |
| 22 | Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen. | | | | | | |
| 23 | Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida. | | | | | | |
| 24 | En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo. | | | | | | |
| 25 | En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida. | | | | | | |
| 26 | No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza. | | | | | | |
| 27 | Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos. | | | | | | |
| 28 | Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria. | | | | | | |
| 29 | No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida. | | | | | | |
| 30 | Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida. | | | | | | |
| 31 | En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo. | | | | | | |
| 32 | Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí. | | | | | | |
| 33 | A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo. | | | | | | |
| 34 | No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien como está. | | | | | | |
| 35 | Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo. | | | | | | |
| 36 | Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona. | | | | | | |
| 37 | Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona. | | | | | | |
| 38 | Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento. | | | | | | |
| 39 | Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla. | | | | | | |

Subescala de autoaceptación

Marca con una cruz la opción con la respuesta más adecuada.

| | Enunciado | Totalmente en desacuerdo | | | Totalmente de acuerdo | | |
|---|--|--------------------------|---|---|-----------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas. | | | | | | |
| 2 | En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo. | | | | | | |
| 3 | Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría. | | | | | | |
| 4 | Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad. | | | | | | |
| 5 | En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida. | | | | | | |
| 6 | En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo. | | | | | | |

Subescala de relaciones positivas

Marca con una cruz la opción con la respuesta más adecuada.

| | Enunciado | Totalmente en desacuerdo | | | Totalmente de acuerdo | | |
|---|---|--------------------------|---|---|-----------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones. | | | | | | |
| 2 | No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar. | | | | | | |
| 3 | Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. | | | | | | |
| 4 | Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo. | | | | | | |
| 5 | No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza. | | | | | | |
| 6 | Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí. | | | | | | |

Subescala de autonomía

Marca con una cruz la opción con la respuesta más adecuada.

| | Enunciado | Totalmente en desacuerdo | | | Totalmente de acuerdo | | |
|---|--|--------------------------|---|---|-----------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente. | | | | | | |
| 2 | Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida. | | | | | | |
| 3 | Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí. | | | | | | |
| 4 | Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes. | | | | | | |
| 5 | Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones. | | | | | | |
| 6 | Tengo confianza en mis opiniones, incluso si son contrarias al consenso general. | | | | | | |
| 7 | Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos. | | | | | | |
| 8 | A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo. | | | | | | |

Subescala de dominio del entorno

Marca con una cruz la opción con la respuesta más adecuada.

| | Enunciado | Totalmente en desacuerdo | | | Totalmente de acuerdo | | |
|---|---|--------------------------|---|---|-----------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga. | | | | | | |
| 2 | He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto. | | | | | | |
| 3 | En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo. | | | | | | |
| 4 | Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen. | | | | | | |
| 5 | Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria. | | | | | | |
| 6 | Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla. | | | | | | |

Subescala de crecimiento personal

Marca con una cruz la opción con la respuesta más adecuada.

| | Enunciado | Totalmente en desacuerdo | | | Totalmente de acuerdo | | |
|---|--|--------------------------|---|---|-----------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo. | | | | | | |
| 2 | Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida. | | | | | | |
| 3 | No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien como está. | | | | | | |
| 4 | Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo. | | | | | | |
| 5 | Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona. | | | | | | |
| 6 | Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona. | | | | | | |
| 7 | Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento. | | | | | | |

Subescala de propósito en la vida

Marca con una cruz la opción con la respuesta más adecuada.

| | Enunciado | Totalmente en desacuerdo | | | Totalmente de acuerdo | | |
|---|--|--------------------------|---|---|-----------------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad. | | | | | | |
| 2 | Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo. | | | | | | |
| 3 | Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro. | | | | | | |
| 4 | Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí. | | | | | | |
| 5 | Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida. | | | | | | |
| 6 | No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida. | | | | | | |