

## APÉNDICE C

### ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO (Card Riff. Traducida al Español por Julian)

Responda a cada una de las siguientes declaraciones según corresponda. Use la siguiente escala de seis puntos.

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_  
 Completamente De acuerdo Completamente en desacuerdo

\_\_\_\_\_ 1. En ocasiones cambio mi forma de actuar o pensar que parecerme más a las personas.

\_\_\_\_\_ 2. En general, me siento al mando de la situación en que vivo.

\_\_\_\_\_ 3. No me interesan las actividades que puedan expandir mis horizontes.

\_\_\_\_\_ 4. La mayoría de las personas me ven como tierno (a) y afectuoso (a).

\_\_\_\_\_ 5. Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y en lo que espero hacer en el futuro.

\_\_\_\_\_ 6. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.

\_\_\_\_\_ 7. No me da miedo expresar mis opiniones, aún cuando vayan en contra de las opiniones de la mayoría.

\_\_\_\_\_ 8. Las exigencias de la vida cotidiana me deprimen con frecuencia.

\_\_\_\_\_ 9. En general, siento que consigo aprender más sobre mi persona conforme pasa el tiempo.

\_\_\_\_\_ 10. Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.

\_\_\_\_\_ 11. Vivo la vida día con día y realmente no pienso en el futuro.

\_\_\_\_\_ 12. En general, me siento seguro y positivo acerca de mí mismo.

\_\_\_\_\_ 13. Mis decisiones no son influenciadas por lo que los demás están haciendo.

\_\_\_\_\_ 14. No encajo muy bien con las personas y la comunidad a mi alrededor.

\_\_\_\_\_ 15. Soy el tipo de persona que le gusta probar cosas nuevas.

\_\_\_ 16. A menudo me siento solo (a) porque tengo pocos amigos cercanos con quien compartir mis preocupaciones.

\_\_\_ 17. Tiendo a enfocarme en el presente, porque el futuro cercano normalmente me trae problemas.

\_\_\_ 18. Me parece que muchas de las personas que conozco han conseguido más de la vida que yo.

\_\_\_ 19. Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.

\_\_\_ 20. Soy bastante eficiente para manejar las muchas responsabilidades de mi vida diaria.

\_\_\_ 21. No me interesa experimentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida así está bien.

\_\_\_ 22. Disfruto las conversaciones personales y recíprocas con los miembros de mi familia y amigos.

\_\_\_ 23. Tengo sentido de dirección y propósito en mi vida.

\_\_\_ 24. Si existiera la oportunidad, hay muchas cosas que cambiaría sobre mi persona.

\_\_\_ 25. Estar bien conmigo mismo (a) es más importante que quedar bien con alguien más.

\_\_\_ 26. Frecuentemente me siento abrumado por mis responsabilidades.

\_\_\_ 27. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que te reten el cómo piensas acerca de ti mismo y del mundo.

\_\_\_ 28. Es muy importante para mí ser una persona que sabe escuchar cuando amigos cercanos me hablan de sus problemas.

\_\_\_ 29. Frecuentemente, mis actividades diarias a menudo parecen ser triviales y sin importancia.

\_\_\_ 30. Me gusta la mayoría de los aspectos de mi personalidad.

\_\_\_ 31. Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones fuertes.

\_\_\_ 32. Si no fuera feliz, en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.

- \_\_\_ 33. Cuando medito al respecto, no ha cambiado mucho al paso del tiempo.
- \_\_\_ 34. No cuento con mucha gente que me quiera escuchar cuando necesito hablar.
- \_\_\_ 35. No tengo idea clara sobre lo que quiero obtener de mi vida.
- \_\_\_ 36. He cometido algunos errores en mi pasado, pero siento que al fin de cuentas todo ha resultado para bien.
- \_\_\_ 37. Los demás rara vez me involucran en cosas que no quiero.
- \_\_\_ 38. Generalmente cuido bien mis finanzas y mis autos.
- \_\_\_ 39. En mi opinión, las personas de todas las edades son capaces de seguir creciendo y desarrollándose.
- \_\_\_ 40. Siento que realmente logro mucho de mis amistades.
- \_\_\_ 41. Solía ponerme metas en la vida, pero eso parece ser pérdida de tiempo ahora.
- \_\_\_ 42. De muchas maneras me siento desilusionado sobre mis logros en la vida.
- \_\_\_ 43. Es más importante para mí llevarme bien con otros que ser leal a mis principios.
- \_\_\_ 44. Encuentro difícil las cosas que tengo que hacer diariamente.
- \_\_\_ 45. Al paso del tiempo, he adquirido una gran perspectiva sobre la vida y eso me ha hecho una persona más fuerte y capaz.
- \_\_\_ 46. Me parece que las demás personas tienen más amigos que yo.
- \_\_\_ 47. Disfruto hacer planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
- \_\_\_ 48. En gran parte, me siento orgulloso de quien soy y de la vida que tengo.
- \_\_\_ 49. Confío en mis propias opiniones, aún cuando son contrarias al consenso general.

\_\_\_ 50. Soy bueno para distribuir mi tiempo para poder hacer todo lo que tengo que hacer.

\_\_\_ 51. Siento que me he desarrollado mucho como persona al paso del tiempo.

\_\_\_ 52. Las personas me describirían como una persona afable, dispuesto a compartir mi tiempo con los demás.

\_\_\_ 53. Soy una persona activa en cuanto a realizar los planes que me propongo.

\_\_\_ 54. Envidio a muchas personas activas en cuanto a realizar los planes que me propongo.

\_\_\_ 55. Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.

\_\_\_ 56. Mi vida diaria es muy activa, pero disfruto de un sentido de satisfacción al cumplir con todo.

\_\_\_ 57. No gozo estar en situaciones nuevas que me hagan cambiar mi manera habitual de hacer las cosas.

\_\_\_ 58. No he experimentado muchas relaciones cálidas y confiables.

\_\_\_ 59. Muchas personas andan por la vida sin propósito, pero yo no soy uno (a) de ellos (as).

\_\_\_ 60. Mi actitud hacia mi persona no es tan optimista como los demás piensan de sí mismos.

\_\_\_ 61. Usualmente cambio mi manera de pensar si mis amigos o familiares no están de acuerdo.

\_\_\_ 62. Me siento frustrado cuando trato de planear mis actividades diarias, ya que nunca logro lo que planeo.

\_\_\_ 63. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.

\_\_\_ 64. A menudo siento extraño, cuando trato con amistades.

\_\_\_ 65. A veces, siento que he hecho todo lo que se puede hacer en la vida.

\_\_\_ 66. Muchas veces me despierto desilusionado sobre como he vivido mi vida.

\_\_\_ 67. No soy el tipo de persona que cede ante la presión social para pensar o actuar de ciertas formas.

\_\_\_ 68. Mis esfuerzos por encontrar el tipo de actividades y relaciones que necesito han sido muy exitosos.

\_\_\_ 69. Me alegra ver cómo mis perspectivas han cambiado y madurado a través del tiempo.

\_\_\_ 70. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.

\_\_\_ 71. Mis metas en la vida han sido más satisfacciones que frustraciones en mi vida.

\_\_\_ 72. El pasado tuvo subidas y bajadas, pero en general no me gustaría cambiarlo.

\_\_\_ 73. Me importa cómo la gente evalúa las decisiones que he tomado en mi vida.

\_\_\_ 74. Se me dificulta arreglar mi vida de manera que me satisfaga.

\_\_\_ 75. Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.

\_\_\_ 76. Me resulta difícil abrirme cuando hablo.

\_\_\_ 77. Me resulta satisfactorio pensar en lo que he logrado en la vida.

\_\_\_ 78. Cuando me comparo con amigos y conocidos me hace sentir bien quien soy.

\_\_\_ 79. Me juzgo a mí mismo por lo que pienso y es importante, ni por los valores que otros piensan que son importantes.

\_\_\_ 80. He podido construir un hogar y un estilo de mi vida de mi agrado.

\_\_\_ 81. Es cierto el dicho de NO SE PUEDE ENSEÑAR NUEVOS TRUCOS A UN PERRO VIEJO

\_\_\_ 82. Mis amigos y yo nos consolamos sobre nuestros problemas.

\_\_\_ 83. Como análisis final no creo que mi vida valga mucho.

\_\_\_ 84. Todos tienen debilidades, pero me parece que yo tengo más que las que me corresponden.