

APÉNDICE B

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

(Ryff, 1989)

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

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____

Completamente

Completamente

De acuerdo

en desacuerdo.

- _____ *1. En ocasiones cambio mi forma de actuar o pensar para 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.