

**APÉNDICE E**  
**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO**  
(Riff, 1989)

**INSTRUCCIONES:**

En este cuestionario encontrará una serie de declaraciones a las que debe usted responder utilizando la puntuación que a continuación se indica, escribiendo sobre la raya el número según corresponda.

1. Completamente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Completamente de acuerdo

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

\_\_\_\_\_ 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 sigo aprendiendo 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 mucha 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 está bien así.

\_\_\_\_\_ 22. Disfruto las conversaciones personales y recíprocas con los miembros de mi familia y mis 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/a y del mundo.

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

\_\_\_\_\_ 29.\* Frecuentemente, mis actividades diarias a menudo me 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 firmes.
- \_\_\_\_\_ 32. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.
- \_\_\_\_\_ 33.\* Cuando medito al respecto, no he cambiado mucho al paso del tiempo.
- \_\_\_\_\_ 34.\* No cuento con mucha gente que me quiere escuchar cuando necesito hablar.
- \_\_\_\_\_ 35.\* No tengo una 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 asuntos.
- \_\_\_\_\_ 39. En mi opinión, las personas de todas 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 los otros que se 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 quién 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 por la vida que tienen.

\_\_\_\_\_ 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 sobre 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 cómo 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 quién soy.

\_\_\_\_\_ 79. Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.

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

