**Instrucciones:** El siguiente cuestionario trata de cómo se siente usted respecto a sí mismo y a su vida. Contiene una serie de afirmaciones que pueden describir su situación actual. Rodee con un círculo el número que represente el grado de acuerdo o desacuerdo actual respecto a cada una de las afirmaciones. Recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | Mayormente en desacuerdo | Mayormente de acuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |
| 1. La mayoría de personas me ven como alguien cariñoso/a y afectuoso/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Cuando miro mi vida pasada, estoy contento/a de cómo me han ido las cosas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Soy bastante bueno/a manejando las muchas responsabilidades de mi vida cotidiana. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Me gustan la mayoría de aspectos de mi manera de ser. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Las personas con opiniones muy firmes suelen influir en mi manera de pensar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Cuando lo pienso, realmente no veo que haya mejorado mucho como persona con el paso de los años. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. No tengo claro lo que quiero conseguir en la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. He cometido algunos errores en el pasado, pero creo que al final todo ha sido para bien. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Generalmente sé cuidar muy bien de mis asuntos y mis finanzas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Antes solía ponerme metas, pero ahora me parece una pérdida de tiempo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. En muchos sentidos, estoy decepcionado/a con lo que he conseguido en la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Disfruto haciendo planes de futuro y trabajando para hacerlos realidad. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Sé cómo organizar mi tiempo para llevar a cabo todo lo que hay que hacer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Soy una persona activa para llevar a cabo los planes que me trazo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Me cuesta expresar mis propias opiniones cuando se trata de temas polémicos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Cuando mis amigos o mi familia no están de acuerdo con las decisiones que tomo, a menudo las cambio. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Mi pasado tiene altibajos, pero en general no lo cambiaría. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ESCALA**

**Nombre**: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Versión Breve).

**Constructo**: Este instrumento pretende medir **bienestar psicológico** (evaluación valorativa del sujeto con respecto a cómo ha vivido y como desea vivir).

**Descripción:** Se compone de 17 reactivos organizados en tres dimensiones principales:

1. ***Dominio del Entorno***: ítems 3, 9, 12, 13 y 14.
2. ***Propósito de Vida***: ítems 6, 7, 10 y 11.
3. ***Auto-aceptación***: ítems 1, 2, 4, 8 y 17.
4. ***Autonomía***: ítems 5, 15 y 16.

**Corrección: *Método de corrección sumaria***: A mayor puntuación, mayor bienestar psicológico exhibe la persona. Cada reactivo posee una escala de respuesta de seis puntos.

***Puntuación regular***: los reactivos se puntúan de 1 (*Muy en desacuerdo*) a 6 (*Muy de acuerdo*).

***Puntuación inversa***: los reactivos 5, 6, 7, 10, 11, 15 y 16 se puntúan de forma inversa, de 6 (*Muy en desacuerdo*) a 1 (*Muy de acuerdo*)

**Consistencia:** La escala tiene un coeficiente Alpha de Cronbach de .86.

**Referencia:** González-Rivera, J.A., Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J., & Rosario-Rodríguez, A. (2016). Adaptación y Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una Muestra de Adultos Puertorriqueños. *Salud y Conducta Humana, 3*(1), 1-14.

Información adicional: [www.juananibalgonzalez.com](http://www.juananibalgonzalez.com)