

## Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, Validación Chilena (Véliz, 2008)

		Totalmente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Neutral	Ligeramente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Estoy contento con cómo me han resultado las cosas							
2	A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos íntimos							
3	Expreso mis opiniones, aunque sean opuestas a la mayoría							
4	Me preocupa cómo se evalúan las elecciones que he hecho							
5	Es difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga							
6	Disfruto haciendo planes y trabajar para hacerlos realidad							
7	En general, me siento seguro/a conmigo mismo/a							
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme							
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otros piensan de mí							
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante							
11	He construido un hogar y modo de vida a mi gusto							
12	Soy activo al realizar los proyectos que me propongo							
13	Hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría							
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas							
15	Tiendo a estar influenciado por gente con fuertes convicciones							
16	Siento que soy responsable de la situación en la que vivo							
17	Me siento bien con lo hecho en el pasado y con lo que espero hacer en el futuro							
18	Mis objetivos en la vida han sido más satisfactorios que frustrantes							
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad							

20	La mayor parte de las personas tienen más amigos que yo							
21	Tengo confianza en mis opiniones por sobre las del 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	Siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo/a							
25	Me siento decepcionado/a de mis logros en la vida							
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza							
27	Me es difícil expresar mis opiniones en asuntos polémicos							
28	Soy bueno/a manejando las responsabilidades de mi vida							
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida							
30	Hace tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras en mi vida							
31	Me siento orgulloso/a de quien soy y la vida que llevo							
32	Puedo confiar en mis amigos, y ellos en mí							
33	Cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo							
34	Mi vida está bien como está, no cambiaría nada							
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias							
36	Realmente con los años no he mejorado mucho como persona							
37	Con el tiempo me he desarrollado mucho como persona							
38	La vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento							
39	Si me sintiera infeliz con mi vida trataría de cambiarla							

**Dimensiones por ítem**

Autoaceptación: 1, 7, 13, 19, 25, 31

Relaciones Positivas: 2, 8, 14, 20, 26, 32

Autonomía: 3, 9, 15, 21, 27, 33

Dominio del entorno: 5, 11, 16, 22, 28, 35, 39

Crecimiento personal: 24, 30, 36, 37, 38

Propósito en la vida: 12, 17, 18, 23, 29