

Brief Inventory of Thriving (BIT)

Copyright © 2014 Ed Diener, Rong Su, and Louis Tay

Reference:

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being*. Published online before print. doi: 10.1111/aphw.12027

Por favor lea las siguientes declaraciones y responda a cada pregunta usando la escala presentada a continuación

1. **Muy en desacuerdo**
2. **En desacuerdo**
3. **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**
4. **De acuerdo**
5. **Muy de acuerdo**

1. Siento un claro sentido de propósito en mi vida
2. Soy optimista sobre mi futuro
3. Mi vida va bien
4. Me siento bien la mayor parte del tiempo
5. Lo que hago en la vida es valioso y vale la pena
6. Puedo tener éxito si pongo esfuerzo en ello
7. Estoy logrando la mayor parte de mis objetivos
8. Me siento lleno de energía en la mayoría de las actividades que hago
9. Hay gente que me aprecia como persona
10. Siento que pertenezco en mi comunidad

Comprehensive Inventory of Thriving (CIT)

Copyright © 2014 Ed Diener, Rong Su, and Louis Tay

Por favor lea las siguientes declaraciones y responda a cada pregunta usando la escala presentada a continuación

- 1. Muy en desacuerdo**
- 2. En desacuerdo**
- 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo**
- 4. De acuerdo**
- 5. Muy de acuerdo**

I. Relación

Apoyo

1. Hay personas en las que puedo confiar para que me ayuden
2. Hay personas que me dan apoyo y ánimo
3. Hay gente que me aprecia como persona

Comunidad

1. Me ofrezco a ayudar si se necesita hacer algo en mi comunidad
2. Invito a mis vecinos a mi casa
3. Busco maneras de ayudar a mis vecinos cuando lo necesitan

Fideicomiso

1. Puedo confiar en la gente de mi sociedad
2. La gente de mi vecindario es confiable
3. La mayoría de la gente que conozco es honesta

Respeto

1. La gente me respeta
2. La gente es amable conmigo
3. Soy tratado con el mismo respeto con el que otros son tratados

Soledad

1. Me siento solo
2. A menudo me siento excluido
3. No me siento cercano a nadie

Pertenecer

1. Siento que pertenezco en mi comunidad
2. Siento que pertenezco en mi estado o provincia
3. Siento que pertenezco en mi país

II. Compromiso

Compromiso

1. Las actividades que hago me absorben por completo.
2. Me siento lleno de energía en la mayoría de las actividades que hago
3. Me emociono cuando trabajo en algo

II. Maestría

Habilidades

1. Uso mis habilidades constantemente en mi vida diaria
2. Uso mis talentos frecuentemente
3. Todos los días tengo la oportunidad de hacer cosas para las que soy bueno

Aprendizaje

1. Ayer aprendí algo nuevo
2. Aprender cosas nuevas es importante para mí
3. Todos los días aprendo algo nuevo

Logro

1. Estoy logrando la mayor parte de mis objetivos
2. Estoy cumpliendo mis ambiciones
3. Estoy en camino de alcanzar mis sueños

Autoeficacia

1. Puedo tener éxito si pongo esfuerzo en ello
2. Estoy seguro de que puedo hacer frente a acontecimientos inesperados
3. Me siento capaz en la mayoría de las cosas

Autoestima

1. Lo que hago en la vida es valioso y vale la pena
2. Las cosas que hago contribuyen a la sociedad
3. El trabajo que hago es importante para otras personas

IV. Autonomía

Control

1. Otras personas toman la mayoría de las decisiones de mi vida
2. Las elecciones de vida que hago no son realmente mis decisiones
3. Otras personas deciden lo que puedo y no puedo hacer

V. Sentido

Significado y Propósito

1. Siento un claro sentido de propósito en mi vida
2. He encontrado un significado satisfactorio en la vida
3. Sé lo que le da sentido a mi vida

IV. Optimismo

Optimism

1. Soy optimista sobre mi futuro
2. Tengo una actitud positiva ante la vida
3. Espero más cosas buenas que malas en mi vida

VII. Bienestar Subjetivo

Satisfacción con la vida

1. En muchos aspectos mi vida está cerca de mi ideal
2. Estoy satisfecho con mi vida
3. Mi vida va bien

Sentimientos positivos

1. Me siento optimista la mayor parte del tiempo
2. Me siento feliz la mayoría del tiempo
3. Me siento bien la mayor parte del tiempo

Los sentimientos negativos

1. Me siento negativo la mayoría del tiempo
2. Experimento sentimientos de infelicidad la mayor parte del tiempo
3. Me siento mal la mayor parte del tiempo