

# ESCALA DE FLORECIMIENTO

©Derechos de Autor por Ed Diener y Robert Biswas-Diener, Enero 2009

A continuación encontrará 8 afirmaciones con las cuales usted puede o no estar de acuerdo. Usando la escala de 1 a 7 más abajo, indique su grado de acuerdo con cada ítem, indicando dicha respuesta para cada afirmación.

- 7 – Muy de acuerdo
- 6 – De acuerdo
- 5 – Algo de acuerdo
- 4 – Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 3 – Algo en desacuerdo
- 2 – En desacuerdo
- 1 – Muy en desacuerdo

\_\_\_ Llevo una vida significativa y con propósito

\_\_\_ Mis relaciones sociales me apoyan y son reconfortantes

\_\_\_ Me intereso y me involucro en mis actividades diarias

\_\_\_ Contribuyo activamente a la felicidad y al bien-estar de otros

\_\_\_ Soy competente y capaz en las actividades que son importantes para mi

\_\_\_ Soy una buena persona y vivo una buena vida

\_\_\_ Soy optimista acerca de mi futuro

\_\_\_ La gente me respeta

Puntuación:

Sume las respuestas, variando de 1 a 7, para los 8 ítem. El rango posible de puntajes es desde 8 (menor posible) a 56 (mayor posible). Un puntaje alto representa una persona con muchas fortalezas y recursos psicológicos.