

Escala de Resiliencia de 14 Puntos

Por favor, lee los siguientes enunciados. A la derecha de cada uno encontrarás siete números, que van desde el " 1 " (Totalmente en desacuerdo) hasta el "7" (Totalmente de acuerdo). Marca el número que mejor indique tus sentimientos acerca de cada enunciado. Por ejemplo, si estás totalmente en desacuerdo con un enunciado, marca el "1". Si eres imparcial, marca el "4" y si estás totalmente de acuerdo, marca el "7", etc. Debes contestar todas las preguntas de la prueba para obtener una puntuación.

	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo		
1. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
3. Normalmente me tomo las cosas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
4. Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Siento que puedo encargarme de varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Soy una persona decidida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Puedo enfrentar dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
8. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7
9. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
10. Por lo general encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7
11. Mi fe en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
12. En casos de emergencia, soy una persona en quien la gente puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
13. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
14. Por lo general encuentro una manera de salir de una situación difícil.	1	2	3	4	5	6	7