

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Aquí tienes una serie de **frases que reflejan ideas sobre la vida**. Ahora se trata de que nos digas en qué medida estás de acuerdo o no con estas ideas.

Por ejemplo: *Mi vida es en la mayoría de los aspectos como me gustaría que fuera.*

Si estás “Muy en desacuerdo” con esta frase marca el 1. Si estás “Muy de acuerdo” marca el 4.

¡Recuerda!:

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4

1. Mi vida es en la mayoría de los aspectos como me gustaría que fuera.-----	1	2	3	4
2. Hasta ahora, todo lo que me gustaría tener en mi vida ya lo tengo. -----	1	2	3	4
3. No estoy contento/a con mi vida. -----	1	2	3	4
4. Si pudiera vivir mi vida otra vez, me gustaría que fuera como ha sido hasta ahora--	1	2	3	4
5. No me gusta todo lo que rodea a mi vida-----	1	2	3	4