**ESCALA DE RESILIENCIA**

De los 25 ítems presentados, indique el grado de desacuerdo o acuerdo dentro de la escala del 1 al 7 (1: mayor desacuerdo – 7: mayor acuerdo). Cuando concluya sume el puntaje obtenido.

APENDICE A

**PROTOCOLO DEL INSTRUMENTO\***

**No.   ITEMS                                                         Estar en desacuerdo  Estar de acuerdo**

1  Cuando planeo algo lo llevo a cabo           1      2      3      4      5     6      7

2   Por lo general consigo lo que deseo por     1      2      3      4      5      6      7  
uno u otro modo

3   Me siento capaz de mí mismo(a) más           1      2      3      4      5      6      7  
que nadie

4   Para mí, es importante mantenerme             1      2      3      4      5      6      7  
interesado(a) en las cosas

5  En caso que sea necesario, puedo                1      2      3      4      5      6      7  
estar solo(a)

6  Me siento orgulloso(a) de haber                      1      2      3      4      5      6     7  
conseguido algunas cosas en mi vida

7   Me tomo las cosas sin mucha importancia       1      2      3      4      5      6     7

8   Soy amigo(a) de mí mismo(a)                                1      2      3      4      5      6     7

9   Me siento capaz de llevar varias cosas        1      2      3      4      5      6     7  
a la vez

10   Soy decidido(a)                                           1      2      3      4      5      6     7

11  Rara vez me pregunto de que se trata           1      2      3      4      5       6      7  
algo

12  Tomo las cosas día por día                             1      2      3      4      5      6      7

13  Puedo sobrellevar tiempos difíciles, por           1      2      3      4      5      6      7  
que ya he experimentado lo que es la  
dificultad  
14  Tengo auto disciplina                                         1      2      3      4      5      6      7

15   Me mantengo interesado(a) en las                  1       2      3      4      5      6      7  
cosas

16  Por lo general encuentro de qué reírme           1      2      3      4      5      6      7

17  Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi            1      2      3      4      5       6     7  
autoestima

18  Las personas pueden confiar en mí en             1      2      3      4      5      6      7  
una emergencia

19   Puedo ver una situación desde diferentes        1     2      3      4       5       6      7

puntos de vista

20  Algunas veces me veo obligado a cosas 1      2      3      4       5       6      7  
aunque no lo deseo

21  Mi vida tiene sentido                                   1      2      3      4       5       6      7

22  No me lamento de cosas por las que no           1      2      3      4      5       6      7  
puedo hacer nada

23  Puedo salir airoso(a) de situaciones                1      2      3      4      5       6      7  
difíciles

24  Tengo la energía suficiente para llevar a           1      2      3      4      5      6      7  
cabo lo que tengo que hacer

25   Acepto el que existan personas a las          1      2      3      4      5      6      7  
que no les agrado