

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

MODELO DE DIENER, EMMONS, LARSEN & GRIFFIN

El objetivo de la escala es evaluar los aspectos cognitivos del bienestar. El modelo usado para la medición es la versión en castellano de la SWLS de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) escala que según Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, (1991) se puede utilizar con jóvenes y adultos.

Se presentan cinco afirmaciones con las que se puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la escala se puede indicar cuanto se está de acuerdo o en desacuerdo con cada elemento. A la hora de realizar la encuesta es necesario ser honesto y sincero en las respuestas.

El tiempo recomendado para realizar la prueba es de 2 minutos.

RESPUESTA ELEGIDA	AFIRMACIÓN	PUNTOS
EN LA MAYORIA DE LOS SENTIDOS MI VIDA SE ACERCA A MI IDEAL		
X	Totalmente en desacuerdo	1
X	En desacuerdo	2
X	Ligeramente en desacuerdo	3
X	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4
X	Ligeramente de acuerdo	5
X	De acuerdo	6
X	Totalmente de acuerdo	7
LAS CONDICIONES DE MI VIDA SON EXCELENTES		
X	Totalmente en desacuerdo	1
X	En desacuerdo	2
X	Ligeramente en desacuerdo	3
X	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4
X	Ligeramente de acuerdo	5
X	De acuerdo	6
X	Totalmente de acuerdo	7
ESTOY SATISFECHO/A CON MI VIDA		
X	Totalmente en desacuerdo	1

X	En desacuerdo	2
X	Ligeramente en desacuerdo	3
X	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4
X	Ligeramente de acuerdo	5
X	De acuerdo	6
X	Totalmente de acuerdo	7
HASTA AHORA HE CONSEGUIDO LAS COSAS IMPORTANTES QUE QUIERO EN MI VIDA		
X	Totalmente en desacuerdo	1
X	En desacuerdo	2
X	Ligeramente en desacuerdo	3
X	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4
X	Ligeramente de acuerdo	5
X	De acuerdo	6
X	Totalmente de acuerdo	7
SI TUVIERA QUE VIVIR MI VIDA DE NUEVO NO CAMBIARIA CASI NADA		
X	Totalmente en desacuerdo	1
X	En desacuerdo	2
X	Ligeramente en desacuerdo	3
X	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4
X	Ligeramente de acuerdo	5
X	De acuerdo	6
X	Totalmente de acuerdo	7
TOTAL, PUNTUACIÓN		

Para obtener la puntuación total de la escala de Diener, debe sumarse la puntuación de cada una de las cinco afirmaciones, obteniéndose un índice de felicidad subjetiva en función de los siguientes tramos.

INDICE DE BIENESTAR SUBJETIVO	PUNTUACIÓN OBTENIDA
Altamente satisfechos /Alto nivel de bienestar percibido	30/35
Satisfechos / Buen nivel de bienestar percibido	25/29
Ligeramente satisfecho/ Nivel medio de bienestar percibido	20/24
Ligeramente por debajo del nivel de satisfacción vital	15/19
Insatisfechos / bajo nivel de bienestar percibido	10/14
Muy insatisfechos / Muy por debajo del índice de satisfacción vital.	5/9

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

- 30 / 35 puntos, Altamente satisfechos /Alto nivel de bienestar percibido:

Las personas que obtienen este rango de puntuación, se sienten encantadas con su vida y perciben que las cosas les van muy bien. Aunque sientan que sus vidas no son perfectas, creen que están sacando de la vida todo el “jugo” que puede dar. Se sienten encantados con sus circunstancias. Los retos que hay en su vida podrían estar alimentando su satisfacción. Para estas personas la vida es un don, algo maravilloso y perciben que las cosas les van bien en todos los ámbitos de la vida.

- 25 / 29 puntos, Satisfechos / Buen nivel de bienestar percibido:

Las personas que puntúan en este rango están a gusto con sus vidas y perciben que las cosas les van bien. Aunque sientan que sus vidas no son perfectas piensan que las cosas de la vida son, en general, buenas. La mayoría de las personas en este rango sienten que la vida es agradable y que en los diferentes ámbitos de la vida las cosas les van, razonablemente, bien.

- 20/24 puntos. Ligeramente satisfecho/ Nivel medio de bienestar percibido:

Esta es una puntuación intermedia. Es un rango en el que se encuentran, de media, la mayoría de las personas en los países llamados “desarrollados”. La mayoría de estas personas se sienten, en general satisfechas, pero encuentran que necesitarían una mejora en algunas áreas vitales. Algunas personas que obtienen esta puntuación se sienten, en general satisfechas en la mayoría de los ámbitos de la vida, pero creen que necesitan mejoras en algunas áreas. Otras personas obtienen esta puntuación porque, aunque están satisfechas con la mayoría áreas hay alguna en la que consideran que necesitan mejorar considerablemente. Por lo general las personas que puntúan en este rango presentan áreas en las que necesitan mayor desarrollo y sienten que deben dar un paso adelante realizando algún cambio vital.

- 15 / 19. Ligeramente por debajo del nivel de satisfacción vital:

Suelen obtener esta puntuación personas que normalmente tienen problemas “pequeños” pero que consideran significativos es diferentes aspectos de sus vidas o bien tiene un problema importante en un área determinada. Cuando la persona ha bajado a este nivel de forma temporal desde niveles más altos de satisfacción debido a algún suceso reciente (una desgracia familiar, un revés en el trabajo, los estudios o en el ámbito sentimental etc.) es muy probable que cuando las cosas mejoren el nivel de satisfacción vuelva al estado previo. Por otra parte, las personas que permanecen continuamente en este estado de insatisfacción con muchas áreas de la vida podrán necesitar algunos cambios significativos para conseguir una mayor

satisfacción. Debido a que se puede considerar que una insatisfacción temporal es común y normal, un nivel continuo de insatisfacción en varios ámbitos vitales puede necesitar una reflexión en profundidad. Por último, para referirnos a este rango de puntuación podemos poner de manifiesto que si bien, algunas personas pueden sentirse motivadas por un estado de insatisfacción en una o más áreas de su vida, un estado prolongado de insatisfacción puede actuar como una distracción además de generar un estado de frustración permanente, que impide, en algunos casos, encontrar soluciones a los problemas y situaciones cotidianas.

- 10 / 14. Insatisfechos / bajo nivel de bienestar percibido:

Las personas que obtienen este rango de puntuación, generalmente piensan, que una gran parte de sus áreas vitales no van bien o que una o varias van muy mal. Cuando la insatisfacción es una respuesta a un suceso dramático reciente como un divorcio o un problema en el trabajo etc. los niveles de satisfacción volverán, probablemente a equilibrarse. Pero si estos bajos niveles de satisfacción vienen dándose desde hace tiempo podría significar que se necesitan cambios tanto en la actitud como en los estilos explicativos de pensamiento y probablemente, también en las actitudes vitales. Una persona con un bajo nivel de satisfacción no suele desarrollarse correctamente, porque la infelicidad puede actuar como una barrera difícilmente superable sin el apoyo de un amigo o ayuda para andar en la dirección correcta de un consejero o un profesional, aunque los cambios positivos siempre dependen, en última instancia de la propia persona.

- 5/9. Muy insatisfechos / Muy por debajo del índice de satisfacción vital:

En este rango puntúan las personas que se sienten extremadamente infelices con su vida actual. En algunos casos este nivel de insatisfacción puede ser la respuesta normal a un suceso dramático reciente como la muerte de un ser querido, o situaciones negativas importantes como una situación de desempleo prolongado, una situación vital insostenible etc. La insatisfacción también puede deberse a un problema continuado como en casos de alcoholismo o adicciones. Las personas que presentan una insatisfacción en este rango cuando no es puntual producida por una de las causas que hemos mencionado u otras análogas y persiste en el tiempo pueden necesitar la ayuda de amigos o familiares y en algunos casos la ayuda profesional médica o psicológica.