

# MIDA SU FELICIDAD

¿Qué tan feliz es usted? Seguro que piensa que lo sabe, pero este pequeño test le ayudará a aclararlo. La Escala de Satisfacción con La Vida fue diseñada en 1980 por el psicólogo Edward Diener, un pionero en la investigación sobre la felicidad. Desde entonces este cuestionario ha sido usado por los estudiosos de todo el mundo.

**Lea las siguientes frases, y utilice la escala del 1 al 7 para reflejar su acuerdo o desacuerdo con ellas.**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

No es verdad

Verdad a medias

Completa Verdad

- 1 En muchos aspectos mi vida está muy cerca de mi ideal.**
- 2 Las condiciones en que se desenvuelve mi vida son excelentes.**
- 3 Estoy satisfecho con mi vida.**
- 4 Hasta hoy he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida.**
- 5 Si pudiera vivir mi vida otra vez, casi no cambiaría nada.**

**Puntuación total** \_\_\_\_\_

**Resultado: 31 a 35: usted está extremadamente satisfecho con su vida. 26 a 30: muy satisfecho. 21 a 25: ligeramente satisfecho. 20 es un punto neutral. 15 a 19: ligeramente insatisfecho. 10 a 14: insatisfecho. 5 a 9: muy insatisfecho.**