

Nombre	Escalas de bienestar psicológico de Ryff (<i>Scales of psychological wellbeing-reduced</i>)		
Autores	Carol Ryff, revisión de Dirk van Dierendonck. Adaptación española de Darío Díaz, Raquel Rodríguez Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck		
Año	1995. Revisión: 2004. Adaptación española: 2006		
Número de ítems	29 (la versión extendida tiene 39 ítems y la original 84).		
Formato de los ítems	Escala Likert de 6 puntos		
Escalas	Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
	Dominio del entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de control y competencia • Control de actividades • Sacar provecho de las oportunidades • Capacidad de crear o elegir contextos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de indefensión • Locus de control externo generalizado • Sensación de descontrol
	Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de desarrollo continuo • Verse a sí mismo en progreso • Apertura a nuevas experiencias • Capacidad de apreciar las mejoras personales 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de no aprendizaje • Sensación de no mejora • No transferir logros pasados al presente

Propósito en la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos en la vida • Sensación de llevar un rumbo • Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de estar sin rumbo • Dificultades psicosociales • Funcionamiento premórbido bajo
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de resistir presiones sociales • Independencia y determinación • Regulación de la conducta • Autoevaluación con criterios propios 	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo nivel de asertividad • No mostrar preferencias • Actitud sumisa y complaciente • Indecisión
Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud positiva hacia uno mismo • Aceptación de aspectos positivos y negativos • Valoración positiva del pasado 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionismo • Uso de criterios externos
Relaciones positivas con otros	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones estrechas y cálidas con los demás • Preocupación por el bienestar de los demás • Fuerte empatía, 	<ul style="list-style-type: none"> • Déficit en afecto, intimidad, empatía

Propiedades psicométricas

Fiabilidad		Validez	
(consistencia interna de la versión reducida):	○ Autoaceptación: .84		Estructura factorial compuesta por 6 factores estudiada y confirmada con un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC)
	○ Relaciones Positivas: .78		
	○ Autonomía: .7		
	○ Dominio del entorno: .82		
	○ Propósito en la vida: .7		
	○ Crecimiento personal: .71		

Interpretación

Una mayor puntuación indica que la persona destaca en cada una de las dimensiones. En el cuadro anterior se encuentran las definiciones de cada dimensión y su ausencia, una puntuación alta indica que la persona tiene altos niveles de bienestar y una puntuación baja implica bajos niveles de bienestar psicológico.

Referencias bibliográficas

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I.,..., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the measuring of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

