

ESCALA DE EVALUACIÓN DEL SENTIDO DE LA VIDA

La búsqueda del **sentido de la vida** es importante para la mayoría de las personas. Esta cuestión se plantea en los diferentes períodos de la vida, tanto en los momentos de felicidad como de tristeza.

A continuación le pedimos que escriba aquellas áreas o aspectos de la vida que en su opinión **dan sentido o significado a su vida**. Aquellos aspectos que dan soporte o importancia a su vida. En resumen, aquellas cosas por las que considera que merece la pena vivir.

Naturalmente estas áreas o aspectos son diferentes para cada persona. Por lo tanto no hay respuestas correctas o incorrectas. Procure contestar lo más sinceramente posible y pensar exactamente en estos aspectos concretos referidos a su actual situación en la vida.

Escriba entre 3 y 7 áreas o aspectos que dan sentido a su vida, independientemente del grado de satisfacción o insatisfacción que en ellos tenga en este momento. No importa el orden de sus respuestas.

Área 1: _____

Área 2: _____

Área 3: _____

Área 4: _____

Área 5: _____

Área 6: _____

Área 7: _____

Asegúrese de que el orden de las áreas en las respuestas siguientes coincida con el de la página anterior. Valore cada una de las áreas según su situación actual.

Indique su **grado de satisfacción o insatisfacción** en cada aspecto o área, es decir, la intensidad con la que el significado global de su vida se ve afectado – positiva o negativamente– por cada una de estas áreas.

Qué grado de satisfacción encuentra en...	Muy insatisfecho		Regular		Muy satisfecho		
Área 1	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Área 2	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Área 3	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Área 4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Área 5	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Área 6	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Área 7	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

Indique qué importancia tiene cada aspecto en el significado global de su vida. Intente **distinguir lo mejor posible** entre los diferentes aspectos, considerando todas las opciones posibles de 0 a 7.

Qué grado de importancia tiene para usted...	Nada importante		Importante		Muy importante	Extremadamente importante		
Área 1	0	1	2	3	4	5	6	7
Área 2	0	1	2	3	4	5	6	7
Área 3	0	1	2	3	4	5	6	7
Área 4	0	1	2	3	4	5	6	7
Área 5	0	1	2	3	4	5	6	7
Área 6	0	1	2	3	4	5	6	7
Área 7	0	1	2	3	4	5	6	7