



## LA ESCALA DE ESPERANZA DE RASGO ADULTO (Snyder et al., 1991)

Lea cada pregunta cuidadosamente. Usando la escala que se muestra a continuación, por favor encierra en un círculo el número al lado de cada elemento que mejor te describa.

1	2	3	4	5	6	7	8
Definitivamente falso	Mayormente falso	Algo falso	Poco falso	Poco verdadero	Algo verdadero	Mayormente verdadero	Definitivamente verdadero

N°	Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Se me ocurren muchas maneras de salir de una situación difícil.								
2	Persigo mis objetivos con energía.								
3	Me siento cansadox la mayor parte del tiempo.								
4	Hay muchas maneras de solucionar cualquier problema.								
5	Fácilmente soy derribadox en un argumento.								
6	Puedo pensar en muchas maneras de obtener las cosas en la vida que son muy importantes para mí.								
7	Me preocupo por mi salud.								
8	Incluso cuando otros se desaniman, sé que puedo encontrar una manera de resolver el problema.								
9	Mis experiencias pasadas me han preparado para mi futuro.								
10	He tenido bastante éxito en la vida.								
11	Por lo general me encuentro preocupado por algo.								
12	Cumplo con los objetivos que me pongo.								



## RESULTADOS (Información de puntuación)

**Puntuación de la subescala de CAMINOS:** Sume las preguntas 1, 4, 6 y 8.

La puntuación en esta subescala puede variar de 4 a 32, con puntajes más altos indican niveles más altos de vías de pensamiento. Es decir, para hallar alternativas a los obstáculos y obtener las metas deseadas.

**Puntuación de la subescala de la AGENCIA:** Sume las preguntas 2, 9, 10 y 12.

Las puntuaciones en esta subescala pueden variar de 4 a 32, con puntuaciones más altas indican niveles más altos de agencia de pensamiento.

**Puntuación total de ESPERANZA:** Sume las preguntas de CAMINOS y las subescalas de la Agencia.

Las puntuaciones pueden variar de 8 a 64, con puntajes más altos representan niveles de esperanza más altos.

