

Por favor, piensa en **cómo has estado este último mes**. Analiza cada afirmación e indica la opción que mejor te representa de acuerdo a la siguiente escala de respuesta:

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

1. Alcanzo mis objetivos si trabajo duro	
2. Doy lo mejor de mí cuando tengo los objetivos y las metas claras	
3. Tengo algunos amigos/as - familiares que habitualmente me animan	
4. Hasta el momento, estoy satisfecho/a con mi vida	
5. En mi familia compartimos la visión de lo que es importante en la vida	
6. Tengo facilidad para hacer sentir cómodos a los que están a mi alrededor	
7. Sé cómo alcanzar mis metas	
8. Siempre planifico antes de empezar algo nuevo	
9. Con mis amigos/as siempre nos mantenemos unidos	
10. Me siento a gusto con mi familia	
11. Hago nuevos amigos/as con facilidad	
12. Cuando me resulta imposible cambiar ciertas cosas, dejo de preocuparme por ellas	
13. Soy bueno/a organizando mi tiempo	
14. Tengo algunos amigos/as - familiares a los que realmente les importo	
15. En mi familia estamos de acuerdo en la mayoría de las cosas	
16. Soy bueno/a para hablar con gente nueva	
17. Me siento competente (capaz)	
18. En mi familia tenemos normas que simplifican la vida cotidiana	
19. Siempre tengo a alguien que me ayuda cuando lo necesito	
20. Cuando tengo que escoger entre varias opciones, casi siempre sé la que me convendrá	
21. Mi familia ve el futuro de forma positiva, aun cuando pasan cosas muy tristes	
22. Siempre encuentro algo divertido de lo que hablar	
23. La confianza en mí mismo/a me ayuda a superar tiempos difíciles	
24. En mi familia nos animamos los unos a los otros	
25. Siempre encuentro algo reconfortante (alentador) que decirle a los demás cuando están tristes	
26. Cuando las cosas van mal tiendo a buscar lo bueno que puede salir de ello	
27. En mi familia nos gusta hacer cosas juntos	
28. Tengo algunos amigos/as - familiares que valoran mis cualidades	