

## **Brief Inventory of Thriving (BIT)**

Copyright © 2014 Ed Diener, Rong Su, and Louis Tay

### **Reference:**

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being*. Published online before print. doi: 10.1111/aphw.12027

**Por favor lea las siguientes afirmaciones y indique su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una usando la escala presentada a continuación**

**Muy en desacuerdo**

**En desacuerdo**

**Ni de acuerdo ni en desacuerdo**

**De acuerdo**

**Muy de acuerdo**

1. Siento un claro sentido de propósito en mi vida.
2. Soy optimista sobre mi futuro.
3. Mi vida va bien.
4. Me siento bien la mayor parte del tiempo.
5. Lo que hago en la vida es valioso y vale la pena.
6. Puedo tener éxito si pongo esfuerzo en ello.
7. Estoy logrando la mayor parte de mis objetivos.
8. Me siento lleno de energía en la mayoría de las actividades que hago.
9. Hay gente que me aprecia como persona.
10. Siento que pertenezco a mi comunidad.

**Comprehensive Inventory of Thriving (CIT)**

**Por favor lea las siguientes afirmaciones y indique su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una usando la escala presentada a continuación**

**Muy en desacuerdo**

**En desacuerdo**

**Ni de acuerdo ni en desacuerdo**

**De acuerdo**

**Muy de acuerdo**

1. Hay personas en las que puedo confiar para que me ayuden.
2. Hay personas que me dan apoyo y ánimo.
3. Hay gente que me aprecia como persona.

1. Me ofrezco a ayudar si se necesita hacer algo en mi comunidad.
2. Invito a mis vecinos a mi casa.
3. Busco maneras de ayudar a mis vecinos cuando lo necesitan.

1. Puedo confiar en la gente de mi sociedad.
2. Puedo confiar en la gente de mi barrio.
3. La mayoría de la gente que conozco es honesta.

1. La gente me respeta.
2. La gente es amable conmigo.
3. Me tratan con el mismo respeto con el que otros son tratados.

1. Me siento solo.
2. A menudo me siento excluido.
3. No me siento cercano a nadie.

1. Siento que pertenezco a mi comunidad.
2. Siento que pertenezco a mi región
3. Siento que pertenezco a mi país.

1. Las actividades que hago me absorben por completo.
2. Me siento lleno de energía en la mayoría de las actividades que hago.
3. Me emociono cuando trabajo en algo.

1. Uso mis habilidades constantemente en mi vida diaria.
2. Uso mis talentos frecuentemente.
3. Todos los días tengo la oportunidad de hacer cosas para las que soy bueno.

1. Ayer aprendí algo nuevo.
2. Aprender cosas nuevas es importante para mí.
3. Todos los días aprendo algo nuevo.

1. Otras personas toman la mayoría de las decisiones de mi vida.
2. Las elecciones que hago en mi vida no son realmente mías.
3. Otras personas deciden lo que puedo y no puedo hacer.

1. Estoy logrando la mayor parte de mis objetivos.
2. Estoy cumpliendo mis ambiciones.
3. Voy camino de alcanzar mis sueños.

1. Puedo tener éxito si pongo esfuerzo en ello.
2. Estoy seguro de que puedo hacer frente a acontecimientos inesperados.
3. Me siento capaz de hacer la mayoría de las cosas.

1. Lo que hago en la vida es valioso y vale la pena.
2. Las cosas que hago contribuyen a la sociedad.
3. El trabajo que hago es importante para otras personas.

1. Siento un claro sentido de propósito en mi vida.
2. He encontrado un significado satisfactorio para la vida.
3. Sé lo que le da sentido a mi vida.

1. Soy optimista sobre mi futuro.
2. Tengo una actitud positiva ante la vida.
3. Espero más cosas buenas que malas en mi vida.

1. En muchos aspectos mi vida está cerca de mi ideal.
2. Estoy satisfecho con mi vida.
3. Mi vida va bien.

1. Me siento optimista la mayor parte del tiempo.
2. Me siento feliz la mayor parte del tiempo.
3. Me siento bien la mayor parte del tiempo.

1. Me siento negativo la mayor parte del tiempo.
2. Experimento sentimientos de infelicidad la mayor parte del tiempo.
3. Me siento mal la mayor parte del tiempo.