



Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC)

Esta es una escala auto-aplicable, que consta de 25 ítems que se responden en una escala desde 0 hasta 4, donde 0 equivale a “nada de acuerdo” y 4 equivale a “totalmente de acuerdo”.

Puedes encontrar el artículo completo en [éste enlace](#).

La escala se compone de cinco factores (Connor & Davidson, 2003):

- Competencia personal, altos estándares y tenacidad (preguntas: 10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25);
- Intuición, control bajo presión (preguntas: 6, 7, 14, 15, 18, 19, 20);
- adaptabilidad y relaciones seguras (preguntas: 1, 2, 4, 5, 8);
- control (preguntas: 13, 21, 22) y
- Influencia espiritual (preguntas: 3, 9).

Las puntuaciones de cada respuesta se suman y se interpreta que, a mayor puntuación, más indicadores de resiliencia muestra la persona.

Si lo puedes imprimir, mejor, se te hará más fácil. Además, se lo puedes hacer a tu pareja o a tus hijos.

Por favor, indique cuál es su grado de acuerdo, con las siguientes frases o situación durante el último mes. Si alguna en particular no le ha ocurrido, responda según crea que se hubiera sentido.

Califique desde 0 hasta 4, donde 0 es “nada de acuerdo” y 4 es “totalmente de acuerdo”.

1. Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios._____
2. Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado/a._____
3. Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte /Dios puede ayudarme._____
4. Puedo enfrentarme a cualquier cosa._____
5. Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme a nuevos desafíos y dificultades._____
6. Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico._____
7. Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte._____
8. Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades._____
9. Buenas o malas, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón._____
10. Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado._____
11. Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos._____
12. No me doy por vencido/a, aunque las cosas parezcan no tener solución._____
13. Durante los momentos de estrés/crisis, sé dónde puedo buscar ayuda._____
14. Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente._____
15. Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros decidan por mí._____
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso._____
17. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales._____
18. Si es necesario, puedo tomar decisiones difíciles que podrían afectar a otras personas._____

19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado. _____
20. Al enfrentarse a los problemas a veces hay que actuar intuitivamente (sin saber por qué). _____
21. Tengo un fuerte sentido de propósito en la vida. _____
22. Me siento en control de mi vida. _____
23. Me gustan los desafíos. _____
24. Trabajo para alcanzar mis objetivos, sin importar las dificultades en el camino. _____
25. Estoy orgulloso/a de mis logros. _____

Calificación:

F1. Competencia personal, altos estándares, tenacidad:
Suma de respuestas 10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25.

F2. Intuición, control bajo presión:
Suma de respuestas 6, 7, 14, 15, 18, 19, 20.

F3. Adaptabilidad y relaciones seguras:
Suma de respuestas 1, 2, 4, 5 y 8

F4. Control:
Suma de respuestas 13, 21 y 22.

F5. Influencia espiritual:
Suma de respuestas 3 y 9.

TOTAL RESILIENCIA: Suma de F1 a F5.

	Nivel Bajo	Nivel Alto
	MENOS DE	MAS DE
RESILIENCIA	70	88
Competencia personal, altos estándares, tenacidad	23	30
Intuición, Control bajo presión	17	24
Adaptabilidad y relaciones seguras	14	19
Control	9	12
Influencia espiritual	5	8

La “nota” máxima es 100, así que, si sacaste eso, ¡eres guaoooo!! Si tienes más de 88 tienes un alto nivel de resiliencia y si sacaste menos de 70, deberías ver como cambias algunas actitudes, ¡vivirás más feliz y conseguirás más cosas!! Pero, no te amargues, es sólo un Test!!

Sígueme en Instagram @aprendoemprendiendo