

# La Escala de la Esperanza

Autor: C. R. Snyder, Universidad de Kansas

La escala de esperanza para adultos (AHS) mide el modelo cognitivo de esperanza de Snyder, que define la esperanza como "un estado motivacional positivo que se basa en un sentido de éxito derivado de (a) la acción (energía dirigida a lograr objetivos) y (b) las vías (planificación para alcanzar metas)" (Snyder, Irving y Anderson, 1991, p. 287).



## Lo que mide el cuestionario

La escala de esperanza para adultos contiene 12 ítems. Cuatro elementos miden vías de pensamiento, cuatro elementos miden el pensamiento de la acción y cuatro elementos son elementos de relleno. Los participantes responden a cada ítem usando una escala de 8 puntos que va desde "definitivamente falso" hasta "definitivamente verdadero" y la escala toma solo unos minutos para completar. Véase Snyder (2002) para una revisión de la teoría y la investigación de la esperanza.

## Resultados

La puntuación de la subescala de la acción se obtiene sumando los ítems 2, 9, 10 y 12; la puntuación de la subescala de las vías se obtiene sumando los ítems 1, 4, 6 y 8. La puntuación total de la Escala de Esperanza se obtiene sumando los cuatro elementos de la acción y los cuatro de las vías.

Anota tus resultados.

Acción: \_\_\_\_\_

*Sume los puntajes en los elementos: 2, 9, 10 y 12. Los puntajes van de 4 a 32. Los puntajes más altos reflejan una mayor acción.*



Vías: \_\_\_\_\_  
*Sume puntajes en los elementos: 1, 4, 6 y 8. Los puntajes van de 4 a 32. Los puntajes más altos reflejan vías de pensamiento más altas.*

Puntaje total de esperanza: \_\_\_\_\_  
*Sume el puntaje de Vías al puntaje de Acción.*

## **Análisis de resultados**

Antes de revisar tus resultados esta pequeña acción que has tomado hoy para evaluar tu esperanza, es un primer paso en la construcción de un futuro mejor. ¡Felicidades por hacerlo!

Aprovecho también para ponerme a tu disposición y recordarte que cuentas conmigo para acompañarte si deseas trabajar conscientemente algún aspecto de tu bienestar.

Si en tu puntaje total de esperanza obtuviste:

### ***Menos de 40***

Estás en un rango bajo de esperanza actualmente. Es probable que este resultado no te sorprenda, pero no es necesario alarmarse, lo que nos indica es que tenemos trabajo que hacer. La esperanza es necesaria para avanzar en los muchos aspectos de la vida, una sensación de estancamiento puede tener su raíz acá. ¡Ahora es cuando debes ponerte en acción y buscar ayuda para acompañarte en este camino! Empieza con los ejercicios que te proponemos en este [artículo](#) y busca ayuda en un coach, mentor o profesional de la salud mental para reconstruir la esperanza dentro de ti.

### ***De 40 a 48***

Estás en la categoría de los esperanzados, aunque aún hay espacio para crecer y desarrollar la esperanza. Es importante que sepas que la esperanza es el motor de muchas otras virtudes y fortalezas y al trabajarla expandes otras áreas de tu vida en tu beneficio. ¿Qué estás esperando? Experimenta con las prácticas que sugerimos en este [artículo](#) o busca recursos útiles, como un coach que te acompañe en este camino de expansión.

### ***De 48 a 56***

La esperanza es un modo de vida para ti ¡felicidades! Tu índice es saludable y esta virtud te abre puertas y oportunidades constantemente. ¡Aún queda un espacio para hacer crecer la esperanza en tu vida. ¡Aprovéchalo! Experimenta con las prácticas que sugerimos en este [artículo](#) o busca recursos útiles, como un coach que te acompañe en este camino de expansión.

### ***De 56 o más***

¡Wow, felicidades! Te recomiendo seguir expandiendo esta virtud en tu vida y replicarla en los que te rodean, compartiendo tus experiencias, ayudando a otros a encontrar formas de fortalecerla, contagiándolos de tu capacidad de ver y actuar en pro de un futuro mejor y convirtiéndote en un agente de cambio. ¡El mundo te necesita!



## Referencias

- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al.(1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.

Traucido y adaptado de Positive Psychology Center, Universidad de Pennsylvania.  
<https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/adult-hope-scale>