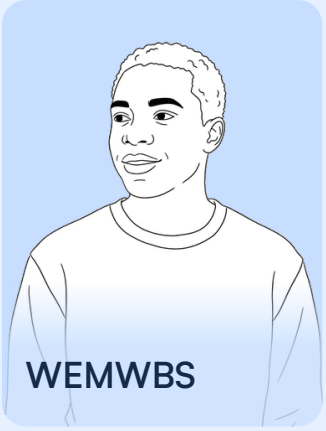
# Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edimburgo (WEMWBS)




La WEMWBS es un cuestionario autoaplicado sobre el bienestar mental positivo, diseñado para medir el funcionamiento psicológico y la experiencia emocional positiva durante las dos últimas semanas. Explora dimensiones como el optimismo, el sentimiento de utilidad, la relajación, la claridad de pensamiento, la energía, la confianza, las relaciones con los demás y el interés por la vida. Formulada íntegramente en términos positivos, resulta especialmente útil para el seguimiento del bienestar en la población general, en prevención, psicología de la salud, centros educativos y entornos laborales, así como en la evaluación de intervenciones psicosociales. La WEMWBS no es un instrumento de diagnóstico de trastornos mentales, sino una medida global sensible a los cambios en el bienestar, fácil de aplicar y pertinente para evaluar la evolución de una persona o de un grupo a lo largo del tiempo.

| | |
|---|---|
| Número de preguntas | 14 preguntas |
| Duración estimada | 5 minutos |
| Idioma | Español |
| Nombre original | Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale |
| Población destinataria | Adolescentes y adultos |
| Autores | Ruth Tennant, Louise Hiller, Ruth Fishwick, Stephen Platt, Stephen Joseph, Scott Weich, Jane Parkinson, Jenny Secker, Sarah Stewart-Brown (2006) |

## Vista previa de las 14 preguntas

En las últimas 2 semanas:

**Me he sentido optimista respecto al futuro**

En ningún momento | Rara vez | Algunas veces | A menudo | Todo el tiempo

En las últimas 2 semanas:

**Me he sentido útil**

En ningún momento | Rara vez | Algunas veces | A menudo | Todo el tiempo

En las últimas 2 semanas:

**Me he sentido relajado/a**

En ningún momento | Rara vez | Algunas veces | A menudo | Todo el tiempo

En las últimas 2 semanas:

**Me he sentido interesado/a por los demás**

En ningún momento | Rara vez | Algunas veces | A menudo | Todo el tiempo

En las últimas 2 semanas:

**He tenido energía de sobra**

En ningún momento | Rara vez | Algunas veces | A menudo | Todo el tiempo


### Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›


## Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa de 1 a 5 según la frecuencia con la que se ha experimentado durante las dos últimas semanas. Todos los ítems se puntúan en la misma dirección, sin ítems inversos. La puntuación total es la suma de las 14 respuestas y va de 14 a 70. Una puntuación más alta indica un mejor nivel de bienestar mental. Conviene una interpretación dimensional, en comparación con mediciones anteriores, grupos de referencia o la evolución clínica, ya que no existe un punto de corte aceptado universalmente para establecer un diagnóstico.

## Uso

Este instrumento no está disponible en Mentaal. Para utilizar este cuestionario en tu práctica, necesitas una licencia de uso válida. Te invitamos a enviarlo directamente desde el sitio web de la editorial.

## ¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Mentaal ha simplificado de verdad mi práctica online gracias a la corrección automática y al envío ágil de los cuestionarios.”

 Basile R. - Psicólogo clínico