

## ESCALA DE AUTOESTIMACIÓN

**Instrucciones:**

Lea atentamente las siguientes afirmaciones y seleccione si está de **Acuerdo** o en **Desacuerdo**, o le es imposible dar una opinión al respecto (En tal caso, seleccione: **No sé**).

1	Soy una persona con muchas cualidades.	A 3	N 2	D 1
2	Por lo general, si tengo algo que decir, lo digo.	A 3	N 2	D 1
3	Con frecuencia, me avergüenzo de mí mismo.	A 1	N 2	D 3
4	Casi siempre me siento seguro de lo que pienso	A 3	N 2	D 1
5	En realidad, no me gusto a mí mismo.	A 1	N 2	D 3
6	Rara vez me siento culpable de cosas que he hecho.	A 3	N 2	D 1
7	Creo que la gente tiene buena opinión de mí.	A 3	N 2	D 1
8	Soy bastante feliz.	A 3	N 2	D 1
9	Me siento orgulloso de lo que hago.	A 3	N 2	D 1
10	Poca gente me hace caso.	A 1	N 2	D 3
11	Hay muchas cosas de mí que cambiaría, si pudiera.	A 1	N 2	D 3
12	Me cuesta mucho trabajo hablar delante de la gente.	A 1	N 2	D 3
13	Casi nunca estoy triste.	A 3	N 2	D 1
14	Es muy difícil ser uno mismo.	A 1	N 2	D 3
15	Es fácil que yo le caiga bien a la gente.	A 3	N 2	D 1
16	Si pudiésemos volver al pasado y vivir de nuevo, yo sería distinto.	A 1	N 2	D 3
17	Por lo general, la gente me hace caso cuando los aconsejo.	A 3	N 2	D 1
18	Siempre tiene que haber alguien que me diga qué debo hacer.	A 1	N 2	D 3
19	Con frecuencia desearía ser otra persona.	A 1	N 2	D 3
20	Me siento bastante seguro de mí mismo.	A 3	N 2	D 1

**PUNTAJES:**

Mínimo 20

Máximo 60

**RANGOS :**

Deficiente : 20 – 27  
 Insuficiente : 28 - 36  
 Regular : 37 - 45  
 Bueno : 46 - 54  
 Muy Bueno : 55 - 60