

FICHA DE AUTOESTIMA

INSTRUCCIONES: Marca con una X en la columna que corresponda de acuerdo a las siguientes valoraciones

		4: siempre		3: casi siempre		2: algunas veces		1: nunca	
		1	2	3	4				
1.	Me siento alegre								
2.	Me siento incómodo/a con la gente que conozco								
3.	Me siento dependiente de otra persona								
4.	Los retos representan una amenaza a mi persona								
5.	Me siento triste								
6.	Me siento cómodo/a con la gente que conozco								
7.	Cuando las cosas salen mal es mi culpa								
8.	Siento que soy agradable a los demás								
9.	Es bueno cometer errores								
10.	Si las cosas salen bien se debe a mis esfuerzos								
11.	Resulto desagradable a los demás								
12.	Es de sabios rectificar								
13.	Me siento el ser menos importante del mundo								
14.	Hacer lo que los demás quieran es necesario para ser aceptados								
15.	Me siento el ser más importante del mundo								
16.	Todo me sale mal								
17.	Siento que el mundo entero se ríe de mí								
18.	Acepto de buen agrado la crítica constructiva								
19.	Yo me río del mundo entero								
20.	A mí todo me resbala								
21.	Me siento contento con mi estatura								
22.	Todo me sale bien								
23.	Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos								
24.	Siento que mi estatura no es la correcta								
25.	Solo acepto las alabanzas que me hagan								
26.	Me divierte reírme de mis errores								
27.	Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí								
28.	Yo soy perfecto								
29.	Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos								
30.	Me gustaría cambiar mi apariencia física								
31.	Evito nuevas experiencias								
32.	Realmente soy una persona tímida								
33.	Acepto los retos sin pensarlo								
34.	Encuentro excusas para no aceptar los cambios								
35.	Siento que los demás dependen de mí								