

PROGRAMA ¿HOLA? - ANEXO 1. INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

INSTRUCCIONES:

Aquí hay una serie de declaraciones. Por favor responda a cada declaración del modo siguiente:

* Si la declaración **describe cómo se siente usualmente**, ponga una "x" en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase "**igual que yo**" (columna A) en la hoja de respuestas.

* Si la declaración **no describe cómo se siente usualmente**, ponga una "x" en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase "**distinto a mí**" (columna B) en la hoja de respuestas.

* No hay respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Interesa solamente conocer qué es lo que habitualmente piensa o siente.

Ejemplo: "Me gustaría comer helados todos los días".

Si **le gustaría comer helados todos los días**, ponga una "x" en el paréntesis debajo de la frase "igual que yo", frente a la palabra "ejemplo" en la hoja de respuestas.

Si **no le gustaría comer helados todos los días**, ponga una "x" en el paréntesis debajo de la frase "distinto a mí", frente a la palabra "ejemplo", en la hoja de respuestas.

	(A) DECLARACIONES	(B) IGUAL QUE YO	(C) DISTINTO A MÍ
1	Paso mucho tiempo soñando despierto(a).		
2	Estoy seguro(a) de mí mismo(a).		
3	Deseo frecuentemente ser otra persona.		
4	Soy simpático(a).		
5	Mi familia y yo nos divertimos mucho juntos.		
6	Nunca me preocupo por nada.		
7	Me da "plancha" mostrar a otros mi trabajo.		
8	Desearía ser más joven.		
9	Hay muchas cosas acerca de mí mismo(a) que me gustaría cambiar si pudiera.		
10	Puedo tomar decisiones fácilmente.		
11	Mis amigos(as) lo pasan bien cuando están conmigo.		
12	Me incomodo en casa fácilmente.		
13	Siempre hago lo correcto.		
14	Me siento orgulloso(a) de mí quehacer diario.		
15	Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.		
16	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.		
17	Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.		
18	Soy popular entre la gente.		
19	Usualmente en mi familia consideran mis sentimientos.		
20	Nunca estoy triste.		
21	Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.		
22	Me doy por vencido(a) fácilmente.		
23	Usualmente puedo cuidar me a mí mismo(a).		
24	Me siento suficientemente feliz.		
25	Prefiero compartir con personas de menor nivel que yo.		
26	Mi familia espera demasiado de mí.		
27	Me gustan todas las personas que conozco.		
28	Me gusta cuando mi jefe me pide algo.		
29	Me entiendo a mí mismo(a).		
34	Me cuesta comportarme como en realidad soy.		
35	Las cosas en mi vida están muy complicadas.		
36	Los demás casi siempre siguen mis ideas.		
37	Nadie me presta mucha atención en casa.		
38	Nunca me regañan.		
39	No estoy progresando en mi trabajo o en mis labores habituales como me gustaría.		
40	Puedo tomar decisiones y cumplirlas.		
41	No estoy conforme con mi sexo.		
42	Tengo una mala opinión de mí mismo(a).		
43	No me gusta estar con otra gente.		
44	Muchas veces me gustaría irme de casa.		
45	Nunca soy tímido(a).		
46	Frecuentemente me incomoda el trabajo.		
47	Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo(a).		
48	No soy tan bien parecido(a) como otra gente.		
49	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.		
50	A los demás "les da" conmigo.		
51	Mi Familia me entiende.		
52	Siempre digo la verdad.		
53	Mi jefe me hace sentir que no soy gran cosa.		
54	A mí no me importa lo que me pase.		
55	Soy un fracaso.		
56	Me siento incómodo fácilmente cuando me regañan.		
57	Las otras personas son más agradables que yo.		
58	Usualmente siento que mi Familia espera más de mí.		
59	Siempre sé qué decir a otras personas.		
60	Frecuentemente me siento desilusionado(a) en el trabajo, o con los quehaceres diarios.		
61	Generalmente las cosas no me importan.		
62	No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.		