

ESCALA DE AUTOESTIMA GLOBAL

A continuación vas a encontrar una lista de frases que describen **formas de ser y de sentirse**.

Piensa en qué medida estas de acuerdo con estas frases y responde siguiendo la numeración del 1 al 4 que se recoge en la siguiente tabla.

Tomemos como ejemplo la frase *hago bien los trabajos escolares*, si estás “muy en desacuerdo” con esta frase marca el 1, si por el contrario estás “muy de acuerdo” marca el 4.

No existen respuestas buenas o malas, lo importante es que reflejen tu opinión personal.

Muy en desacuerdo 1	En desacuerdo 2	De acuerdo 3	Muy de acuerdo 4
---------------------------	--------------------	-----------------	------------------------

1. Siento que soy una persona digna de estima, al menos en igual medida que los demás-----	1	2	3	4
2. Creo que tengo numerosas cualidades positivas-----	1	2	3	4
3. En general, tiendo a pensar que soy un fracaso-----	1	2	3	4
4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente-----	1	2	3	4
5. Creo que no tengo motivos para estar orgulloso/a de mí mismo/a-----	1	2	3	4
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a-----	1	2	3	4
7. En general estoy satisfecho/a conmigo mismo/a-----	1	2	3	4
8. Desearía sentir más respeto por mí mismo/a-----	1	2	3	4
9. A veces me siento realmente inútil-----	1	2	3	4
10. A veces pienso que no sirvo para nada-----	1	2	3	4