

Anexo 1: ¿Cómo andas de autoestima?

Hoja de trabajo: “Breve cuestionario de autoestima”

Breve cuestionario de autoestima

Intenta responder a las siguientes preguntas.

PRIMERA PARTE:

1. ¿Cómo de positiva consideras tu vida en general? (1=Nada positiva; 10=Muy positiva)

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

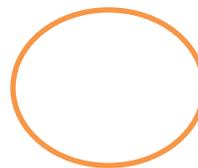
SEGUNDA PARTE:

Ahora, pensando sobre cómo te sientes, indica del 1 al 5 tu grado de acuerdo con las siguientes frases:

1=Nada de acuerdo // 5= Muy de acuerdo

- 1.- Practico los hobbies que me gustan con frecuencia.
- 2.- A menudo mis padres/cuidadores-as me llaman la atención sin razón.
- 3.- Me enfado con frecuencia.
- 4.- No creo que comparta mis valores o forma de ver las cosas con mis padres/cuidadores-as.
- 5.- En general, me siento satisfecho conmigo mismo/a.
- 6.- Me gusta la gente que conozco.
- 7.- Creo que tengo bastantes cualidades buenas.
- 8.- Hay grupos de gente a los que no soporto.

FINAL SCORE:



Para calcular la puntuación final: sumar la puntuación de los 4 primeros ítems y restarles los 4 siguientes e interpretar la puntuación teniendo en cuenta que la máxima sería 20.

Adaptación del Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para alumnos de enseñanza secundaria (Gómez A., 1998)