

GRADO.....SECCION.....COLEGIO.....

SEXO: M / F EDAD.....FECHA DE NACIMIENTO.....

CDI

INSTRUCCIONES

“Este es un cuestionario que tiene oraciones que están en grupos de tres. Escoge en cada grupo una oración, la que mejor te diga cómo te has portado, cómo te has sentido en las **ÚLTIMAS DOS SEMANAS**, luego coloca una marca como una “X” en los espacios que correspondan. No hay respuesta correcta ni falsa, solo trata de contestar con la mayor sinceridad, lo que es cierto para ti”

1.- De vez en cuando estoy triste.

Muchas veces estoy triste.

Siempre estoy triste

2.- Nunca me va a salir nada bien.

No estoy muy seguro de si las cosas me van a salir bien.

Las cosas me van a salir bien.

3.- La mayoría de las cosas las hago bien.

Muchas cosas las hago mal.

Todo lo hago mal.

4.- Muchas cosas me divierten.

Algunas cosas me divierten.

Nada me divierte.

5.- Siempre soy malo o mala.

Muchas veces soy malo o mala.

Algunas veces soy malo o mala.

6.- A veces pienso que me puedan pasar cosas malas.

Me preocupa que pasen cosas malas.

Estoy seguro que me pasaran cosas muy malas.

7.- Me odio.

No me gusta como soy.

Me gusta como soy.

8.- Todas las cosas malas son por mi culpa.

Muchas cosas malas son por mi culpa.

Generalmente no tengo la culpa que pasen cosas malas.

9.- No pienso en matarme.

Pienso en matarme pero no lo haría.

Quiero matarme.

10.- Todos los días tengo ganas de llorar.

Muchos días tengo ganas de llorar.

Quiero matarme.

11.- Siempre me preocupan las cosas.

Muchas veces me preocupan las cosas.

De vez en cuando me preocupan las cosas.

12.- Me gusta estar con la gente.

Muchas veces no me gusta estar con la gente.

Nunca me gusta estar con la gente.

13.- No puedo decidirme.

Me cuesta decidirme.

Me decido fácilmente.

14.- Soy simpático o simpática.

Hay algunas cosas de mi apariencia que no me gustan.

Soy feo o fea.

15.- Siempre me cuesta hacer las tareas.

Muchas veces me cuesta hacer las tareas.

No me cuesta hacer las tareas.

16.- Todas las noches me cuesta dormir.

Muchas veces me cuesta dormir.

Duermo muy bien.

17.- De vez en cuando estoy cansado o cansada.

Muchos días estoy cansado o cansada.

Siempre estoy cansado o cansada.

18.- La mayoría de los días no tengo ganas de comer.

Muchos días no tengo ganas de comer.

Como muy bien.

19.- No me preocupan el dolor ni la enfermedad.

Muchas veces me preocupan el dolor y la enfermedad.

Siempre me preocupan el dolor y la enfermedad.

20.- Nunca me siento solo o sola.

Muchas veces me siento solo o sola.

Siempre me siento solo o sola.

21.- Nunca me divierto en el colegio.

Sólo a veces me divierto en el colegio.

Muchas veces me divierto en el colegio.

22.- Tengo muchos amigos.

Tengo algunos amigos, pero me gustaría tener más.

No tengo amigos.

23.- Mi trabajo en el colegio es bueno.

Mi trabajo en el colegio no es tan bueno como antes.

Llevo muy mal los cursos que antes llevaba muy bien.

24.- Nunca podré ser tan bueno como otros niños.

Si quiero, puedo ser tan bueno como otros niños.

Soy tan bueno como otros niños.

25.- Nadie me quiere.

No estoy seguro de que alguien me quiera.

Estoy seguro de que alguien me quiera.

26.- Generalmente hago lo que me dicen.

Muchas veces no hago lo que me dicen.

Nunca hago lo que me dicen.

27.- Me llevo bien con la gente.

Muchas veces me peleo.

Siempre me peleo.

ATAIC

Apellidos.....Nombre.....

Edad.....Sexo (V-M).....Centro.....Fecha...

INSTRUCCIONES

PRIMERA PARTE

Frases 1 a 20

En la primera parte encontraras unas frases usadas para decir algo de ti mismo.

Lee cada frase y señala la respuesta que diga mejor cómo te **SIENTES AHORA MISMO**, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No te detengas demasiado en cada frase y contesta señalando la respuesta que diga mejor como te encuentras **AHORA**.

SEGUNDA PARTE

Frases 1 a 20

En la segunda parte encontraras más frases usadas para decir algo de ti mismo.

Lee cada frase y señala la respuesta que diga mejor cómo te **SIENTES EN GENERAL**, no solo en este momento. No hay respuestas buenas ni, malas. No te detengas demasiado en cada frase y contesta señalando la respuesta que diga mejor como te encuentras **GENERALMENTE**.

PRIMERA PARTE

	Nada	Algo	Mucho
1 Me siento calmado			
2 Me encuentro inquieto			
3 Me encuentro nervioso			
4 Me encuentro descansado			
5 Tengo miedo			
6 Estoy relajado			
7 Estoy preocupado			
8 Me encuentro satisfecho			
9 Me siento feliz			
10 Me siento seguro			
11 Me encuentro bien			
12 Me siento molesto			
13 Me siento agradable			

14 Me encuentro atemorizado			
15 Me encuentro confuso			
16 Me siento animoso			
17 Me siento angustiado			
18 Me encuentro alegre			
19 Me encuentro contrariado			
20 Me siento triste			

SEGUNDA PARTE

	Casi Nunca	A Veces	A Menudo
1 Me preocupa cometer errores			
2 Siento ganas de llorar			
3 Me siento desgraciado			
4 Me cuesta tomar una decisión			
5 Me cuesta enfrentarme a los problemas			
6 Me preocupo demasiado			
7 Me encuentro molesto			
8 Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza			
9 Me preocupan las cosas del colegio			
10 Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer			
11 Noto que mi corazón late más rápido			
12 Aunque no lo digo, tengo miedo			
13 Me preocupo por cosas que puedan ocurrir			
14 Me cuesta quedarme dormido			
15 Tengo sensaciones extrañas en el estomago			
16 Me preocupa lo que los otros piensen de mi			
17 Me influyen en tanto los problemas, que no puedo olvidarlos durante un tiempo			
18 Tomo las cosas demasiado en serio			
19 Encuentro muchas dificultades en mi vida			
20 Me siento menos feliz que los demás chicos			

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Instrucciones:

Para responder a cada una de las declaraciones de la hoja del inventario, procede como sigue:

- Si la declaración describe cómo te sientes habitualmente, pon una “X” en la correspondiente columna debajo de la frase **“Igual que yo”** aquí en la hoja de respuestas.
- Si la declaración no describe cómo te sientes habitualmente, pon una “X” la correspondiente columna debajo de la frase **“Distinto a mi”** en la hoja de respuestas.

N°		IGUAL QUE YO	DISTINTO A MI
1	Paso mucho tiempo soñando despierto(a)		
2	Estoy seguro(a) de mi mismo(o)		
3	Deseo frecuentemente ser otra persona		
4	Soy simpático(a)		
5	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos		
6	Nunca me preocupo por nada		
7	Me abochorno (me da “plancha” o vergüenza) si tengo que parame a hablar frente al curso		
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 disfrutan y la pasan bien cuando están conmigo		
12	Me siento incomodo en mi casa fácilmente		
13	Siempre hago lo correcto		
14	Me siento orgullo de mi trabajo(en el liceo, escuela, instituto o universidad)		
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 nuevas		
18	Soy popular entre los compañeros o compañeras de mi misma edad		
19	Usualmente mis padres consideran mis sentimientos		
20	Nunca estoy triste		
21	Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo		
22	Me doy por vencido o vencida fácilmente		

23	Usualmente puedo cuidarme a mí mismo(a)		
24	Me siento suficientemente feliz		
25	Prefería jugar con personas menores		
26	Mis padres esperan demasiado de mí		
27	Me gustan todas las personas que conozco		
28	Me gusta que las profesores y profesoras me interroguen en clases		
29	Me entiendo a mí mismo(a)		
30	Me cuesta comportarme en realidad como soy		
31	Las cosas en mi vida están muy complicadas		
32	Las demás personas casi siempre siguen mis ideas		
33	Nadie me presta mucha atención en casa		
34	Nunca me retan o regañan		
35	No estoy progresando en mis estudios como debería		
36	Puedo tomar decisiones y cumplirlas		
37	Realmente no me gusta ser muchacho (si Ud..es varón) o muchacha(si Ud..es mujer)		
38	Tengo una mala opinión de mí mismo/a		
39	No me gusta estar con otras personas		
40	Muchas veces me gustaría irme de la casa		
41	Nunca soy tímido o tímida		
42	Frecuentemente me siento incomodo o incomoda en la escuela, liceo o universidad		
43	Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo/a		
44	No soy tan bien parecido/a (bonito o bonita, “pintoso” o “pintosa”, lindo o linda) como otra gente		
45	Si tengo algo que decir usualmente lo digo		
46	A los demás les da conmigo(me persiguen, me molestan y no me sueltan)		
47	Mis padres me entienden		
48	Siempre digo la verdad		
49	Mi profesor/a me hace sentir que no soy gran cosa		
50	A mí no me importa lo que me pasa		
51	Soy un fracaso		
52	Me incomodo fácilmente cuando me llaman la atención		
53	Las otras personas son más agradables que yo		
54	Usualmente siento que mis padres esperan más de mí		
55	Siempre sé que decir a otras personas		
56	Frecuentemente me siento desilusionado de mí, en el lugar donde estudio		
57	Generalmente las cosas no me importan		
58	No soy una persona confiable para que otros dependan de mí		

