

**“ANEXOS”**

## ANEXO 1

### ESCALA DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

#### VERSIÓN ADULTOS (16 años en adelante)

ESTUDIO / PROFESIÓN / TRABAJO: .....

SEXO.....

Marque con una Aspa (X) debajo de V o F, de acuerdo a los siguientes criterios:

**V:** cuando la frase SI coincide con su forma de ser o pensar

**F:** si la frase No coincide con su forma de ser o pensar

| N° | FRASE DESCRIPTIVA   | V | F |
|----|---|---|---|
| 1  | Usualmente las cosas no me molestan                               |   |   |
| 2  | Me resulta difícil hablar frente a un grupo                       |   |   |
| 3  | Hay muchas cosas de mí que cambiaría si pudiese                   |   |   |
| 4  | Puedo tomar decisiones sin mayor dificultad                       |   |   |
| 5  | Soy muy divertido ( a )   |   |   |
| 6  | Me altero fácilmente en casa                                      |   |   |
| 7  | me toma mucho tiempo acostumbrarme a cualquier cosa nueva         |   |   |
| 8  | Soy popular entre las personas de mi edad                         |   |   |
| 9  | Generalmente mi familia considera mis sentimientos                |   |   |
| 10 | Me rindo fácilmente   |   |   |
| 11 | Mi familia espera mucho de mí                                     |   |   |
| 12 | Es bastante difícil ser "Yo mismo"                                |   |   |
| 13 | Me siento muchas veces confundido                                 |   |   |
| 14 | La gente usualmente sigue mis ideas                               |   |   |
| 15 | Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo                        |   |   |
| 16 | Hay muchas ocasiones que me gustaría irme de mi casa              |   |   |
| 17 | Frecuentemente me siento descontento con mi trabajo               |   |   |
| 18 | No estoy tan simpático como mucha gente                           |   |   |
| 19 | Si tengo algo que decir, usualmente lo digo                       |   |   |
| 20 | Mi familia me comprende   |   |   |
| 21 | Muchas personas son más preferidas que yo                         |   |   |
| 22 | Frecuentemente siento como si mi familia me estuviera presionando |   |   |
| 23 | Frecuentemente me siento desalentado con lo que hago              |   |   |
| 24 | Frecuentemente desearía ser otra persona                          |   |   |
| 25 | No soy digno de confianza   |   |   |

## ANEXO 2

### ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

#### Adaptación peruana: Novella (2002).

A continuación se presenta la Escala de Wagnild y Young, la misma posee el objetivo de identificar características resilientes de una persona. Para llevarla a cabo deberá responder las siguientes preguntas marcando 1 punto en caso se encuentre en total desacuerdo con el enunciado escrito, mientras que utilizará una puntuación máxima de 7 puntos sí se encuentra en completo acuerdo con el postulado correspondiente. Las puntuaciones pueden darse en un rango de 1 a 7. De antemano se agradece su participación.

Nombre:

Sexo:

| ÍTEMS   | Desacuerdo |   |   |   |   |   |   |
|---|------------|---|---|---|---|---|---|
|   | Acuerdo    |   |   |   |   |   |   |
| 1. Cuando planeo algo lo realizo.   | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.                            | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Dependo más de mí que de otras personas.                                     | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.                    | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.                                       | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.                       | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.                                      | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Soy amigo de mí mismo.   | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.                       | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Soy decidido.   | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Casi siempre pregunto cuál es la finalidad de todo.                         | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Tomo las cosas una por una.   | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente. | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Tengo autodisciplina.   | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Me mantengo interesado en las cosas.  | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 16. Por lo general encuentro algo de que reírme.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Mi vida tiene significado.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Tengo la energía para hacer lo que debo hacer.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |