

HOJA DE RESPUESTAS

Escala S. E. R. T. H. U. A. L. *

Nombre:

.....

Sexo: F ☐ M ☐

Edad:.....

Educación:

Fecha de evaluación:/...../..... **Examinador:**

.....

A continuación encontrará una lista de declaraciones. Teniendo en cuenta el 1 (estoy muy en desacuerdo) y el 5 (estoy muy de acuerdo), marque (con una cruz) cada una de ellas según su percepción actual de sí mismo. Intenta responder a todos los puntos con la verdad. No hay respuestas correctas o incorrectas. No hay límite de tiempo para completar la prueba.

(1 = Totalmente en desacuerdo; 5 = Totalmente de acuerdo)

1	A menudo me molesto conmigo mismo por las cosas que hago	1	2	3	4	5
2	Soy una persona responsable	1	2	3	4	5
3	Tengo pocos valores y normas propias	1	2	3	4	5
4	Me resulta difícil controlar mi agresividad	1	2	3	4	5
5	En general, me gusta la gente	1	2	3	4	5
6	Mis batallas más duras son conmigo mismo	1	2	3	4	5
7	Soy optimista	1	2	3	4	5
8	Soy atractiva sexualmente	1	2	3	4	5
9	Siento que no hay ayuda para mí	1	2	3	4	5
10	Normalmente puedo tomar mis propias decisiones y ceñirme a ellas	1	2	3	4	5
11	Mis decisiones no las tomo yo	1	2	3	4	5
12	Me siento apático	1	2	3	4	5
13	Soy impulsivo	1	2	3	4	5
14	Soy una persona racional	1	2	3	4	5
15	Tengo la sensación de que no estoy afrontando las cosas	1	2	3	4	5
16	Soy tolerante	1	2	3	4	5
17	Soy ambicioso	1	2	3	4	5
18	Evito enfrentarme a las crisis o a las dificultades	1	2	3	4	5
19	No me respeto a mí mismo	1	2	3	4	5
20	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4	5
21	Soy asertivo (afirmativo)	1	2	3	4	5
22	Me resulta difícil tomar decisiones	1	2	3	4	5
23	Soy un perdedor	1	2	3	4	5
24	Soy amable	1	2	3	4	5
25	Tengo miedo al sexo	1	2	3	4	5

26	Tengo miedo de fracasar en algo que realmente quiero	1	2	3	4	5
27	Soy un buen trabajador	1	2	3	4	5
28	Me siento emocionalmente maduro	1	2	3	4	5
29	Estoy muy molesto	1	2	3	4	5
30	Me siento inseguro de mí mismo	1	2	3	4	5
31	Soy inteligente	1	2	3	4	5
32	Me siento desesperado	1	2	3	4	5
33	Soy una persona en la que no se puede confiar	1	2	3	4	5
34	Soy bastante sociable	1	2	3	4	5
35	No tengo ningún valor	1	2	3	4	5
36	Me enfado fácilmente	1	2	3	4	5
37	Tengo un buen aspecto físico	1	2	3	4	5
38	Me siento bien conmigo mismo	1	2	3	4	5
39	Los demás desconfían de mí	1	2	3	4	5
40	Seré feliz conmigo mismo si puedo hacer grandes cosas en mi vida	1	2	3	4	5
41	Mis jefes/profesores están satisfechos conmigo	1	2	3	4	5
42	Creo que estoy nervioso y tenso	1	2	3	4	5
43	Soy muy fiel a mis amistades	1	2	3	4	5
44	Me siento orgulloso de mi cuerpo	1	2	3	4	5
45	Tengo confianza en mí mismo	1	2	3	4	5
46	Para sentirme mejor uso estimulantes como el café, el tabaco, el alcohol, etc.	1	2	3	4	5
47	Me gustan las actividades en grupo	1	2	3	4	5
48	Los malos resultados profesionales/escolares me desaniman fácilmente	1	2	3	4	5
49	Tengo una buena opinión de mí mismo	1	2	3	4	5
50	La gente se aburre cuando está en mi compañía	1	2	3	4	5
51	Creo que todas las personas deberían tener un papel en la sociedad	1	2	3	4	5
52	Me gustaría participar en movimientos de solidaridad	1	2	3	4	5
53	Tengo confianza en mi futuro	1	2	3	4	5
54	En el trabajo/universidad otros buscan mi compañía	1	2	3	4	5
55	Tengo la impresión de que hago las cosas peor que otros	1	2	3	4	5
56	Tengo un aspecto físico poco atractivo	1	2	3	4	5
57	En un grupo, me gusta tomar pocas iniciativas	1	2	3	4	5
58	Estoy contento con el desarrollo de mi cuerpo	1	2	3	4	5
59	En los grupos tengo la sensación de aislamiento	1	2	3	4	5
60	Estoy contento con mis resultados profesionales/escolares	1	2	3	4	5