SSES

Escala de Autoestima de Estado (SSES)

La Escala de Autoestima de Estado (SSES) es un cuestionario autoaplicado que evalúa la autoestima tal como se vive en un momento concreto, a diferencia de la autoestima general o de rasgo. Mide las fluctuaciones de la autoestima tras distintos acontecimientos vitales o estímulos experimentales, en tres dimensiones: rendimiento, apariencia social y estima social.

Número de preguntas	20 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	State Self-Esteem Scale
Población destinataria	Adultos, adolescentes
Autores	Todd F. Heatherton, Patricia M. Polivy (1991)
Categoría	Autoestima

Vista previa de las 20 preguntas

En este momento:

Siento confianza en mis capacidades.

Nada en absoluto | Un poco | Algo | Mucho | Extremadamente

En este momento:

Estoy preocupado/a por si soy considerado/a un éxito o un fracaso.

Nada en absoluto | Un poco | Algo | Mucho | Extremadamente

En este momento:

Me siento satisfecho/a con la apariencia de mi cuerpo ahora mismo.

Nada en absoluto | Un poco | Algo | Mucho | Extremadamente

En este momento:

Me siento frustrado/a o inquieto/a con mi desempeño.

Nada en absoluto | Un poco | Algo | Mucho | Extremadamente

En este momento:

Siento que me cuesta entender las cosas que leo.

Nada en absoluto | Un poco | Algo | Mucho | Extremadamente

Corrección e interpretación

Cada ítem se valora en una escala tipo Likert de 5 puntos (de 1 = «Totalmente en desacuerdo» a 5 = «Totalmente de acuerdo»). Algunos ítems se puntúan de forma inversa. Las puntuaciones se suman para obtener una puntuación global y tres subpuntuaciones (rendimiento, apariencia, social). Una puntuación más alta indica una mayor autoestima en ese momento.