

APENDICE A

A continuación se te presenta una lista de afirmaciones a fin de conocer lo que piensas. Por favor, contesta rápida y sinceramente. Tu primera reacción es la mejor. Hay tres respuestas posibles:

3= Casi siempre o siempre

2= A veces

1= Casi nunca o nunca

1. Soy tímido (a) al demostrar lo que soy capaz	
2. Al demostrar mis capacidades temo quedar en ridículo	
3. Me aturdo cuando hablo en público	
4. Me traicionan los nervios cuando estoy a punto de lograr mi meta	
5. Me siento muy nervioso (a) cuando emprendo una tarea	
6. Me intimidan las metas difíciles	
7. Me siento muy tenso (a) cuando estoy logrando algo importante	
8. Me atemoriza mi falta de experiencia para lograr las cosas	
9. Me cuesta trabajo decidir algo	
10. Tengo incertidumbre sobre cómo terminaré lo que he empezado	
11. Me angustia tomar decisiones	
12. Me preocupan las opiniones que sobre mí tienen otros	
13. Me preocupa la opinión de otros sobre mis logros	
14. Me preocupa la crítica sobre mí	
15. Me hiere que otros desapruében mis metas	
16. Busco la aprobación antes de emprender algo	
17. Me preocupa que piensen que soy una persona poco inteligente	