



## Escala de autoeficacia

Responda a las siguientes preguntas con un número entre el 1 y el 4.

1 = Nada cierto, 2 = Difícilmente cierto, 3 = Moderadamente cierto y 4 = Totalmente cierto

Pregunta	Respuesta
Siempre consigo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.	
Si alguien se opone a mí, puedo encontrar los medios y las maneras de conseguir lo que quiero.	
Me resulta fácil ceñirme a mis objetivos y cumplir mis metas.	
Confío en poder hacer frente de forma eficaz a los imprevistos.	
Gracias a mi ingenio sé cómo manejar situaciones imprevistas.	
Puedo resolver la mayoría de los problemas si invierto el esfuerzo necesario.	
Puedo mantener la calma cuando me enfrento a las dificultades porque confío en mis capacidades para afrontarlas.	
Cuando me enfrento a un problema, suelo encontrar varias soluciones.	
Si tengo problemas, normalmente se me ocurre una solución.	
Por lo general, puedo manejar cualquier cosa que se me presente.	
<b>RESULTADO: SUMA DE TODOS LOS VALORES DE SUS RESPUESTAS</b>	

La suma del resultado representa su puntuación de autoeficacia. Debe estar en el rango de 10 a 40. Normalmente, las personas adultas encuestadas obtienen una puntuación más alta que las más jóvenes. Su puntuación puede cambiar con el tiempo y puede variar en función de factores como su nivel educativo, su estado civil y su situación profesional.

Cuanto más alta sea la puntuación, mayor será la autoeficacia o la confianza en su capacidad para gestionar con éxito una enfermedad o seguir un cambio de comportamiento.