

## AUTO-ESTIGMA POR BUSCAR AYUDA

Instrucciones: Las personas a veces se enfrentan a problemas por los que pueden considerar la opción de buscar ayuda para resolverlos. Esto puede conllevar diferentes reacciones respecto a lo que significaría buscar ayuda. Por favor, utiliza la escala de 5 puntos para calificar el grado en que cada variable describe como podrías reaccionar ante esta situación.

1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Igual acuerdo / desacuerdo

4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo

1. *Me sentiría inadecuado si hubiese ido a un terapeuta en busca de ayuda psicológica.*

1 -----2-----3-----4-----5

2. *Mi confianza en mi mismo/a no se vería amenazada si yo buscara ayuda profesional.*

1 -----2-----3-----4-----5

3. *La búsqueda de ayuda psicológica me haría sentir menos inteligente.*

1 -----2-----3-----4-----5

4. *Mi autoestima se incrementaría si hablase con un terapeuta.*

1 -----2-----3-----4-----5

5. *Mi opinión sobre mi mismo/a no cambiaría sólo porque tomé la decisión de consultar a un terapeuta.*

1 -----2-----3-----4-----5

6. *Me haría sentir inferior el pedir ayuda a un terapeuta.*

1 -----2-----3-----4-----5

7. *Me sentiría bien conmigo mismo/a si tomase la decisión de buscar ayuda profesional.*

1 -----2-----3-----4-----5

8. *Si hubiese ido a un terapeuta me sentiría menos satisfecho/a conmigo mismo/a.*

1 -----2-----3-----4-----5

9. *Mi confianza en mí mismo/a seguiría siendo la misma si hubiese buscado ayuda profesional para un problema que no podía resolver.*

1 -----2-----3-----4-----5

10. *Me sentiría peor respecto a mí mismo/a si no pudiese resolver mis propios problemas.*

1 -----2-----3-----4-----5