



## TEST DE AUTOESTIMA

La autoestima es cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

**4 Siempre**      **3 Casi Siempre**      **2 Algunas Veces**      **1 Nunca**

	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Me siento alegre.				
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.				
3. Me siento dependiente de otros.				
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.				
5. Me siento triste.				
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.				
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.				
8. Siento que soy agradable a los demás.				
9. Es bueno cometer errores.				
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.				
11. Resulto desagradable a los demás.				
12. Es de sabios rectificar.				
13. Me siento el ser menos importante del mundo.				
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.				
15. Me siento el ser más importante del mundo.				
16. Todo me sale mal.				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.				

19. Yo me río del mundo entero.
20. A mí todo me resbala.
21. Me siento contento(a) con mi estatura.
22. Todo me sale bien.
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.
24. Siento que mi estatura no es la correcta.
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.
26. Me divierte reírme de mis errores.
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.
28. Yo soy perfecto(a).
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.
31. Evito nuevas experiencias.
32. Realmente soy tímido(a).
33. Acepto los retos sin pensarlo.
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.
35. Siento que los demás dependen de mí.
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.
37. Me considero sumamente agresivo(a).
38. Me aterran los cambios.
39. Me encanta la aventura.
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.

**TOTAL**

## **INTERPRETACION DEL AUTOEXAMEN**

En cada columna sume las marcas de cotejo y multiplique por el número que aparece

en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total. Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente

160-104	Autoestima alta (negativa)
103-84	Autoestima alta (positiva)
83-74	Autoestima baja (positiva)
73-40	Autoestima baja (negativa)