

Test de autoestima

Marca de 0 a 10 según te identifiques, donde 0 significa nunca y el 10, siempre.

1- Tiendo a la rutina y me acomodo con facilidad.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2- Creo que mis defectos son irremediables.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3- Recuerdo constantemente el pasado y hablo de mis fracasos.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4- Voy a lo seguro sin correr ningún tipo de riesgo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5- Soy desordenado.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6- No creo que pueda aportar nada valioso a los demás.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7- No me siento merecedor de amor.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8- Abandono fácilmente los nuevos proyectos.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9- Creo que no tengo ningún talento, soy del montón.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10- Tengo miedo a no estar a la altura de lo que se espera de mí.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11- Me siento fracasado.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12- Tengo miedo a quedarme solo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13- Oculto mis éxitos.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14- Me angustia mi pasado y tengo miedo al futuro.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15- No me permito expresar mis emociones.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16- Soy negativo ante las metas que me propongo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17- Suelo procrastinar y no cumplir con mis metas.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18- Me obsesionan mis defectos físicos.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19- Suelo dar una imagen de perfección y dureza.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20- Soy inseguro e indeciso.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21- Me juzgo negativamente y soy muy crítico conmigo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22- Me aburre mi trabajo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23- Me afectan negativamente las críticas de los demás.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24- Me comparo con los demás y me siento inferior.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25- Siento que los demás controlan mi vida.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26- Hago más para los demás que para mí mismo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27- Suelo sentir culpa y resentimientos.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28- Para actuar necesito la aprobación de los demás.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29- Me desagrada mi imagen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30- Siento que ser feliz y exitoso es para otros.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calcula el total de puntos

0 - 75 Muy buena autoestima

76 - 150 Buena autoestima

151 - 225 Baja autoestima

226 - 300 Muy baja autoestima