

CUESTIONARIO DE MI AUTOESTIMA

0	1	2	3	4	
					Creo que nadie es mejor que yo
					No me siento culpable, avergonzado o enfadado conmigo mismo
					Me siento feliz y sin preocupaciones
					No siento necesidad de probar que soy tan bueno o mejor que otros
					No necesito que los demás estén pendientes de mí o les guste lo que hago
					Equivocarme no me hace sentir que soy peor que otros
					Me siento a gusto conmigo mismo
					No creo que otras personas sean mejores que yo por el hecho de que hagan las cosas mejor, tengan más dinero o sean más populares
					Me siento cómoda con personas desconocidas y hago amigos con facilidad
					Expreso mis propias ideas, lo que me gusta y lo que no
					No me siento herida por las opiniones o actitudes de otras personas
					No necesito que los demás me alaben para sentirme bien conmigo mismo
					Me siento bien por la buena suerte y el éxito de otras personas
					No me siento incómoda con mi familia, mis amigos u otras personas
					No creo que siempre deba complacer a los demás
					Soy una persona abierta y honesta y no me preocupa que los demás me conozcan como soy
					Soy amistosa, considerada y generosa con los demás
					No echo la culpa a los demás por mis problemas o errores
					No necesito la presencia de otras personas para sentirme bien
					Puedo aceptar cumplidos y regalos sin sentirme incómoda u obligada a dar algo a cambio
					Admito mis errores y defectos sin sentirme avergonzada o “menos” que otros
					No siento necesidad de defender la forma en que pienso, hago o digo las cosas
					No necesito que los demás estén de acuerdo conmigo o me digan que tengo razón
					No me gusta presumir de mí, de lo que he hecho o de lo que mi familia tiene o hace
					No me siento desmoralizada si mis amigos u otras personas me critican.

Puntuación Obtenida:

Fecha de evaluación:

0 - No me identifico en absoluto

1 - Algunas veces me siento o me comporto así

2 - Muchas veces me siento o me comporto así

3 - La mayor parte del tiempo me siento o me comporto así

4 - Casi siempre me siento o me comporto de esta manera

La puntuación máxima es 100. De 95 o más indica que tu autoestima es excelente.

Entre 90 y 94, es buena. Por debajo de 90, necesitas mejorarla. Si puntúas entre 51 y 75, tienes problemas de autoestima. Menos señala un problema serio.