



Dirección General de Desarrollo Administrativo

EJERCICIO
ESCALA DE AUTOESTIMA

Con este test se pretende evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Contesta las siguientes frases con la respuesta que consideres más apropiada, haciendo una marca en el círculo que le corresponda.

Respuestas:

A = Muy de acuerdo

B = De acuerdo

C = En desacuerdo

D = Muy en desacuerdo

No.	Preguntas	A	B	C	D
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Me inclino a pensar que, en conjunto soy un fracasado/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Creo que tengo varias cualidades buenas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Puedo hacer cosas tan bien como la mayoría de la gente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Desearía valorarme más.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	A veces me siento verdaderamente inútil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	A veces pienso que no sirvo para nada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Dirección General de Desarrollo Administrativo

VALOR DE LAS RESPUESTAS

MARQUE EL VALOR DE CADA UNA DE SUS RESPUESTAS

PREGUNTA	A	B	C	D
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4

TOTAL DE PUNTOS:

INTERPRETACION DEL EJERCICIO

DE ACUERDO A TU RESULTADO BUSCA LA INTERPRETACION.

Puntuación de 10 a 14 AUTOESTIMA DEMASIADO BAJA

No te sientes bien contigo mismo/a y tienes la autoestima por los suelos. Deberías mejorarla con algún tipo de terapia.

Puntuación de 15 a 20 AUTOESTIMA MUY BAJA

Deberías de mejorarla un poco, intentar tener una mejor imagen propia. Pueden ayudarte leer artículos y libros al respecto.

Puntuación de 21 a 25 AUTOESTIMA NORMAL BAJA

Deberías de mejorarla un poco. Pueden ayudarte leer artículos y libros al respecto.

Puntuación de 26 a 34 AUTOESTIMA DENTRO DE PARAMETROS NORMALES

La imagen que tienes de ti mismo/a es buena.

Puntuación de 35 a 40 AUTOESTIMA BASTANTE ELEVADA

La imagen que tienes de ti mismo/a es muy positiva.