

Nombre y apellidos..... Curso y grupo..... Fecha.....

ESCALA DE AUTOESTIMA

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que tienes de tí mismo/a. Por favor, contesta a las siguientes frases con la respuesta que consideres más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1.Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
2.Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3.Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4.Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
5.En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6.Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
7.En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8.Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9.Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10.A veces creo que no soy buena persona.				

Puntuación:

De las frases 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1.

De las frases del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

- ❖ De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal
- ❖ De 26 a 29 untos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.
- ❖ Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

