

## TEST AUTOESTIMA

1. ¿Consideras que has logrado éxitos en tu vida?

- a. Creo que todo lo que uno hace en la vida de una forma u otra es un éxito
- b. Algunos
- c. No, más bien acumulo fracasos

2. ¿Cambiarías tu aspecto físico?

- a. No, me gusta tal y como soy
- b. Podría mejorar alguna cosa
- c. Cambiaría todo si pudiese

3. Cuando alguien se enfada contigo, ¿de quién crees que ha sido la culpa?

- a. Considero que ante un enfado por norma general ambos miembros son responsables de lo ocurrido
- b. A veces creo que la culpa ha sido mía
- c. Casi siempre la culpa es mía

4. ¿Te cuesta mucho decir que no?

- a. No
- b. A veces
- c. Prácticamente, siempre

5. ¿Crees que te gustaría tener otra forma de ser?

- a. Me acepto tal y como soy, con lo bueno y con lo malo
- b. Algo cambiaría
- c. Cambiaría bastantes cosas de mi persona

6. Si alguien te critica, ¿cómo te sientes?

- a. Entiendo que no puedo gustar a todo el mundo y por ello no me afecta
- b. Dependiendo de quién venga si me puede afectar
- c. Cuando alguien te critica algo lleva de razón, así que si me afecta

7. ¿Te preocupas por lo que la gente pueda pensar de ti?

- a. No, en absoluto
- b. A veces sí, a veces no.
- c. Bastante

8. ¿Te consideras una persona válida?

- a. Por supuesto
- b. Casi siempre
- c. Pocas veces

9. Si no reconocen tu trabajo o tu labor en algún caso, ¿sientes que este es peor por ello?

- a. Para nada, el reconocimiento no cambia la validez de lo realizado
- b. En ocasiones si y en otras no, depende de donde venga el reconocimiento
- c. Si no lo reconocen suele ser porque no es bueno

10. Cuando cometes un error, ¿te sueles “castigar” bastante por lo ocurrido?

- a. Jamás
- b. Depende del error
- c. Casi siempre

11. ¿Te cuesta conocer gente nueva porque te da miedo que te juzguen?

- a. Para nada
- b. En ocasiones me genera malestar pensar que puedo no gustar
- c. Sí, me da miedo que la gente pueda tener una mala impresión sobre mí.

12. ¿Te sueles quedar bloqueado cuando hablas con los demás, por miedo a decir algo no correcto o adecuado?

- a. Nunca, me da igual lo que puedan pensar los demás
- b. En ocasiones
- c. Sí, prefiero no opinar.

13. Después de una reunión de trabajo o conversación con amigos o conocidos, ¿dedicas mucho tiempo a evaluar lo que has dicho?

- a. Frecuentemente, no
- b. A veces sí, a veces no
- c. Prácticamente, siempre

14. ¿Sueles dudar de tus pensamientos, sentimientos, opiniones, etc.?

- a. Casi nunca
- b. En ocasiones
- c. Frecuentemente

15. ¿Muestras tus sentimientos a los demás?

- a. Casi siempre
- b. A veces
- c. Nunca, prefiero evitarlo

## MAYORÍA RESPUESTAS A: ALTA AUTOESTIMA

Eres una persona con una gran autoestima. Buscas el éxito, tienes objetivos y en ti no cabe la palabra decepción. Ante los fracasos te creces, no permites que te hundan o que te afecten, pues siempre sacas un aprendizaje de los mismos. En ocasiones tu alta autoestima no te permite aceptar las críticas o mejoras que los otros te sugieren. Cuidado con ello, porque todos cometemos errores y no siempre poseemos la verdad absoluta. Tu imagen transmite seguridad, fuerza y lucha, pero en ocasiones tanta autoestima puede hacerte parecer una persona poco humilde.

## MAYORÍA RESPUESTAS B: AUTOESTIMA MEDIA

Como norma general eres una persona que demuestras seguridad, pero hay determinados ámbitos donde desconfías de que tus habilidades como persona o los recursos que has ido adquiriendo a lo largo de años, te puedan servir. No siempre eres capaz de sentir confianza en ti mismo, y aunque públicamente lo disimules, en ocasiones esto te genera malestar o angustia. No debes permitir que tus pensamientos negativos te lleven a distorsionar las situaciones y consecuentemente te sientas incapaz de conseguir aquello que te has propuesto. Tienes todo en ti para enfrentarte con optimismo a las situaciones y aunque en ocasiones no salgan como tú quieres debes intentar sacar el lado positivo de las mismas para seguir creciendo.

## MAYORÍA RESPUESTAS C: BAJA AUTOESTIMA

Eres incapaz de valorarte de forma objetiva. Tus pensamientos negativos o la forma que tienes de anticiparte como si una catástrofe fuese a ocurrir generan te generan tal ansiedad que termina por limitarte en un gran número de ambientes o actividades. Suelen creer con bastante frecuencia que los demás son superiores a ti, y esto te lleva a infravalorar quién eres y lo que haces. Los errores te hunden, culpándote de ellos y haciéndote creer que se dan por tu falta de valía. Tú eres tu mayor limitación. Debes trabajar para conseguir una mayor autoestima.