

Reflexiona sobre el concepto que tienes de ti mismo y cómo esto influye en algunas actitudes. Debes rellenar con una "X" la casilla que mejor refleje tu actitud:

	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Todo me da igual				
Escucho las críticas y las acepto				
Me gustan los retos				
Me siento culpable si algo sale mal				
Me cuesta aceptar los cambios				
Creo que errar es humano				
Creo que rectificar es de sabios				
No me gusta hacer cosas nuevas				
Es importante tener contentos a los demás				
No suelo equivocarme				
Me dan miedo los retos				
Felicito a los demás cuando consiguen alcanzar sus metas				
Me gusta saber que los demás fracasan en sus intentos				
Me da miedo cambiar				
Soy muy agresivo/a				
Me río de mí mismo/a				
Me gusta la aventura				
No me gusta mi cuerpo				
Soy alegre la mayor parte del tiempo				
No me asustan los desconocidos				
Me gusto cuando me miro al espejo				
Necesito a los demás				
Soy el centro de mi mundo				
Soy insignificante				
No me gustan los desconocidos				
Estoy triste la mayor parte del tiempo				
Soy muy reservado/a				
No me cuesta hablar sobre mis sentimientos				
Soy tímido/a				
Me cuesta agrandar a los demás				
Las cosas salen bien gracias a mí				
Soy el hazmerreír de todo el mundo				
Muchas personas dependen de mí				
No me gusto cuando me miro al espejo				
Suelo gustar a los demás				
No acepto las críticas				
Todo me sale bien				
Todo me sale mal				
Me río de todo el mundo				
Soy perfecto/a				

## RESULTADOS:

Una vez rellenas todas las afirmaciones, se sumarán 4 puntos por cada X que hayas puesto en la casilla "siempre"; 3 puntos por las X de la casilla "casi siempre"; 2 puntos por cada X en la casilla "a veces" y 1 punto por las X de la casilla "nunca".

## PUNTUACIONES:

De 160 a 104:

Tu autoestima es muy alta, quizá en grado extremo. Ten en cuenta que nadie es perfecto e intenta hacer una crítica constructiva de tus actitudes y de tus defectos. Siempre se puede aprender algo nuevo.

De 103 a 84:

En estos momentos disfrutas de un saludable nivel de autoestima, estás viviendo un momento positivo y mantienes la energía alta. Reflexiona qué te ha traído hasta aquí e intenta fomentar las actitudes positivas que has cultivado para conseguirlo.

De 83 a 74:

Tu nivel de autoestima es bueno, aunque estás un poco desanimado. No te preocupes, no todos los días sale el sol y a veces nos sentimos tristes. De todos modos, procura realizar prácticas positivas para ti a fin de que la tristeza no te lleve a perder lo que has conseguido.

De 73 a 40:

En estos momentos tu autoestima es baja. Te recomendamos que reflexiones sobre qué te ha traído hasta aquí y no te desanimes en la búsqueda de nuevos estímulos que contribuyan a que tu ánimo vuelva a recuperarse. Las técnicas que sirven para desarrollar la autoestima pueden serte de ayuda.