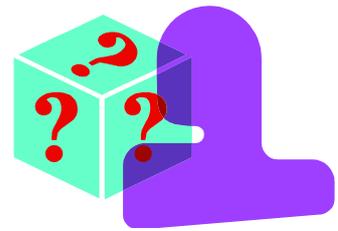


# AUTOESTIMA y AUTOCONFIANZA

## Herramienta de autoevaluación



*Elige de 0 a 10, donde 0 es nunca y 10 es siempre*

*1. Creo que mis defectos son para siempre*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*2. Tiendo hacia la rutina y me acomodo en la normalidad*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*3. Trabajo de manera desordenada*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*4. Sobre todo veo mis defectos*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*5. No creo que vaya a aportar nada valioso a la sociedad*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*6. No me siento dign@ de amor*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*7. Suelo dar una imagen de perfección y rigidez*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*8. Soy indecis@, insegur@, ambigú@...*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*9. Tiendo a fijarme en mis defectos físicos*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



10. Suelo tener remordimientos y entro en conflictos de culpa

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Suelo complacer a los demás sin darme nunca un capricho

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Suelo compararme con los demás y me veo inferior

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Siento que los demás dirigen mi vida

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Busco la seguridad y me desanimo con argumentos

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Le doy vueltas a las críticas de los demás

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Soy crític@ conmigo mism@ y me juzgo negativamente

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Me aburro en el trabajo

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Soy muy pesimista con los objetivos que me propongo

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Dejo las cosas para mañana y no cumplo mis tareas

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Reprimo mis emociones sin expresarlas

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



21. *Me pesa mi pasado y tengo miedo del futuro*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. *Me estreso cuando todo me va bien*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. *Oculto mis éxitos*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. *Tengo miedo a la soledad*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25. *Abandono con facilidad los nuevos proyectos*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. *Tengo miedo a no estar a la altura de las expectativas ajenas*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27. *Me veo fracasad@ en la vida*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. *Creo que no destaco en nada, que soy del montón*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29. *No corro riesgos, voy a lo seguro*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30. *Recuerdo y hablo de mis fracasos*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calcula el total de puntos

0 - 75	Muy buena autoestima
76 - 150	Buena autoestima
151 - 225	Mala autoestima
226 - 300	Muy mala autoestima