

AUTOESTIMA: AUTOEXAMEN

© Cirilo Toro Vargas, Ph.D., 1994
Revisión: 2003

El autor de esta prueba, el Dr. Cirilo Toro Vargas, posee derechos reservados sobre la misma. Aun así ha querido compartir su prueba con todos los interesados para diagnóstico individual o para investigaciones de diversa naturaleza académica y psicológica. Se pide encarecidamente el correspondiente crédito a su autor. Copiar la prueba sin incluir el nombre del autor constituye plagio de acuerdo con todas las leyes de propiedad intelectual.

La autoestima es nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca	
PREGUNTAS	4	3	2	1
1. Me siento alegre.				
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.				
3. Me siento dependiente de otros.				
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.				
5. Me siento triste.				
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.				
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.				
8. Siento que soy agradable a los demás.				
9. Es bueno cometer errores.				
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.				
11. Resulto desagradable a los demás.				
12. Es de sabios rectificar.				
13. Me siento el ser menos importante del mundo.				
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.				
15. Me siento el ser más importante del mundo.				
16. Todo me sale mal.				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19. Yo me río del mundo entero.				
20. A mí todo me resbala.				
21. Me siento contento(a) con mi estatura.				
22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				

26. Me divierte reírme de mis errores.	4	3	2	1
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.	4	3	2	1
28. Yo soy perfecto(a).	4	3	2	1
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.	4	3	2	1
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.	4	3	2	1
31. Evito nuevas experiencias.	4	3	2	1
32. Realmente soy tímido(a).	4	3	2	1
33. Acepto los retos sin pensarlo.	4	3	2	1
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.	4	3	2	1
35. Siento que los demás dependen de mí.	4	3	2	1
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.	4	3	2	1
37. Me considero sumamente agresivo(a).	4	3	2	1
38. Me aterran los cambios.	4	3	2	1
39. Me encanta la aventura.	4	3	2	1
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.	4	3	2	1
TOTALES DE CADA COLUMNA:				
TOTAL:				

INTERPRETACION DEL AUTOEXAMEN

En cada columna sume las marcas de cotejo y multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total. Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente.

160-104	Autoestima alta (negativa)
103-84	Autoestima alta (positiva)
83-74	Autoestima baja (positiva)
73-40	Autoestima baja (negativa)

¿Qué puede usted realizar para mejorar su autoestima? Veamos algunas sugerencias:

1. Lea buenos libros de superación personal. Estos le ayudarán a pensar nuevas alternativas de cómo hacer las cosas y cómo visualizarse usted positivamente. Algunos de estos libros:

La Actitud Mental Positiva: Un Camino Hacia el Éxito / Napoleon Hill y W. Clement Stone

Cómo Ganar Amigos e Influir Sobre las Personas / Dale Carnegie

El Poder del Pensamiento Tenaz / Norman Vincent Peale

Serás Lo Que Quieras Ser / Robert H. Schuller

El Vendedor Más Grande del Mundo / Og Mandino

En una ojeada por una librería (o por una biblioteca) podrá apreciar otros libros que pudieran interesarle. ¡Inténtelo! ¡Atrévase!

2. Mantenga su mente ocupada con pensamientos positivos sobre usted y los demás. En otras secciones del libro Nuevos Surcos encontrará sugerencias específicas de cómo hacerlo.

3. Comience a desarrollar confianza en usted mismo. Usted es la persona más importante que existe sobre la tierra. No existe otra persona igual que usted en el mundo. Crea en usted mismo y el mundo se enterará de los buenos resultados.

4. Siéntase orgulloso de lo que hace, especialmente cuando las cosas las realiza bien. Por el contrario, no permita que otros interfieran negativamente con usted. No puede cambiar la conducta de los mismos, pero sí la suya. Entonces, obre bien y será el ejemplo para otros.

5. Siéntase orgulloso de lo que usted es. Identifique y acepte sus destrezas y conocimientos. Todo el mundo posee talentos otorgados por Dios. Usemos esos talentos para desarrollarnos al máximo. Tómese tiempo ocasionalmente para evaluar sus adelantos. Sobre todo: sea usted mismo. No imite a nadie.

6. Establezca metas realistas a corto plazo. Fije su mente en las mismas y visualice cómo puede realizarlas. Desarrolle nuevas destrezas y conocimientos si fuesen necesarios para alcanzar dichas metas.

7. Adopte la actitud de "Yo Puedo".

8. Cree conciencia de que no es perfecto. Por lo tanto, necesita madurar, crecer espiritual y mentalmente. Otras personas están en su misma posición. Aprenda a tolerarlos y a ayudarlos. Juntos podremos formar un mundo mejor. Desunidos podremos provocar la desaparición del universo.

9. Solicite y acepte la ayuda de otras personas. En la unión está la fuerza.

10. Mantenga un diario de todo lo bueno y positivo que realice diariamente. Le ayudará a evaluarse periódicamente, a visualizar sus metas y a mejorar sus destrezas y conocimientos. Se mantendrá ocupado evaluándose a sí mismo y menos criticando a los demás.

¡Atrévase a cambiar positivamente! El mundo es nuestro y debemos compartirlo. Permitamos que éste sea un lugar más adecuado para convivir.

Tomado del libro de valores y auto superación Nuevos Surcos (1994), escrito por el autor de este cuestionario. La prueba ha sido debidamente validada para su uso en español. Para información sobre la validación y autorizaciones para su uso en tesis y otras investigaciones comuníquese con su autor. Publicado en el Internet en julio de 1997. Revisado en septiembre de 2003. Versión para el Internet revisada el 22 de diciembre de 2006.