

# TEST DE AUTOEVALUACIÓN

¿Como va tu autoestima?

# BIENVENIDA

La autoestima juega un papel fundamental en nuestra percepción de nosotros mismos y la forma en que enfrentamos desafíos de la vida. Este test está diseñado para ayudarte a reflexionar sobre tu percepción de ti misma y evaluar tu autoestima en diferentes áreas de tu vida. Marca tus respuestas y toma un momento para reflexionar sobre tus resultados. Este proceso te ayudará a identificar tus fortalezas y áreas de oportunidad, proporcionandote una base sólida para trabajar en tu crecimiento personal.

Para cada afirmación, marca la respuesta que mejor describa como te sientes habitualmente. Utiliza la siguiente escala:

- **Siempre** (4puntos): Si esta afirmación describe con precisión tu experiencia en la mayoría de las ocasiones.
- **Frecuentemente** (3puntos): Si esta afirmación suele ser cierta para ti la mayor parte del tiempo.
- **A veces** (2puntos): Si esta afirmación es verdadera algunas veces, pero no con regularidad.
- **Raramente** (1punto): Si esta afirmación es cierta solo en situaciones específicas o excepcionales.
- **nunca** (0puntos): Si esta afirmación no se aplica a ti en absoluto.

# TEST DE AUTOESTIMA

1. ¿Sientes que no eres lo suficientemente bueno/a en lo que haces?

☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

2. ¿Meditas frecuentemente sobre tus actos y decisiones pasadas?

☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

3. ¿Te cuesta aceptar cumplidos y te enfocas mas sobre tus defectos que en tus cualidades?

☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

4. ¿Te resulta difícil reconocer tus logros y éxitos?

☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

5. ¿Sientes que los demas no valoran tus opiniones y sentimientos?

☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

6. ¿Te encuentras a menudo comparandote negativamente con otras personas?

☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca





7.¿Te sientes incomodo/a a recibir criticas, incluso cuando son constructivas?  
☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

8.¿Crees que no mereces el amor y el respeto de los demás?  
☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

9.¿Tienes dificultades para pedir ayuda cuando lo necesitas?  
☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

10.¿Te sientes atrapado/a en un ciclo de autocrítica constante?  
☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

11.¿Te cuesta tomar decisiones porque dudas de tus capacidades?  
☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

12.¿Te sientes ansioso/a o inseguro/a al conocer nueva gente?  
☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

13.¿Te preocupas excesivamente por lo que los demás piensan de ti?  
☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

14.¿Sientes que no tienes el control sobre tu vida y decisiones?  
☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

15.¿Te resulta difícil disfrutar de tus actividades y hobbies porque sientes no eres lo suficientemente bueno en ellos?  
☐ Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

# INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

- 0-29 puntos: Tu autoestima es muy alta. Te sientes seguro/a de ti mismo/a y confías en tus capacidades.
- 30-49 puntos: Tu autoestima es buena, pero hay áreas en la que podrías mejorar.
- 50-69 puntos: Tu autoestima es moderada. Identifica las áreas donde te sientes menos seguro/a y trabaja en ellas.
- 70-80 puntos: Tu autoestima necesita atención. Considera buscar apoyo para fortalecer tu auto-concepto.



Es muy importante tener en cuenta que este test es solo una herramienta para la reflexión y no debe sustituir el diagnóstico de un profesional.

Tomate un momento para reflexionar sobre tus respuestas:

¿Que áreas de tu autoestima necesitas mas atención? ¿En que aspectos te sientes mas fuertes?

Reflexionar sobre estas preguntas puede ser el primer paso para comprender mejor tu autoestima y tomar decisiones saludables para tu bienestar emocional. Recuerda que la autoestima no es estática y puede mejorar con el tiempo y con el trabajo adecuado. Ser consciente de tus pensamientos y sentimientos hacia ti mismo/a es fundamental para construir una autoestima solida y positiva.

**JUNTOS PODEMOS  
LOGRAR MÁS**





**En JJ EXTREME ENERGY  
cuidamos de tu bienestar:  
Físico  
Mental  
y  
Emocional**



**Fuerte Juntos**



GRACIAS