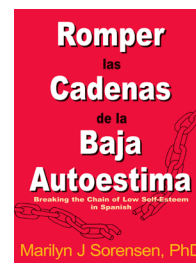


Evaluación De La Autoestima Sorensen

Por Marilyn J Sorensen, Phd, Psicóloga Clínica Y Autora.

Adaptado de su libro, *Romper Las Cadenas De La Baja Autoestima*

¿Cree que puede sufrir de baja autoestima? Este cuestionario lo ayudará a descubrirlo. A menudo se malinterpreta la baja autoestima, e incluso muchos terapeutas la diagnostican en forma errónea como una preocupación secundaria. En lugar de ser un simple síntoma, la baja autoestima es con frecuencia el origen de problemas psicológicos, emocionales, personales y de relación. Los tratamientos que no se centran en la recuperación de la baja autoestima pueden no ser efectivos, dado que no tratan el problema principal.



Instrucciones: Haga clic para marcar al lado del número de cada afirmación que crea verdadera. Se mostrará y explicará su puntuación al final de la segunda página.

RESTABLECER

- | | |
|--|---|
| 1. <input checked="" type="checkbox"/> Generalmente me siento ansioso en situaciones sociales nuevas donde no sé qué se puede esperar de mí. | 16. <input type="checkbox"/> He evitado realizar cambios en mi vida porque tuve miedo de cometer un error o fracasar. |
| 2. <input checked="" type="checkbox"/> Me resulta difícil escuchar críticas sobre mí. | 17. <input type="checkbox"/> A menudo estoy a la defensiva y contraataco cuando percibo que me critican. |
| 3. <input checked="" type="checkbox"/> Temo que me hagan parecer un tonto. | 18. <input type="checkbox"/> No he logrado lo que soy capaz debido al miedo y a la evitación. |
| 4. <input checked="" type="checkbox"/> Tiendo a magnificar mis errores y minimizar mis éxitos. | 19. <input type="checkbox"/> Tiendo a permitir que el miedo y la ansiedad controlen muchas de mis decisiones. |
| 5. <input checked="" type="checkbox"/> Soy muy crítico conmigo y con los demás. | 20. <input type="checkbox"/> Suelo pensar en forma negativa la mayor parte del tiempo. |
| 6. <input type="checkbox"/> Hay períodos en los que me siento devastado y / o deprimido. | 21. <input type="checkbox"/> Me resulta difícil actuar en forma adecuada o sin turbación en lo que se refiere al sexo. |
| 7. <input type="checkbox"/> Estoy ansioso o temeroso la mayor parte del tiempo. | 22. <input checked="" type="checkbox"/> Soy una de dos cosas: una persona que revela demasiada información personal o una persona que rara vez revela información personal. |
| 8. <input type="checkbox"/> Cuando alguien me maltrata, pienso que debo haber hecho algo para merecerlo. | 23. <input type="checkbox"/> A menudo estoy tan ansioso que no sé qué decir. |
| 9. <input type="checkbox"/> Tengo dificultad para saber en quién confiar y cuándo confiar. | 24. <input type="checkbox"/> Postergo a menudo. |
| 10. <input checked="" type="checkbox"/> A menudo siento que no sé decir o hacer lo correcto. | 25. <input checked="" type="checkbox"/> Trato de evitar conflictos y confrontaciones. |
| 11. <input checked="" type="checkbox"/> Me preocupa mucho mi apariencia. | 26. <input type="checkbox"/> Me han dicho que soy muy sensible. |
| 12. <input type="checkbox"/> Me avergüenzo con facilidad. | 27. <input checked="" type="checkbox"/> De niño me sentía inferior o inadecuado. |
| 13. <input checked="" type="checkbox"/> Creo que los demás se concentran mucho en lo que digo o hago, y lo critican. | |
| 14. <input type="checkbox"/> Temo cometer un error que los demás puedan ver. | |
| 15. <input type="checkbox"/> Temo cometer un error que los demás puedan ver. | |



The Self-Esteem Institute

"Offering a program for recovery from low self-esteem"

www.getesteem.com

28. ____ Suelo creer que tengo estándares más elevados que los demás.
29. ☒ A menudo creo que no sé lo que se espera de mí.
30. ____ A menudo me comparo con los demás.
31. ____ Con frecuencia tengo pensamientos negativos sobre mí y los demás.
32. ____ A menudo siento que los demás me maltratan o sacan ventaja de mí.
33. ☒ De noche, con frecuencia examino mi día, y analizo lo que dije o hice o lo que los demás dijeron o me hicieron ese día.
34. ____ A menudo tomo decisiones en base a lo que agrada a los demás antes que en base a lo que yo deseo o incluso sin siquiera considerar lo que yo deseo.
35. ____ A menudo creo que los demás no me respetan.
36. ☒ A menudo me abstengo de compartir mis opiniones, ideas y mis sentimientos en grupos.
37. ____ A veces miento cuando siento que la verdad podría resultar en críticas o rechazo.
38. ____ Temo decir o hacer algo que me hará parecer estúpido o incompetente.
39. ____ No establezco objetivos para el futuro.
40. ____ Me desaliento con facilidad.
41. ☒ No soy muy consciente de mis sentimientos.
42. ☒ Crecí en un hogar disfuncional.
43. ☒ Creo que la vida es mucho más dura para mí que para los demás.
44. ☒ A menudo evito situaciones en las que creo que me sentiré incómodo.
45. ☒ Tengo tendencia a ser perfeccionista, necesitando parecer perfecto y hacer las cosas en forma perfecta.
46. ____ Me siento incómodo si salgo solo a comer fuera o si voy al cine o realizo otras actividades solo.
47. ☒ A menudo me siento enojado o herido por el comportamiento o las palabras de los demás.
48. ☒ A veces estoy tan ansioso o molesto que experimento la mayoría de lo siguiente: el corazón acelerado o que palpita, sudor; me siento lloroso, me sonrojo; siento dificultad al tragar o un nudo en la garganta; tiemblo, tengo poca concentración, mareos, náuseas o diarrea; nervios.
49. ____ Temo mucho las críticas, la desaprobación o el rechazo.
50. ____ Confío en la opinión de otros para tomar decisiones.

TU PUNTAJE

21

Si marcaste:

00-04 Afirmaciones Tienes una autoestima bastante buena
05-10 Afirmaciones Tienes una baja autoestima leve
11-18 Afirmaciones Tienes una baja autoestima moderada
19-50 Afirmaciones Tienes una baja autoestima severa

Es importante darse cuenta de que tu puntaje en este cuestionario no indica de ningún modo que no seas una persona de calidad. En cambio, lo que hace es medir cómo te ves a ti mismo. Si tienes una visión saludable de ti mismo, tu puntaje será bajo. Si tu visión de ti mismo no es saludable, tu puntaje será alto.

Sé consciente de que será difícil educar hijos con una autoestima saludable si tú mismo sufres de baja autoestima. Sin darte cuenta, transmitirás actitudes, miedos y pensamientos que van de la mano de la baja autoestima.

Haga clic aquí para visitar www.getesteem.com y aprenda a superar la baja autoestima!