

Mini test: ¿Cómo está tu autoestima hoy?

A veces no notas cuánto te exiges o lo duro/a que puedes llegar a ser contigo mismo/a. Este mini test puede ayudarte a reconocer cómo te estás tratando últimamente.

¿Cómo responder?

Marca una opción en cada pregunta:

- Siempre = 3 puntos
 - A veces = 2 puntos
 - Casi nunca = 1 punto
-

PREGUNTAS

1. Reconoces tus logros y capacidades.

- Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
-

2. Puedes equivocarte sin sentir que “no vales”.

- Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
-

3. Evitas compararte constantemente con otras personas.

- Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
-

4. Te hablas con respeto cuando algo sale mal.

- Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
-

5. Sientes que mereces cosas buenas.

- Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
-
-

6. Puedes poner límites cuando algo te incomoda.

- Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
-
-

7. Confías en ti para afrontar nuevos retos.

- Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
-
-

8. Aceptas cumplidos sin minimizarlos.

- Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
-
-

9. Te permites descansar sin sentir culpa.

- Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
-
-

10. Recuerdas que tu valor no depende solo de notas, resultados o comparaciones.

- Siempre
 - A veces
 - Casi nunca
-
-

RESULTADOS

26 a 30 puntos

Tu autoestima va por buen camino

Has aprendido a reconocer tu valor y probablemente tienes herramientas emocionales saludables para afrontar retos y errores. Sigue cuidando tu bienestar y hablándote con amabilidad.

20 a 25 puntos

Hay aspectos que puedes fortalecer

A veces dudas de ti o te exiges más de la cuenta. Trabajar en tu autoestima no significa ser perfecto/a, sino aprender a tratarte mejor día a día.

14 a 19 puntos

Estás siendo muy duro/a contigo mismo/a

Es posible que estés normalizando pensamientos negativos, comparaciones o inseguridades. Recuerda que tu valor no depende de hacerlo todo bien.

10 a 13 puntos

Tu bienestar emocional necesita atención

Tal vez estás atravesando un momento difícil o llevas tiempo dejando de lado cómo te sientes. Hablar con alguien de confianza o buscar acompañamiento puede ayudarte más de lo que imagines.

Departamento Psicopedagógico
Instituto y Escuela Superior Continental