

PROGRAMA TU PERSONALIDAD Y TÚ

TEST DE ROSENBERG (AUTOESTIMA)

Test

7

TEST DE ROSENBERG

CONTEXTUALIZACIÓN

TU AUTOESTIMA Y TÚ

La autoestima está estrechamente relacionada con el juicio subjetivo que haces sobre ti misma. Una autoestima saludable, por lo tanto, siempre generará un gran bienestar, mientras que a niveles muy bajos puede establecer un estado de ánimo depresivo en ti.

Por esta razón, es tan importante dudarlo y evaluarlo, de hecho, no permanece fijo, sino que varía continuamente. Una de las herramientas que puedes encontrar en psicología que te ayudará a lograr esto es la Escala de Autoestima de Rosenberg. Esta escala es corta, rápida, fiable y tiene una gran validez. Es una de las herramientas que más se utilizan actualmente para evaluar el autoconcepto que una persona tiene de sí misma.

Lee en la siguiente página cómo responder y analizar este test.

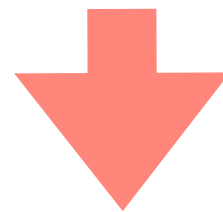
INSTRUCCIONES:

¿CÓMO HACER EL TEST?

NO CONSUTES LAS PUNTUACIONES

Es importante que primero respondas a las 10 preguntas y solo después analices tus puntuaciones. Si no lo haces, así, tu resultado no será fiable. En la última página encontrarás tus puntuaciones y lo que significa tu resultado.

¡EMPEZAMOS!





RESPONDE AL TEST

TEST DE ROSENBERG

ESCALA DE LA AUTOESTIMA

1 - Creo que soy una persona apreciable, al menos en la misma medida que los demás

A - Plenamente de acuerdo

B - De acuerdo

C - En desacuerdo

D - Profundamente en desacuerdo

2 - Estoy convencida de tener buenas cualidades

A - Plenamente de acuerdo

B - De acuerdo

C - En desacuerdo

D - Profundamente en desacuerdo

3 - Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de personas

A - Plenamente de acuerdo

B - De acuerdo

C - En desacuerdo

D - Profundamente en desacuerdo

4 - Tengo una actitud positiva hacia mí misma

A - Plenamente de acuerdo

B - De acuerdo

C - En desacuerdo

D - Profundamente en desacuerdo

5 - En general, estoy satisfecha conmigo misma

A - Plenamente de acuerdo

B - De acuerdo

C - En desacuerdo

D - Profundamente en desacuerdo

6 - Siento que no tengo muchos motivos para estar orgullosa

A - Plenamente de acuerdo

B - De acuerdo

C - En desacuerdo

D - Profundamente en desacuerdo

7 - A veces tiendo a pensar que soy un fracaso

A - Plenamente de acuerdo

B - De acuerdo

C - En desacuerdo

D - Profundamente en desacuerdo

8 - Me gustaría poder tener más respeto por mí misma

A - Plenamente de acuerdo

B - De acuerdo

C - En desacuerdo

D - Profundamente en desacuerdo

9 - A veces me siento completamente inútil

A - Plenamente de acuerdo

B - De acuerdo

C - En desacuerdo

D - Profundamente en desacuerdo

10 - A veces siento que no soy una buena persona

A - Plenamente de acuerdo

B - De acuerdo

C - En desacuerdo

D - Profundamente en desacuerdo

ANALIZA TU RESULTADO

TUS RESULTADOS DEL TEST

ESCALA DE LA AUTOESTIMA

Mira qué has respondido en las preguntas 1,2,3,4 y 5 y súmate los siguientes puntos para cada una de las respuestas:

A) 4 puntos B) 3 puntos C) 2 puntos D) 1 punto

Ahora mira qué has respondido en las preguntas 6,7,8,9 y 10 y súmate los siguientes puntos para cada una de las respuestas:

A) 1 puntos B) 2 puntos C) 3 puntos D) 4 puntos

ANOTA TU PUNTUACIÓN:

En la siguiente página encontrarás el significado de tu resultado:

ANALIZA TU RESULTADO

INTERPRETACIÓN

¿CUÁL ES TU PUNTUACIÓN?

Suma inferior a 15 puntos: autoestima muy baja (resultado preocupante)

Suma entre 16 y 29 puntos: autoestima normal, aunque ligeramente baja

Suma entre 30 y 35 puntos: autoestima ideal

Suma entre 36 y 40 puntos: autoestima inflada (resultado preocupante)

En la siguiente página encontrarás la explicación de la autoestima normal/alta, baja e inflada para que puedas comprender mejor tus resultados.

SIGNIFICADO

AUTOESTIMA POSITIVA O ALTA **DE 16 A 35 (MIENTRAS MÁS ALTO SEA EL Nº, MEJOR)**

Esta clase de autoestima se conoce como autoestima positiva y se encuentra fundada de acuerdo a dos sentimientos de la persona para consigo misma: la capacidad y el valor. Es el nivel deseable de autoestima, en el cual la persona siente satisfacción por la vida que desarrolla y por quién es, siendo consciente de su calidad y de sus capacidades, manteniendo las herramientas apropiadas para enfrentarse a los inconvenientes de forma resolutiva.

Las personas con una autoestima positiva se mantienen satisfechas con su vida, se aceptan y valoran tal cual son y poseen un conjunto de técnicas internas e interpersonales que les hacen enfrentarse de manera positiva a los retos que deban afrontar. Además, tienden a adoptar una actitud de respeto, no solo con ellas mismas, sino con el resto de personas.

ANALIZA TU RESULTADO

AUTOESTIMA BAJA

15 PUNTOS O MENOS

La autoestima baja es propia de las personas en las que prima un sentimiento de inseguridad e incapacidad con respecto a sí mismas. Carecen de dos elementos fundamentales, como son la competencia y el valor, por un lado, y el merecimiento, por el otro.

Se caracterizan por infravalorarse en todo momento, es decir, por pensar que no pueden hacer aquello que se propongan. Por otro lado, se muestran muy indecisas y temen equivocarse, por lo que siempre buscarán el apoyo de otra persona. Tampoco luchan por sus puntos de vista, ya que, en general, se valoran de forma negativa.

La baja autoestima se manifiesta cuando la persona manifiesta sentimientos negativos internos. Estos son de dolor y se exteriorizan en forma de enfado y desagrado, pudiendo dar como resultado la depresión.

Incompetencia, incapacidad, inseguridad y descalabro son los términos que acompañan a una persona con autoestima baja. Son numerosas las formas en que podemos darnos cuenta: sentimiento de odio hacia nosotras mismas, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpa, hipersensibilidad, reacciones exageradas...

Las personas que se integran en este grupo son muy influenciadas y sensibles. Suelen mostrar su opinión, pero sin defenderla. No se valoran, no confían en sus posibilidades y sienten una gran inseguridad y desconfianza en sí mismas.

El miedo al fracaso atormenta y bloquea a las personas con autoestima muy baja. Existe una mayor predisposición al fracaso debido a que se concentran, en mayor medida, en los inconvenientes y los obstáculos que en las soluciones.

ANALIZA TU RESULTADO

AUTOESTIMA INFLADA

DE 36 A 40 PUNTOS (MIENTRAS MÁS ALTO SEA EL Nº, PEOR)

Las personas con autoestima inflada se sienten superiores, se creen mejores que las demás personas y suelen infravalorar al resto: se les dificulta escuchar y prestar atención a los otros, así como reconocer o admitir un fallo.

La percepción de sí mismas es tan inflada que se creen mejor que el resto. Se trata de una autoestima muy negativa, pues les impide establecer relaciones afectuosas y sanas. La competitividad siempre está presente y quieren estar siempre por encima de los demás. Para estas personas, la felicidad reside en alcanzar el éxito, pero la realidad es que no logran ser felices con esa actitud.

Se caracterizan por tener un carácter fuerte, ser incapaces de escuchar a los demás y de hacer autocrítica. No son capaces de corregir sus propios errores y, por tanto, culpan a los demás constantemente.

Además, suelen menospreciar al resto de las personas adoptando un comportamiento hostil hacia ellas.

Les cuesta mucho establecer relaciones sanas con los demás, puesto que siempre ven al resto como competencia. Se caracterizan por ser muy materialistas y superficiales.

