

ESCALA DE AUTOESTIMA- AUTOESTIMA

1. TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora

2. BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: Contesta “Sí” o “No” poniendo una (X) en la casilla correspondiente. Para ello deberás tener en cuenta cómo crees que eres tú, cómo crees que te ve tu familia, profesorado, amigos/as y cómo desearías ser respecto a esos atributos indicados.

ATRIBUTOS	ASPECTOS	PERSONAL		FAMILIAR		ESCOLAR		SOCIAL		Cómo desearías ser	
		Cómo piensas que eres tú		Cómo crees que te ve el profesorado		Cómo crees que te ven tus amigos/as		Cómo crees que te ve tu familia		Sí	No
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
INTELIGENTE	Aspecto físico o de conducta										
ESTUDIOSO/A											
GORDO/A											
CON DINERO											
DESCUIDADO/A											
PEREZOSO/A											
CURIOSO/A											
ASEADO/A											
TORPE											
GUAPO/A											
SIMPÁTICO/A	Relación interpersonal										
AMABLE											
MANDÓN/A											
ABURRIDO/A											
EGOÍSTA											
TÍMIDO											
DECIDIDO/A											
AGRESIVO/A											
PARTICIPATIVO/A											
COOPERATIVO/A											
JUSTO/A	Principios y valores										
SINCERO/A											
HONRADO/A											
RACISTA											
MENTIROSO/A											
RELIGIOSO											
INJUSTO/A											
VIOLENTO/A											
CONSERVADOR/A											
SEXISTA											
TOTAL											

SUMA TODOS LOS “SÍ” Y “NO” EN LAS CASILLAS CORRESPONDIENTES

Si has reflexionado sobre los aspectos a evaluar en las distintas áreas (personal, familiar, escolar y social) y has respondido con sinceridad a las preguntas formuladas, puedes conocer por ti mismo tu grado de autoestima y las áreas deficitarias donde sería importante mejorar.

¿Cómo conocer mi grado de autoestima?

En primer lugar, suma todas las respuestas "Sí" y "No" de las distintas áreas y coloca el número total de cada una de ellas en las casillas correspondientes de la ESCALA DE LA AUTOESTIMA (cuadro de la página anterior).

A continuación, selecciona el número total de respuestas "Sí" de las distintas áreas y colócalas en la casilla correspondiente del siguiente cuadro resumen.

Áreas	A.PERSONAL (Cómo piensas que eres tú)	A.FAMILIAR (Cómo piensas que te ve tu familia)	A.SOCIAL (Cómo piensas que te ven tus amigos/as)	A.ESCOLAR (Cómo piensas que te ve el profesorado)	CÓMO DESEARÍAS SER
RESPUESTAS	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
TOTAL					
DIFERENCIA					

¿Cuál es mi AUTOESTIMA?

Para saber cuál es tu autoestima observa el cuadro y halla la diferencia de puntuación entre el número total de respuestas "Sí" obtenidas en el Área de "CÓMO DESEARÍAS SER" y el número total de respuestas "Sí" obtenidas en el Área Personal y expresa tu opinión según los resultados.