

# Test de Autoestima

Imprime esta página, lee las siguientes frases y marca en el espacio correspondiente:

	SI	NO
1. ¿Te gusta tu imagen en un espejo?		
2. ¿Hay mucha gente que te estima?		
3. ¿Estás satisfech@ con tu vida?		
4. ¿Te gusta tu trabajo o las actividades que realizas?		
5. ¿Has mantenido alguna relación estable?		
6. ¿Te permites fallas o errores en tu vida?		
7. ¿Podrías platicar un logro que has tenido?		
8. ¿Te gusta la gente?		
9. ¿Puedes aceptar una equivocación delante de otras personas?		
10. ¿Si algo te gusta y tienes para comprarlo, lo compras?		
11. ¿Te admiras?		
12. ¿Te esmeras en tu arreglo personal?		
13. ¿Te es fácil adaptarte a cualquier ambiente?		
14. ¿Cuando tienes un logro lo celebras?		
15. ¿Planeas la celebración de tu cumpleaños?		
16. ¿Crees que mereces alcanzar tus objetivos?		
17. ¿Consideras que es posible cambiar tu forma de ser?		
18. ¿Vives sin culpas?		
19. ¿Estas conforme con tu físico?		
20. ¿Crees que haces todo tu esfuerzo cuando se requiere?		



Victoria No. 178, Col. Industrial, Delegación Gustavo A. Madero, México, D.F. a dos calles del Metro Potrero, Tel. 8590-7099 / 8590-7269

---

Suma el número de marcas registrado en la COLUMNA SI, verifica el resultado, si es:

Entre 17 y 20 aciertos: Excelente, eres una persona con la capacidad de valorarte y aceptarte con defectos y virtudes.

Entre 12 y 16 aciertos: Está bien, probablemente estés pasando por un período un poco difícil o tal vez sería conveniente revisar algunas situaciones pasadas que aún no has superado.

Menos de 12 aciertos: Definitivamente sería importante que buscaras algún tipo de ayuda terapéutica, cursos o libros que te ayudarán a mejorar tu autoestima.

Contacto: [sara@cidehum.com](mailto:sara@cidehum.com)



Lic. Sara Sánchez y Sánchez.  
Psicoterapeuta Gestalt.