Instituto Argentino de Formación e Investigación

Test para conocer tu autoestima

Respondiendo este test con sinceridad, vas a descubrir cosas interesantes que tal vez no sabías sobre vos.

A) Ante un proyecto o meta que me viene dando vueltas en la cabeza

I. Consulto la opinión de mis familiares o amigos porque necesito un empujoncito para arrancar.

II. Me aferro a la idea y espero que el destino me dé la oportunidad de lanzarme.

III. Trato de no pensar en eso y postergar mi objetivo porque ya bastante tengo con mis actividades cotidianas.

IV. Planifico de entrada los pasos del objetivo y me alegro cada vez que doy un paso.

B) Tengo un evento familiar con la familia de mi pareja y nunca le caí bien a las mujeres de la casa.

I. Voy, pero solo para hacerles la contra a ese nido de víboras.

II. Estoy toda la noche mirando por lo bajo y tratando de pasar desapercibida.

III. Me relajo y paso el rato, al menos no soy yo la que prepara la cena.

IV. Dejo que mi pareja vaya sola, dejándole bien claro mi disgusto por toda la situación.

C) Vengo de la calle y cuando entró…la casa está hecha una mugre.

I. Me deprimo y me tiro en el sillón.

II. Inmediatamente agarro el equipo de limpieza y manos a la obra.

III. No muevo un dedo hasta que alguien me ayude.

IV. Sigo con lo que tenía en mente, cuando tengo tiempo limpiaré.

D) Luego de una fuerte discusión con mi pareja en la mañana…

I. Me arreglo, me maquillo y me hago la manicura, al mal tiempo buena cara.

II. Salgo y le reviento la tarjeta de crédito con esa cartera que vengo viendo hace tiempo.

III. Me pego el teléfono en la oreja contándole a todas mis amigas lo mal que la pasé.

IV. Sigo con mis actividades y a la noche trato de volver a plantear el tema.

E) En el trabajo le dan un aumento a un compañero que tiene la misma antigüedad que yo

I. Inmediatamente buscó la oportunidad para hablar con mi jefe para que el mes que viene me se me reconozca.

II. Sé que mi trabajo es bueno y sé que me tocará en algún momento.

III. Hago correr la voz en la oficina de que hay acomodo.

IV. Me ofende que no me hayan reconocido a mí y no me dan ganas de realizar las tareas.

F) Consigo irme de vacaciones en familia a un lugar soñado

I. Le saco el jugo a los atractivos del lugar y me desenchufo de todo.

II. Mejor no hubiéramos venido, me preocupa que mi pareja no la pase bien.

III. Los chicos no se quedan tranquilos, al final tengo que trabajar más en vacaciones.

IV. Me preocupa pensar en el traje de baño, aunque hay otras a las que les queda peor.

G) Un conocido me invita a una reunión pero no conozco a nadie de su círculo

I. Me llevo a una amiga para no hacer el papelón de estar sola.

II. Voy atrás de mi conocido toda la noche porque me cuesta relacionarme con extraños.

III. Me quedo por ahí y charlo con cualquiera, siempre se encuentra algún tema de que hablar.

IV. Me da vergüenza romper el hielo, me quedo por ahí esperando que se acerque alguien.

Instituto Argentino de Formación e Investigación

Resultados:

Para cada letra marcá con un círculo el número de opción elegida

	A	B	C	D	E	F	G
I	3	3	1	3	3	4	2
II	2	1	3	2	4	1	1
III	1	4	2	1	2	2	4
IV	4	2	4	4	1	3	3

Sumá el puntaje de cada círculo. Puntaje Total =

Entre 22 y 28 puntos: Tu nivel de autoestima está bien elevado. Mantenete así pero ojo con el ego.

Entre 15 y 21 puntos: Presta atención a pequeñas cosas que pueden hacerte sentir mejor con vos mismo/a. Vas a notar diferencias.

Entre 7 y 14 puntos: Hacer responsable a los demás solo te saca de apuros. Es bueno entender que no dependemos de los hechos, sino de lo que hacemos ante ellos.

Realizado por Axel Persello.
Basado en presupuestos de Programación Neurolingüística