

5. ¿Qué fue lo que comprendió al final Gus que lo llevó a tomar la decisión de transformarse en mariposa?

6. Esta historia que te enseña sobre la construcción de la autoestima

7. ¿En qué medida ves semejanzas con tu propia historia y la de Gus?

AUTOESTIMA: AUTOEXAMEN

© Cirilo Toro Vargas, Ph.D., 1994

Revisión: 2003

El autor de esta prueba, el Dr. Cirilo Toro Vargas, posee derechos reservados sobre la misma. Aun así ha querido compartir su prueba con todos los interesados para diagnóstico individual o para investigaciones de diversa naturaleza académica y psicológica. Se pide encarecidamente el correspondiente crédito a su autor. Copiar la prueba sin incluir el nombre del autor constituye plagio de acuerdo con todas las leyes de propiedad intelectual.

La autoestima es como nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma. A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

4 siempre	3 casi Siempre	2 algunas Veces	1 nunca
------------------	-----------------------	------------------------	----------------

	4	3	2	1
1. Me siento alegre.				
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.				
3. Me siento dependiente de otros.				
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.				
5. Me siento triste.				
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.				
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.				
8. Pienso que soy una persona agradable para los demás.				
9. Cometer errores es algo que está bien				
10. Normalmente, cuando las cosas salen bien se debe a mis esfuerzos.				
11. A veces resulto desagradable para los demás.				

12. Rectificar es de sabios				
13. En ocasiones, me siento una persona poco relevante				
14. Suelo hacer lo que los demás quieren o me piden, así me siento aceptado				
15. En ocasiones, me siento una persona muy influyente				
16. Hay días en que todo me sale mal.				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19. Yo me río del mundo entero.				
20. A mí todo me resbala				
21. Me siento contento(a) con mi estatura.				
22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26. Me divierte reírme de mis errores.				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28. Yo soy perfecto(a).				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31. Evito nuevas experiencias.				
32. Realmente soy tímido(a).				
33. Acepto los retos sin pensarlo.				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35. Siento que los demás dependen de mí.				
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37. Me considero sumamente agresivo(a).				
38. En general, los cambios no me gustan				
39. Me encanta la aventura.				

40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				
---	--	--	--	--

TOTALES DE CADA COLUMNA				
Multiplica los totales de arriba por estos números	4	3	2	1
TOTALES DESPUÉS DE LA MULTIPLICACIÓN				
SUMA TOTAL DE LAS 4 COLUMNAS				