



TEST DE AUTOESTIMA

¿TE ANIMÁS A MIRARTE SIN EXCUSAS?

15 preguntas. 5 minutos. Una oportunidad para descubrir cómo te estás tratando, qué lugar ocupás en tu propia vida y qué podrías empezar a cambiar.

DESAFÍO

No respondas como te gustaría ser.
Respondé como realmente sos hoy.

“La respuesta más honesta puede ser la que más te ayude a crecer.”

Este test es una herramienta de reflexión y autoconocimiento. No constituye un diagnóstico psicológico ni reemplaza una evaluación profesional.

Antes de empezar

Buscá cinco minutos sin interrupciones. Leé cada afirmación y elegí la respuesta que mejor describa cómo te sentís o actuás actualmente. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Marcá una sola opción por pregunta:

1	Casi nunca
2	A veces
3	Frecuentemente
4	Casi siempre

Regla del desafío: si dudás entre dos respuestas, elegí la que te resulte menos cómoda pero más verdadera.

Tu resultado no define quién sos. Te muestra un punto de partida.

El desafío · preguntas 1–7

1. Puedo reconocer mis cualidades sin sentir que estoy exagerando o presumiendo.	1 2 3 4
2. Cuando cometo un error, puedo corregirlo sin maltratarme internamente.	1 2 3 4
3. Me permito decir “no” cuando algo supera mis límites.	1 2 3 4
4. Puedo recibir un elogio sin buscar inmediatamente una razón para desmerecerlo.	1 2 3 4
5. Tomo decisiones teniendo en cuenta lo que necesito, no solamente lo que otros esperan de mí.	1 2 3 4
6. Puedo pedir ayuda sin sentir que eso me hace menos valioso/a.	1 2 3 4
7. Cuando me comparo con otras personas, logro volver a valorar mi propio camino.	1 2 3 4

El desafío · preguntas 8–14

8. Soy capaz de expresar lo que siento de manera respetuosa.	1 2 3 4
9. Me trato con la misma consideración que tendría con alguien que quiero.	1 2 3 4
10. Reconozco cuándo estoy aceptando menos de lo que realmente necesito o merezco.	1 2 3 4
11. Puedo tolerar que alguien se decepcione conmigo sin abandonar mis propios límites.	1 2 3 4
12. Celebro mis avances aunque todavía tenga aspectos que quiero mejorar.	1 2 3 4
13. Me siento con derecho a ocupar espacio, expresar mi opinión y ser escuchado/a.	1 2 3 4
14. Cuando algo no sale como esperaba, puedo separar mi resultado de mi valor personal.	1 2 3 4

Tu resultado

Sumá los valores que marcaste en las 15 preguntas. Tu puntaje estará entre 15 y 60.

Puntaje	Lectura orientativa
15–29	Hay áreas de tu relación con vos mismo/a que podrían necesitar más atención.
30–44	Tu autoestima presenta recursos, junto con aspectos que todavía podés fortalecer.
45–60	Mostrás una valoración personal generalmente sólida; seguí cuidándola y profundizándola.

Importante: este rango es orientativo y no es una escala clínica. Un puntaje alto no significa que todo esté resuelto, y uno bajo no define tu valor.

Ahora viene la parte incómoda... y más valiosa.

1. ¿Qué respuesta te costó más marcar con honestidad?
2. ¿Qué patrón de trato hacia vos mismo/a descubriste?
3. ¿Qué límite necesitás empezar a poner?
4. ¿Qué cualidad tuya estás subestimando?
5. ¿Qué acción concreta vas a realizar en las próximas 24 horas?

Tu próximo paso

La autoestima no se construye repitiendo frases bonitas: también se construye con decisiones pequeñas, límites claros, autoconocimiento y acciones coherentes.

DESAFÍO DE 24 HORAS

Elegí una sola acción que demuestre que empezás a darte un lugar diferente.

Puede ser decir que no, pedir ayuda, terminar algo pendiente, descansar sin culpa, reconocer un logro o hablarte con más respeto.

No prometas. Hacerlo.

¿Te animaste a responderte de verdad?

Escuela Argentina · Calidad de Vida & Autoestima

El Plan de tu Alma

Bienestar · Conciencia · Familia · Propósito

Tu historia importa. Tu próxima decisión también.