

¡Hola, nos da mucha alegría que seas parte de la comunidad **Power Talks**! Iniciativa que surge en 2023 para apoyar a las mujeres a fortalecer su confianza y que puedan alcanzar sus sueños, cumplir sus metas y construir un camino pleno.

Así que además de la serie de pláticas y mentorías que preparamos para ayudar a combatir esta brecha, y a las cuales te invitamos a inscribirte, buscamos poner a disposición de toda la comunidad otras herramientas y contenidos que ayuden al fortalecimiento de habilidades; entre éstas, podrás acceder a algunos test y una guía para su interpretación. Esperamos te sean de utilidad.

Test de Autoestima

El **Test de Autoestima** de **Morris Rosenberg**, es una herramienta diseñada para medir la autoestima de las personas. El instrumento consta de 10 afirmaciones relacionadas con la percepción que una persona tiene de sí misma.

Instrucciones: Responde cada pregunta seleccionando la opción que mejor refleje tu experiencia personal. Puedes descargar el archivo y seleccionar tus respuestas; o bien, en una hoja anotarlas. Al terminar suma el puntaje obtenido y consulta la guía que está al final para interpretar los resultados. Cada opción muestra dentro del paréntesis los puntos que corresponden a esa respuesta.

1. Percibo que poseo un valor comparable al de las demás personas.

- a) Totalmente de acuerdo (4)
- b) De acuerdo (3)
- c) En desacuerdo (2)
- d) Totalmente en desacuerdo (1)

2. Considero que poseo cualidades positivas que me distinguen.

- a) Totalmente de acuerdo (4)
- b) De acuerdo (3)
- c) En desacuerdo (2)
- d) Totalmente en desacuerdo (1)

3. A menudo pienso que no alcanzo el éxito personal que deseo.

- a) Totalmente de acuerdo (0)
- b) De acuerdo (1)
- c) En desacuerdo (2)
- d) Totalmente en desacuerdo (3)

4. Creo que mis capacidades me permiten estar a la par de los demás.

- a) Totalmente de acuerdo (4)
- b) De acuerdo (3)
- c) En desacuerdo (2)
- d) Totalmente en desacuerdo (1)

5. Siento que me faltan logros que valgan la pena celebrar.

- a) Totalmente de acuerdo (0)
- b) De acuerdo (1)
- c) En desacuerdo (2)
- d) Totalmente en desacuerdo (3)

6. Generalmente tengo una opinión favorable de mí.

- a) Totalmente de acuerdo (4)
- b) De acuerdo (3)
- c) En desacuerdo (2)
- d) Totalmente en desacuerdo (1)

7. En general, me siento a gusto con quien soy.

- a) Totalmente de acuerdo (4)
- b) De acuerdo (3)
- c) En desacuerdo (2)
- d) Totalmente en desacuerdo (1)

8. Hay momentos en que desearía valorarme un poco más.

- a) Totalmente de acuerdo (0)
- b) De acuerdo (1)
- c) En desacuerdo (2)
- d) Totalmente en desacuerdo (3)

9. En ocasiones, me siento incapaz de lograr lo que me propongo.

- a) Totalmente de acuerdo (0)
- b) De acuerdo (1)
- c) En desacuerdo (2)
- d) Totalmente en desacuerdo (3)

10. A veces me pregunto si realmente valgo lo suficiente.

- a) Totalmente de acuerdo (0)
- b) De acuerdo (1)
- c) En desacuerdo (2)
- d) Totalmente en desacuerdo (3)

Guía para interpretar los resultados

Ten presente **que no hay respuestas correctas o incorrectas**; el resultado permite identificar cómo cada persona se valora y se percibe en su vida cotidiana. A continuación:

- Suma el puntaje de cada una de tus respuestas
- De acuerdo con el resultado total, sitúate en alguno de los siguientes tres niveles



Nivel alto

Más de 25 puntos

Eres una persona que se siente segura, se valora positivamente, confía en sus capacidades y enfrenta los retos con determinación.



Nivel intermedio

De 15 a 24 puntos

Hay aspectos de ti que valoras, logras reconocer cualidades en ti; sin embargo, existen dudas o inseguridades sobre tu potencial y capacidades que afectan tu confianza.



Nivel bajo

Menos de 15 puntos

Eres una persona que tiene una percepción negativa de sí misma y se te dificulta reconocer tus fortalezas y capacidades; lo que inevitablemente afecta tu estado emocional y la toma de decisiones para enfrentar los retos diarios. Trabaja para adquirir herramientas y hacer pequeños cambios en tus hábitos y pensamientos para hacer la diferencia en el cómo te ves y valoras.

Recuerda que la autoestima, como otras habilidades socioemocionales, son procesos de aprendizaje continuo; puedes elevarla con el tiempo, esfuerzo, herramientas o ayuda profesional. Una autoestima equilibrada es clave para la salud mental y el bienestar emocional. Aquí algunas estrategias:

- **Identifica posibles problemas emocionales:** En ocasiones, una baja autoestima baja puede estar relacionada con ansiedad o depresión.
- **Desarrolla una visión realista de ti:** acepta tus fortalezas y debilidades sin juzgarte con dureza; cuestiona tus propias creencias; reconoce y enfócate en tus logros y no te frustres por los fracasos o errores; evita compararte con las demás personas o basar tu autoestima en un solo aspecto de tu vida.
- **Analiza si estás en una zona de confort:** asume y enfrenta riesgos y desafíos razonables, ten la seguridad que esto te ayudará reconocer tus fortalezas y descubrir o adquirir nuevas habilidades.
- **Se una persona proactiva:** Establece metas claras y alcanzables y trabaja para lograrlas.
- **Valora lo que tienes:** Agradece lo que tienes en tu vida y enfócate en lo que realmente importa, como las relaciones, la salud, otros aspectos.
- **Fomenta hábitos de vida saludables:** Practica ejercicio regularmente, mantén una dieta equilibrada y hábitos de sueño reparadores y de calidad.
- **Cultiva relaciones sanas:** Rodéate de personas que te apoyen, te valoren y te hagan sentir bien.
- **Acciona:** Atrévete a tomar riesgos, esto te ayudará a construir una autoestima saludable.
- **Aceptación:** Acepta lo que no puedes cambiar y enfócate en lo que sí puedes mejorar.
- **Autoconocimiento:** Reconoce tanto tus fortalezas como tus debilidades para tomar decisiones informadas. Ten presente que todas las personas fallamos en algún momento, pero lo importante es aprender de cada experiencia.
- **Crecimiento personal:** Aprende cosas nuevas, fortalece o desarrolla otras habilidades para adquirir mayor seguridad y confiar en tus capacidades.
- **Háblate con amabilidad:** Evita criticarte constantemente y reconoce tus logros por pequeños que sean o pienses que pueden ser.
- **Enfócate en lo que puedes controlar:** En lugar de preocuparte por lo que está fuera de tu control o lo que no es un hecho, trabaja en mejorar lo que sí puedes cambiar.



Son muchos los beneficios de una buena autoestima, así que te compartimos algunas referencias por si te interesa profundizar en el tema:

1. El poder del ahora (Eckhart Tolle)
2. El secreto de la autoestima (Nathaniel Branden)
3. Las 6 habilidades para la vida (Lourdes Rey)
4. Los 6 pilares de la autoestima (Nathaniel Branden)
5. Enamórate de ti (Walter Riso)

Revisa el programa en el sitio powertalks.mx e inscríbete a las pláticas y mentorías.

¡Sé parte del cambio y del empoderamiento femenino con *Power Talks 2025!*