

Test de Autoestima "BFMR I"

Apellidos y Nombres: _____

Edad: _____ Grado: _____ Fecha: _____

Indicaciones:

El siguiente Test sirve para determinar el nivel de Autoestima, los resultados de estos Test son totalmente confidenciales, debes marcar solo una respuesta e intentar no hacer borrones, escoge la respuesta que piensas es la que más se adapta a su situación:

Ejemplo:

Muy rara vez o nunca Rara vez A menudo Muy a menudo o siempre

Durante la aplicación del test no debes conversar con tus compañeros y cuando la termine debe esperar en silencio hasta que terminen también los demás. Cualquier duda el examinador la responderá.

Posición	Pregunta	Nunca o Casi Nunca	A menudo	A veces	Casi siempre o siempre
1	¿Te molesta que los demás te hagan alguna sugerencia?				
2	¿Ante algún conflicto con tus compañeros eres capaz de reconocer tus emociones?				
3	¿El sacar buenas notas te motiva a estudiar?				
4	¿Tienes una idea clara de los que deseas ser en la vida?				
5	¿Sientes aprecio hacia tu persona?				
6	¿Estudias o repasas tus clases cuando no tienes exámenes de por medio?				
7	¿Haz conversado con alguien sobre lo que deseas ser de grande?				
8	¿Se siente orgulloso por como luce?				
9	¿Reconoces tus emociones fácilmente? (alegría, tristeza, ira, etc)				
10	¿Cuando te sientes tranquilo, posees una adecuada motivación para estudiar?				
11	¿Te sientes aceptado por tu grupo de amigos?				
12	¿Ocupas tu tiempo en cosas importantes?				
13	¿Crees tú que al relacionarte con tus amigos, lo haces bien?				
14	¿Te arreglas antes de salir?				
15	¿Sientes que consigues mantenerte de buen humor?				
16	¿Siento que soy una persona importante?				

17	¿Dispones de tu tiempo libre para realizar actividades?				
18	¿Puedes lograr realizar una tarea que ha sido encargada por otros?				
19	¿Crees que alguna persona es digna de tu admiración por sus buenas cualidades?				
20	¿Te sientes bien con su cuerpo: Estatura, peso, color?				
21	¿Practicas algún deporte o danza?				
22	¿Tus defectos alguna vez te han hecho sentir mal?				
23	¿Cuando entablas una conversación, te sientes seguro?				
24	¿Mayormente estas tranquilo?				
25	¿Crees que tu comportamiento expresa lo que sientes?				
26	¿Eres digno del afecto que te recibes por parte de tu familia?				
27	¿Tienes amigos verdaderos?				
28	¿Te interesas por lograr un buen desempeño en el colegio?				
29	¿Sientes que en tu familia eres considerado como parte de ella?				
30	¿Puedes expresar tus emociones fácilmente?				
31	¿Piensas que son importantes las opiniones de los demás?				
32	¿Te fastidia tener que respetar las normas de vestimenta?				
33	¿Crees que eres un buen alumno alumno?				
34	¿Has aprendido cosas buenas de otras personas?				
35	¿Estas de acuerdo con que debemos de vestir según la ocasión?				
36	¿A las personas que están a tu alrededor, las aprecias?				
37	¿Demuestras lo que sientes cuando estas reunido con tus compañeros? Por ejemplo: odio, ira, alegría, entre otras.				
38	¿Cuándo le dices que a actuado mal a una persona, te sientes tranquilo al decirlo?				
39	¿Eres digno del afecto que te recibes por parte de tus amigos?				
40	¿Reconoces tus limitaciones físicas?				
41	¿Te interesas por lucir bien?				
42	¿Realizas ejercicios físicos de cualquier tipo?				