



AUTO - CONCEPTO

INSTRUCCIONES: Coloca el número en la casilla que corresponde aquellos malestares que ha padecido durante los últimos 6 meses. Utilice la siguiente clave:

0.-NUNCA 1.-CASI NUNCA 2.-ALGUNAS VECES

3.-FRECUENTEMENTE

No	MALESTARES	N	CN	AV	F
1	Que tan frecuentemente sientes que tu bienestar o tu tranquilidad depende únicamente de lo que hagan o sientan las personas que conviven contigo en el hogar, en el trabajo o en tu tiempo libre, sin que importe lo que tú haces o sientes				
2	Que tan frecuentemente sientes que lo que haces no tiene ningún valor frente a tus ojos o frente a los ojos de los demás ^[1] _[SEP]				
3	Que tan frecuentemente sientes que la aprobación de las personas que conviven contigo te es indispensable ^[1] _[SEP]				
4	Que tan frecuentemente sientes que no puedes hacer nada para mejorar imagen física(tu tamaño, tu cara, tu cuerpo, etcétera) y te sientes frustrado por ello ^[1] _[SEP]				
5	Que tan frecuentemente sientes que no tienes habilidad para enfrentar las cosas, para resolver problemas, por desconfiar de tu capacidad intelectual o practica ^[1] _[SEP]				
6	Que tan frecuentemente sientes que las personas que conviven contigo en la casa, en el trabajo, o en tu comunidad, te rechazan ^[1] _[SEP]				
7	Que tan frecuentemente te sientes impotente para mejorar tu vida y para darte el bienestar y la tranquilidad que necesitas ^[1] _[SEP]				
TOTAL		0			

EVALUACIÓN	PUNTAJE OBTENIDO	EVALUACIÓN
Alto riesgo	21 - 13	Es necesario elevar tu nivel de autoestima
Mediano riesgo	12 - 16	Hay muchas cosas que puedes hacer para adquirir más seguridad.
Bajo riesgo	5 - 1	Tienes un nivel de autoestima satisfactorio.
	0	Disfruta y sigue así.

Te damos algunas recomendaciones para elevar la autoestima. [Clic aquí](#) ^[1]_[SEP]