

Inventario de Autoestima

Este cuestionario exploratorio describe los componentes de la autoestima: sentimiento de valía personal, confianza en las propias capacidades, necesidad de aprobación, comparación con los demás, crítica interna y tendencia a minimizar los logros. El perfil ayuda a distinguir una afectación global de la autoestima de una falta de confianza en un ámbito concreto, y a orientar el trabajo sobre la autocrítica o el sentimiento de impostor.

Número de preguntas	24 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Self-Esteem Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Autoestima

Vista previa de las 24 preguntas

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Siento que no valgo gran cosa.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Dudo de mi capacidad para sacar adelante lo que emprendo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Necesito que los demás me confirmen que lo he hecho bien para creérmelo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Me comparo con los demás y salgo perdiendo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Cuando cometo un error, me hablo con dureza.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia en el día a día. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El perfil distingue el sentimiento de valía personal, más global, de la confianza en las propias capacidades, más ligada a las situaciones. Los dominios «Crítica interna» y «Minimizar los logros» indican lo que mantiene una autoestima frágil en el día a día.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Confianza en las propias capacidades — 12 / 16

Sentimiento de ser capaz de afrontar, aprender y sacar adelante lo que se emprende.

Aspectos a explorar: los ámbitos en que la duda es más fuerte (trabajo, relaciones, tareas prácticas), las renuncias que provoca.

Necesidad de aprobación — 10 / 16

Dependencia de la mirada y la opinión de los demás para sentirse bien o con legitimidad.

Aspectos a explorar: las personas cuya opinión cuenta más, lo que la persona hace para agradar, su reacción a las críticas.

Valía personal 9 / 16

Sentimiento de tener valor como persona, con independencia de los logros.

Aspectos a explorar: los momentos en que la persona se siente sin valor, el origen de esa mirada, lo que a pesar de todo aprecia de sí misma.

Minimizar los logros 8 / 16

Dificultad para reconocer los propios logros y cualidades, que se atribuyen a la suerte o a las circunstancias (sentimiento de impostor).

Aspectos a explorar: cómo explica la persona sus logros, su reacción a los cumplidos, el miedo a ser «desenmascarada».

Comparación con los demás 7 / 16

Tendencia a medirse con los demás, por lo general en su contra.

Aspectos a explorar: las personas y los ámbitos de comparación (apariencia, éxito, vida social), el papel de las redes sociales.

Crítica interna 7 / 16

Diálogo interno severo: juzgarse con dureza, menospreciarse, no saber consolarse.

Aspectos a explorar: las palabras exactas de la crítica interna, de dónde vienen, cómo hablaría la persona a un amigo en la misma situación.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios.”

 Natalia A. - Psicóloga online