

## ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_.

Edad: \_\_\_\_\_. Sexo: \_\_\_\_\_. Fecha: \_\_\_\_\_.

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Los resultados de la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE) se interpretan sumando las puntuaciones obtenidas en cada uno de los 10 ítems, con un rango total de puntuaciones que varía entre 10 y 40 puntos. Las puntuaciones se interpretan de la siguiente manera:

**1. Entre 30 y 40 puntos:**

- **Autoestima alta:** Refleja una valoración positiva de sí mismo. La persona tiende a sentirse segura de su valía personal, confiada y satisfecha con su vida.

**2. Entre 26 y 29 puntos:**

- **Autoestima moderada:** Indica una autoestima dentro del rango normal, pero puede haber ciertas áreas de inseguridad o autocrítica que podrían influir negativamente en la autopercepción en algunas circunstancias.

**3. 25 puntos o menos:**

- **Autoestima baja:** Refleja una valoración negativa de sí mismo. La persona puede experimentar sentimientos de insuficiencia, inseguridad, o tener dificultades para aceptarse o sentirse valiosa.

Los ítems negativos de la escala (3, 5, 8, 9 y 10) se puntúan de manera inversa para el cálculo total.

Los ítems negativos (3, 5, 8, 9 y 10) se puntúan de manera inversa para reflejar correctamente la autoestima de la persona. Aquí te explico cómo se hace el cálculo:

Escala Likert de 4 puntos:

- **1** = Totalmente en desacuerdo
- **2** = En desacuerdo
- **3** = De acuerdo
- **4** = Totalmente de acuerdo

Para los ítems negativos (3, 5, 8, 9 y 10), las respuestas se invierten:

- Si la persona responde **4 (Totalmente de acuerdo)**, se cambia a **1**.
- Si responde **3 (De acuerdo)**, se cambia a **2**.
- Si responde **2 (En desacuerdo)**, se cambia a **3**.
- Si responde **1 (Totalmente en desacuerdo)**, se cambia a **4**.

Ejemplo:

- Ítem 3: “Creo que tengo algunas cualidades buenas”.
  - Si la persona selecciona **4 (Totalmente de acuerdo)**, se invertirá a **1** para el cálculo, ya que es una afirmación negativa.
  - Si la persona selecciona **1 (Totalmente en desacuerdo)**, se invertirá a **4**.