

Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE)

Diez afirmaciones, unos tres minutos. Cribado orientativo para adolescentes desde los 13 años y para personas adultas.

NO ES DIAGNÓSTICO
Un puntaje bajo no equivale a un problema clínico: dice que conviene conversarlo, no qué está pasando.

ÍTEMS	ESCALA	RANGO TOTAL	LICENCIA
10 afirmaciones	1 a 4	10 a 40 puntos	Dominio público

01 Antes de responder

Responde cada afirmación pensando en **cómo te has sentido generalmente en las últimas semanas**, no solo hoy. Marca una sola opción por afirmación. No hay respuestas correctas ni incorrectas: la que sirve es la que mejor te describe, no la que preferirías que fuera cierta.

1	2	3	4
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

Nombre o código: Fecha: ____/____/____

02 Los diez ítems

AFIRMACIÓN		1	2	3	4
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos tanto como los demás.	☐	☐	☐	☐
2	Siento que tengo cualidades positivas.	☐	☐	☐	☐
3	En general, me inclino a pensar que soy un fracaso o una fracasada. INV	☐	☐	☐	☐
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.	☐	☐	☐	☐
5	Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme. INV	☐	☐	☐	☐
6	Adopto una actitud positiva hacia mí mismo o mí misma.	☐	☐	☐	☐
7	En conjunto, me siento satisfecho o satisfecha conmigo.	☐	☐	☐	☐
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo o mí misma. INV	☐	☐	☐	☐
9	A veces me siento ciertamente inútil. INV	☐	☐	☐	☐
10	A veces pienso que no sirvo para nada. INV	☐	☐	☐	☐
Puntaje total, ya con los ítems invertidos					—

INV Marca los cinco ítems redactados en negativo. Su puntuación se invierte antes de sumar.

03 Cómo se corrige

Los ítems **1, 2, 4, 6 y 7** se puntúan tal como se marcaron, de 1 a 4. Los ítems **3, 5, 8, 9 y 10** se invierten antes de sumar: 1→4, 2→3, 3→2, 4→1. Después suma los diez valores ya corregidos. El total va de 10 a 40 puntos.

25 O MENOS

Autoestima baja

26 A 32

Autoestima media

33 O MÁS

Autoestima alta

Puntos de corte de Isomaa y cols. (2013), sobre 2.070 adolescentes finlandeses. No son baremos chilenos: sirven para orientar la lectura, no para clasificar a una persona.

Si te encuentras con la versión de 0 a 3. Existen versiones publicadas de la misma escala con respuestas de 0 a 3 por ítem, y un total de 0 a 30. Son matemáticamente equivalentes: para convertir, resta 10 al puntaje de esta versión. Un 25 aquí equivale a un 15 en aquella.

04 Referencias y licencia

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.

Isomaa, R., Väänänen, J. M., Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., y Marttunen, M. (2013). How low is low? Low self-esteem as an

indicator of internalizing psychopathology in adolescence. *Health Education & Behavior*, 40(4), 392-399.

Licencia. La escala de Rosenberg es de dominio público, así que esta ficha puede imprimirse y repartirse citando su fuente.

Material orientativo. Si tu resultado te genera inquietud, conversarlo con un psicólogo o psicóloga es el paso indicado.

terapiaonlinechile.cl