

# LA AUTOESTIMA





# AUTOESTIMA

\* Es el resultado de la opinión y aprecio que una persona tiene de si misma: de su apariencia física, de sus aptitudes, de sus éxitos profesionales y personales, de la riqueza de su vida afectiva

La autoestima es un valor frágil y mutable, que sobrepasa en sus causas a la racionalización y a la lógica.

La autoestima aumenta cuando vivimos respetando nuestros propios valores y disminuye cada vez que nuestro comportamiento no está en coherencia con ellos.

La autoestima es **conjunto de percepciones** y por tanto no una verdad absoluta sino algo que podemos trabajar y variar.

Son los pensamientos, las evaluaciones, los sentimientos y los comportamientos que tenemos hacia nosotros mismos, hacia nuestro carácter, hacia nuestra forma de ser y hacia nuestro cuerpo, los que determinan nuestra  
**AUTOESTIMA**

**No nacemos con un concepto predeterminado de quienes somos** sino que se va formando con las interacciones con los demás comenzando por los padres, hermanos y otros familiares, así como con amigos, compañeros, la pareja o la sociedad en general. Aunque se forma desde niños, esta puede modificarse en la edad adulta para mantener una relación sana con nosotros mismos

# DINÁMICA DE AUTOESTIMA

**BATERIA**

**EXPERIENCIAS**

**CONVERSACIONES**

**LUGARES**

**TIPOS DE PERSONAS**

-



+



## TEST DE AUTOESTIMA

1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...
  - a) Pese a todo lo hago, no sé decir que no
  - b) Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor
  - c) Digo la verdad, que no me apetece o no puedo hacer lo que me pide
2. Viene alguien a interrumpirte cuando estás trabajando o haciendo algo que consideras importante ¿qué haces?
  - a) Le atiendo, pero procuro cortar cuanto antes con educación
  - b) Le atiendo sin mostrar ninguna prisa en que se marche
  - c) No quiero interrupciones, así que procuro que no me vea y que otra persona diga que estoy muy ocupado
3. ¿Cuando estás en grupo te cuesta tomar decisiones?
  - a) Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos
  - b) Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea
  - c) Sí, me suele costar mucho tomar cualquier decisión cuando estoy en grupo
4. Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta...
  - a) Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente
  - b) Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencia de mi vida
  - c) No creo que necesite cambiar nada de mí
5. ¿Has logrado éxitos en tu vida?
  - a) Sí, unos cuantos
  - b) Sí, creo que todo lo que hago es ya un éxito
  - c) No
6. En un grupo de personas que discuten ¿quién crees que tiene razón?
  - a) Normalmente la razón la tengo yo
  - b) Lo que opine la mayoría
  - c) Todas las personas aportan puntos de vista válidos
7. Tu superior protesta o te regaña en voz bastante alta por un trabajo diciendo que está mal hecho...
  - a) Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores
  - b) Que eleve la voz no se justifica en ningún caso. No tiene ningún derecho a tratarme así, por lo que no puedo escuchar lo que me dice hasta que no la baje
  - c) Me molesta que me regañe y lo paso mal
8. Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no...
  - a) Mucho, no soporto que alguien me tenga mala consideración sobre mi
  - b) No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona
  - c) Lo que los demás piensen de mí no influirá en mi forma de ser
9. ¿Preguntas, indagas averiguas lo que la gente prefiere de ti y lo que no?

- a) Sí, aunque me llevo algunos disgustos
- b) Sí y disfruto conociéndome a mi mismo a través de los otros
- c) No pregunto nada, por si acaso me encuentro con respuestas que hubiera preferido no escuchar

10. ¿Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?

- a) Sólo algunas cosas de las que pienso son posibles
- b) Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera
- c) Con trabajo, suerte y confianza, seguro que sí

11. ¿Estás convencido de que tu trabajo tiene valor?

- a) No estoy convencido, pero hago lo que puedo porque tenga un valor
- b) No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno
- c) Estoy convencido de que tiene mucho valor

12. Me considero una persona tímida...

- a) Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímido/a
- b) No me cuesta hacer amigos ni relacionar en cualquier situación
- c) Creo que soy una persona especialmente tímida

13. ¿Qué sientes cuando alguien recién conocido descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?

- a) Esta pregunta presupone que oculto mis defectos, en cualquier caso mi respuesta es que no me importa y que prefiero que los conozca cuanto antes
- b) Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma
- c) Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia

14. ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?

- a) Sí, me he sentido herido muchas veces
- b) No hay nada que puedan decir que pueda herirme
- c) Sí, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas

15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿qué cambiarías?

- a) Nada
- b) No lo sé, son muchas cosas
- c) Alguna cosa

16. Cuando has tenido algún fracaso amoroso, ¿de quién has pensado que era la culpa?

- a) Mía, normalmente
- b) Del otro, normalmente
- c) Cada fracaso es distinto, a veces uno a veces otro

17. Si realizas un gran trabajo, ¿no es tan gran trabajo si nadie lo reconoce?

- a) Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena
- b) El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quien sea
- c) El valor de mi trabajo soy yo el único que puede juzgarlo

18. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?

- a) No es que lo sienta es que es verdad que nadie me quiere
- b) No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo
- c) Nunca me siento así, las personas que me rodean me aprecia

19. Si repetidamente en reuniones de trabajo o grupos de estudio tus ideas no se tienen en cuenta...

- a) Pienso que no merece la pena el esfuerzo porque mis ideas no son tan buenas como creía y procuro atender a las ideas de los otros, dejando de lado mis opiniones y sugerencias
- b) Lo considero una estadística desfavorable, pero continúo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante
- c) Abandono el grupo, ya que mis ideas no son tenidas en cuenta y procuro formar otro en el que soy el líder o ir en solitario

20. ¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?

- a) Hacia una mejora constante
- b) Al desastre
- c) A la normalidad

### ¿Cómo obtengo mi puntuación?

Mediante este sistema de puntuación, ves sumando los puntos obtenidos según tu elección de respuesta. Una vez sumado todas las puntuaciones podrás conocer tu nivel de autoestima.

Pregunta	Opción A	Opción B	Opción C
1	0	+1	+2
2	+1	0	+2
3	+1	+2	0
4	0	+1	+2
5	+1	+2	0
6	0	+1	+2
7	+1	+2	0
8	0	+1	+2
9	+1	+2	0
10	+1	0	+2

<b>11</b>	+1	0	+2
<b>12</b>	+1	+2	0
<b>13</b>	+2	0	+1
<b>14</b>	0	+2	+1
<b>15</b>	+2	0	+1
<b>16</b>	0	+1	+2
<b>17</b>	0	+2	+1
<b>18</b>	0	+1	+2
<b>19</b>	0	+1	+2
<b>20</b>	+2	0	+1

## ¿Qué nivel de autoestima tengo?

<b>Nivel de Autoestima</b>	<b>Puntuación (puntos)</b>	<b>Descripción</b>
Baja	De 0 a 13	Tienes a tener una concepción sobre ti mismo muy deteriorada y pobre. Tu valoración sobre ti es muy baja, te sueles sentir mal contigo mismo, vives continuamente con dudas e inseguridad, temes expresarte por miedo a ser rechazado o menospreciado por los demás. Necesitas mejorar tu autoestima, tu aceptación tu respeto hacia ti mismo y elevar confianza y seguridad en ti mismo.
Media	De 14 a 27	El individuo que presenta una autoestima media se caracteriza por disponer de un grado aceptable de confianza en sí mismo. Sin embargo, la misma puede disminuir de un momento a otro, como producto de la opinión del resto. Es decir, esta clase de persona se presentan seguros frente a los demás aunque internamente no lo son. De esta manera, su actitud oscila entre momentos de autoestima elevada (como consecuencias del apoyo externo) y períodos de baja autoestima (producto de alguna crítica).
Alta	De 28 a 40	Eres una persona que se siente segura de sí misma, no le importa lo que los demás piensan de ti porque tienes una identidad y un autoconcepto bien arraigados, puedes aceptar tus errores para seguir mejorando y crecer como persona, tienes a lograr muchos éxitos, vives plenamente tu vida y en general te sientes feliz por cada actividad o acción que realizas, tu vida social es muy gratificante y sientes que eres respetado, querido y tenido en cuenta por los demás.