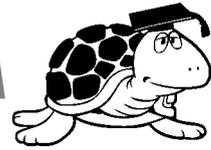


LA AUTOESTIMA



¿Qué es la Autoestima?

Puede definirse la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. La autoestima es importante porque nuestra manera de percibirnos y valorarnos moldea nuestras vidas.

Autoconcepto

Cuando hablamos de Auto concepto, nos referimos al concepto que tenemos de nosotros mismos. ¿De qué depende?. En nuestro auto concepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

- **Nivel cognitivo - intelectual:** constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro auto concepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.
- **Nivel emocional afectivo:** es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.
- **Nivel conductual:** es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.



Los factores que determinan el Auto concepto son los siguientes:

- La actitud o motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.
- El esquema corporal: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.
- Las aptitudes: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).
- Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.

Autoestima y Pensamiento

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar): la **auto devaluación**.

De las muchas muestras de falta de aprecio que hemos vivido, de la desconfianza en nosotros, de las frase de este tipo: "Déjame que tú no sabes. Nunca llegarás a nada. Eres un inútil. Todo lo haces mal"... Hemos llegado a creerlo y pensarlo de nosotros mismos.

Aplicaremos aquí, a la recuperación de la autoestima, la capacidad de cambio de pensamiento.

Recuerda:

* **Detectar los pensamientos de auto devaluación**

Por ejemplo: ante una situación de prueba, un examen, una entrevista, un trabajo difícil. ¿Qué te dices?.

Quizás: No voy a poder. Los demás son mejores que yo. La otra vez me salió mal , luego ahora tengo pocas posibilidades. Siempre me dijeron que era un idiota, ¡por algo será!. Siempre me equivoco. Nunca seré capaz...

* **Discutir los pensamientos activamente**

Debemos refutarlos, es decir, confirmar que no son realistas y que no facilitan metas de conducta ni emoción: ¿Cómo puedo predecir lo que pasará?, ¿realmente todo me sale mal?, quizás estoy exagerando, ¿sólo hago estupideces?.

* **Buscar alternativas de pensamiento**

¿No es mejor darme oportunidades?. Puede que me salga mal y puede que me salga bien. No soy perfecto, puedo permitirme equivocarme y aprender de mis errores. Tengo capacidades y también límite.



¿Qué entendemos por baja o alta Autoestima?

Decimos que una persona tiene una alta autoestima cuando se valora positivamente y está satisfecha con sus habilidades y acciones. Estas personas tienen confianza en sí mismas, conocen cuáles son sus puntos fuertes, y hacen gala de ellos, y saben identificar sus puntos débiles, por lo que intentan mejorarlos, siendo la crítica que se hacen a sí mismos, suave.

Por el contrario, en las personas con baja autoestima existe una gran diferencia entre como sienten que son y como les gustaría ser. Cuantas más áreas de la vida del niño o adolescente estén afectadas por esta forma de valorarse, peor será su evaluación global. La baja autoestima aparece en muchos problemas de la infancia y la adolescencia. Quizá un adolescente obtenga muy buenos resultados académicos, pero si eso no es muy importante para él o ella, no tendrá mucho valor. En cambio, si lo que realmente considera importante es ser aceptado por un grupo de personas y es sistemáticamente rechazado, llevará a cabo cualquier tipo de conducta para pertenecer a dicho grupo (hacerse un tatuaje, un piercing, consumir alcohol o drogas, etc.).

Veamos un ejemplo. Una persona puede definirse como bajita, morena, trabajadora y simpática aunque, a veces, tiene mal genio. Esta descripción consistiría en como esta persona se ve a sí misma. Pero su autoestima dependerá de como "puntúa" cada una de las características que ha utilizado al describirse. Diríamos que tiene una autoestima alta si: no concede mucha importancia al hecho de su altura, pues "los perfumes caros se guardan en frascos pequeños"; le gusta ser morena, ya que es típico de su tierra; piensa que las personas trabajadoras son las que merecen la pena; y le encanta ser simpática, aunque, como no le gusta que le tomen el pelo, tiene el suficiente grado de mal genio como para saber poner las cosas en su sitio, de vez en cuando. Por el contrario, tendrá una baja autoestima si: lo más importante de su vida es ser alta y rubia; el hecho de ser trabajadora lo considera sinónimo de que los demás siempre se aprovechen de su esfuerzo sin agradecerse lo siquiera; y el ser simpática no le sirve de mucho pues, con su mal genio, suele estropearlo siempre todo.

La persona que se desestima suele manifestar alguno de los síntomas siguientes:

Autocrítica rigorista y desmesurada que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.

Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada, herida; echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos pertinaces contra sus críticos.

Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.



Deseo innecesario de complacer, por el que no se atreve a decir **NO**, por miedo a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.

Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.

Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca monta, propia del **supercrítico** a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Características de la autoestima positiva

1. Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
2. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
3. No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
4. Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
5. Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
6. Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
7. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
8. Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
9. Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etc.
10. Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar divertirse a costa de los demás



Así podemos ver que cuanto más POSITIVA sea nuestra autoestima:

- más preparados estamos para afrontar las adversidades.
- más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo
- más oportunidades encontraremos de entablar relaciones enriquecedoras.
- más inclinados a tratar a los demás con respeto.
- más contentos estaremos por el mero hecho de vivir.

Cómo alimentar la autoestima de nuestros hijos

Una autoestima positiva se desarrolla a partir de interacciones positivas que ponen su acento en la confianza, el afecto, y el reconocimiento de logros. Si en cambio los padres actúan en un sentido contrario, es decir, desconfían, sobreprotegen, critican y son escasos en la expresión afectiva, van a transmitir un mensaje negativo de su evaluación del niño, el cual será incorporado por él como su propia apreciación".

Agrega que en la medida que se le planteen niveles de exigencia acordes con sus posibilidades reales, se le otorguen grados de independencia que favorezcan la autonomía, todo eso dentro de clima de aceptación y valoración del niño con sus características únicas, se estará generando en él una positiva imagen y valoración de sí mismo, que le hará confiar en sus posibilidades.

Generalmente los padres dan por hecho que los niños tienen que hacer bien sus tareas escolares, ser educados y amistosos. Algunos, incluso, inconscientemente piensan en un "niño ideal" y quieren que su hijo se adapte a ese modelo, en vez de respetar su forma de ser, sacar partido a sus capacidades y lograr que tenga una alta autoestima.

La autoestima no tiene que ver con lo que el niño tiene, sino con lo que es. Lo importante es que esté conciente de sus potencialidades y defectos a través de lo que le digan sus padres, enseñándoles a conocerse para aceptarse y a la vez a ser capaces de apreciar a los demás

Parece una tarea difícil, pero no lo es. Entre otras cosas, es fundamental demostrarles permanentemente cariño, con palabras y caricias. También ayuda felicitarlos a menudo y hacer que ellos sientan una diferencia entre "hacer" cosas que están mal y ser malo, al momento de un castigo o un reto. Para que él se dé cuenta de todo lo que es capaz de hacer, es recomendable asignarle responsabilidades y motivarlo a enfrentar desafíos. Si no las evade y lo hace bien, valorará sus propios éxitos. Debe comenzar con pequeñas obligaciones y tareas, y luego él mismo pedirá participar más. Felicítelo por sus esfuerzos, independientemente del resultado.

Asimismo, no hay que ayudarlo demasiado en sus deberes escolares o domésticos con tal de que termine rápido una tarea. Más vale guiarlo y que se demore, pero que sienta que fue capaz él solo.

"No soy capaz", "No puedo", "Yo no sirvo para nada", o "Mis amigos son mejores que yo", son frases típicas de un niño que tiene una imagen negativa de sí mismo. En este sentido es importante recordar que los pequeños no nacen con una autoestima definida, sino que la van elaborando a partir de sentimientos y experiencias.

Es así como quienes sufren algún defecto físico o son más débiles de personalidad, se convierten en blanco fácil de burlas por parte de sus pares. Por ejemplo, los niños con sobrepeso son discriminados y es habitual que sus compañeros se rían de ellos. Así también, los que son más sensibles o tienen dificultades para defenderse.

Según los especialistas, estas situaciones traen consecuencias negativas para el niño agredido psicológicamente, ya que tienden a ser más inseguros, se relacionan socialmente en forma más inhibida, son poco asertivos en sus respuestas y tienen poca confianza en ellos mismos. A futuro estos problemas infantiles pueden provocar conflictos más serios, sobre todo en la adolescencia. Por eso es tan importante que los padres jueguen un rol activo en la construcción de la autoestima, y que tengan claro que hay niños que necesitan más atención que otros, que requieren más cuidado y cariño, en la casa y en el colegio.

Una baja autoestima tiende a inhibir las iniciativas y a generar sentimientos de tristeza, incapacidad e inseguridad que interfieren con las condiciones óptimas para el desarrollo.

En este sentido, lo que se le dice a un niño es clave para que tenga confianza en sí mismo y se sienta capaz de lograr cosas. Por ejemplo, un típico error que cometen muchos padres es ante una mala nota de su hijo decirle que es flojo. Este mensaje probablemente será recibido por el niño como una sentencia y se quedará con esta calificación de sí mismo, lo que dificulta o impide esforzarse más la próxima vez.

En cambio, si ante esta misma situación los papás conversan con el niño, le preguntan qué pasó y le dicen que probablemente esa mala nota se debe a que no dedicó suficiente tiempo a estudiar, le están presentando una solución. En este caso, el menor siente que puede hacer algo para que en una próxima oportunidad obtenga mejores calificaciones.

Otro error que cometen inconscientemente los padres es decirles siempre a sus hijos que son los más lindos o inteligentes, ante cualquier situación. Sin embargo, estos halagos superfluos tienden a generar una autoestima superficial y los niños lo perciben.

La autoestima real se genera cuando los pequeños obtienen logros, que pueden ir desde aprender a vestirse solos hasta sacarse una mejor nota. Es aquí cuando los padres deben felicitarlos y alabarlos. La idea es que el niño sienta que es valorado por algo que realmente él logró con su esfuerzo y dedicación. Es fundamental que los padres reconozcan los avances, feliciten a sus hijos y les inspiren confianza.



Esto les da alegría y el impulso para intentar nuevos desafíos.

Para lograr una buena autoestima es clave adaptar el nivel de exigencia a la capacidad del niño. Si un padre quiere que su hijo mejore sus calificaciones, no hay que criticarlo o retarlo, sino que apoyarlo, ayudarlo en sus carencias y estimularlo. Según María de

los Ángeles Álvarez, una buena forma de estimular la autoestima positiva es decirle al niño "yo sé que tu puedes más, inténtalo".

PREVENCIÓN

Si se aprende autoestima desde niños estos probablemente se sientan más inclinados al aprendizaje sin miedos ni factores limitantes. Para lograrlo es necesario:

1. Reforzar lo positivo de la otra persona. Dar a los niños la oportunidad de que expresen sus cualidades.
2. Escucha cálida y activa. Sin distracciones. Aceptación incondicional.
3. Feedback. Informaciones positivas de lo que percibo de los otros
4. Evitar los elogios ambivalentes ej. Casi estás al nivel de tu hermano.
5. Fomentar un espacio de autonomía y libertad.
6. Dar responsabilidad, confiar en como lo hace
7. Estimular la autoestima de los estudiantes, evitar las reprimendas en clase, el trato humillante, minimizar el estrés en la escuela.

Aceptación de límites y capacidades

En esta sociedad se nos pide que seamos perfectos, ¡Los mejores!; esto choca frontalmente con nuestra vivencia. Lo adecuado es en sentir una parte de nosotros como maravillosa, aquella que se refiere a nuestras capacidades. Somos buenos para unas cosas, tenemos cualidades que ponemos o no en práctica, hemos conseguido cosas, etc.

La otra parte de nosotros alberga los límites. Si a veces somos odiosos, nos enfadamos, somos débiles o miedosos, no sabemos qué hacer, e incluso nos equivocamos. La parte de los límites es la que intentamos esconder, la que nos avergüenza de nosotros mismos. Ponemos tanta atención en nuestros defectos que no hacemos sino hacerlos más presentes y empeorar las cosas, por no aceptarlos,



cambiar o salir de ellos. Toda esta energía puesta en los límites nos impide desarrollar las capacidades y superarnos.

Necesitamos aceptarnos como un todo, con límites y capacidades. Querernos sin condiciones. Sólo así sentiremos el aumento de la autoestima. Necesitamos estimar lo mejor de nosotros y lo menos bueno.

Claves para mejorar la Autoestima

1. No idealizar a los demás.
2. Evaluar las cualidades y defectos.
 3. Cambiar lo que no guste.
 4. Controlar los pensamientos.
5. No buscar la aprobación de los demás.
6. Tomar las riendas de la propia vida.
7. Afrontar los problemas sin demora.
 8. Aprender de los errores.
9. Practicar nuevos comportamientos.
 10. No exigirse demasiado.
 11. Darse permisos.
12. Aceptar el propio cuerpo.
 13. Cuidar la salud.
 14. Disfrutar del presente.
 15. Ser independientes.

Actividades para el refuerzo de la autoestima

*** Algunos ejercicios prácticos**

Realiza dos listas:

- Una de cualidades que poseas, no importa que se manifiesten frecuentemente o no. No importa que las tengas en una cantidad grande o pequeña. El hecho es facilitarte que te des cuenta de ellas. Atender lo que se tiene en pequeña medida facilita desarrollarlo.
- Otra de logros. Pequeñas cosas que te hayan supuesto pequeños esfuerzos. Posiblemente nadie las ha valorado. El centrar la atención en esto facilita el verse la capacidad y la valía.



*** Otras ayudas útiles**

A- Lenguaje

- Elimina del lenguaje las comparaciones. Compararse no tiene objeto y facilita sentirse mal.
- Deja la muletilla *no sé*. Sustitúyela por *voy a pensarlo*. Date un tiempo para pensar, ordenar las ideas y luego decir lo que has estructurado.
- Elimina la crítica. Recuerda que si criticas no podrás evitar criticarte y censurarte a ti.
- Si no puedes decir de ti nada agradable mejor calla. Con los demás igual.
- Aprende a preguntar de forma directa, sin rodeos. Espera a que te respondan.
- Enseña esto a los otros si quieres que mejoren su autoestima.
- Cuando corrijas hazlo sobre actuaciones no sobre personas.

B- Errores

- Analiza tus equivocaciones para evitar la generalización.
- En la vida se aprende por ensayo error. No intentes mostrarte perfecto. Te puedes equivocar: analiza el error, reconócelo y aprende a cambiarlo.

C - Frases

La autoestima sé cementa mucho sobre las valoraciones que recibimos de los demás. Puedes ayudar incluyendo en tu vocabulario frases de aliento y ánimo. Frases constructivas que cambian estereotipos de pensamiento.

- La próxima vez lo harás mejor.
- Se empieza por intentarlo.
- Es mejor equivocarse que no hacer nada.
- Tú eres importante aunque no logres todos tus objetivos.
- Es normal sentir que no se puede, luego se intenta.
- Lo perfecto no es posible, lo adecuado sí.
- Las cosas tienen una importancia relativa.
- Yo te ayudo.
- Si eres capaz.
- Puedes hacerlo.
 - Confío en ti.

AUTOEVALUACIÓN

Se propone un ejercicio para valorar el nivel de autoestima de sus alumnos.

La auto evaluación consta de un cuestionario de actitudes (Anexo I) que el alumno deberá responder y corregir una vez finalizado con la clave de corrección adjunta en el anexo II.

Comentaremos los resultados según la **escala de Coopersmith**.

Ejercicio escala Autoestima: "Baremo"

0-10 Destaca significativamente Baja.

10-15 Media- Baja.

15-16 Media.

16-22 Media alta.

22-25 Destaca Significativamente Alta.

Anexo I: Cuestionario de Actitudes

De las frases que van a continuación, algunas describen probablemente situaciones o estados que a usted le ocurren con frecuencia, otras, por el contrario situaciones que nada tienen que ver con usted. Señale a continuación cuáles de ellas "le describen a usted" con una cierta aproximación, y cuáles "no tienen nada que ver con usted". Conteste a **todas las preguntas**, y, por favor, hágalo con cierta rapidez.

	Me describe aproximadamente	Nada tiene que ver conmigo o muy poco.
1. Más de una vez he deseado ser otra persona.		
2. Me cuesta mucho hablar ante un grupo.		
3. Hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera.		
4. Tomar decisiones no es algo que me cueste.		
5. Conmigo se divierte uno mucho.		
6. En casa me enfado a menudo.		
7. Me cuesta mucho acostumbrarme		

a algo nuevo.		
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad.		
9. Mi familia espera demasiado de mí.		
10. En casa se respetan bastante mis sentimientos.		
11. Suelo ceder con bastante facilidad.		
12. No es nada fácil ser yo.		
13. En mi vida todo está muy embarullado.		
14. La gente suele secundar mis ideas.		
15. No tengo muy buena opinión de mi mismo.		
16. Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.		
17. A menudo me siento harto del trabajo que realizo.		
18. Soy más feo que el común de los mortales.		
19. Si tengo algo que decir, normalmente lo digo.		
20. Mi familia me comprende.		
21. Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás.		
22. Me siento presionado por mi familia.		
23. Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.		
24. Las cosas no suelen preocuparme mucho.		
25. No soy una persona muy de fiar.		

Anexo II: Clave de corrección de la Escala de Autoestima de Coersmith

La máxima puntuación que una persona podría alcanzar sería de 25 puntos y la mínima de 0 puntos.

Puntúan con 1 punto las siguientes respuestas:

Ítem nº	Puntúa si ha respondido:
1	No me describe
2	No me describe
3	No me describe
4	Me describe
5	Me describe
6	No me describe

7	No me describe
8	Me describe
9	No me describe
10	Me describe
11	No me describe
12	No me describe
13	No me describe
14	Me describe
15	No me describe
16	No me describe
17	No me describe
18	No me describe
19	Me describe
20	Me describe
21	No me describe
22	No me describe
23	No me describe
24	Me describe
25	No me describe



Un auto examen de tu autoestima (para niños principalmente)

Para cada pregunta elige la respuesta que se acerque más a la manera en que te hablas a ti, piensas en ti o sientes dentro de ti mismo.

1. Cuando te levantas por la mañana y te miras al espejo, ¿qué es lo que dices?

- a) ¡Te veo muy bien esta mañana! Y estás a punto de tener un gran día.
- b) ¡Oh, no, otra vez tú, no es posible! ¿Porqué te molestas en salir de la cama?.

2. Cuando fallas en algo o cometes un grave error, ¿qué es lo que te dices a ti mismo?

- a) Todo el mundo tiene derecho a fallar o cometer errores todos los días.
- b) ¡Ya la organizaste otra vez! ¿Es que no puedes hacer nada bien? Parece como si no supieras.

3. Cuando tienes éxito en algo, ¿qué es lo que te dices a ti mismo?

- a) ¡Felicidades! ¡Debes sentirte orgulloso de ti mismo!
- b) Podrías haberlo hecho mejor, si te hubieras esforzado lo suficiente.

4. Acabas de hablar con alguien que tiene autoridad sobre ti (como uno de tus padres, un entrenador, o un maestro), ¿qué es lo que te dices a ti mismo?

- a) Has llevado este asunto muy bien.
- b) ¡Has actuado de una manera tan estúpida! Siempre dices bobadas.

5. Acabas de salir de la primera reunión del club en el que te inscribiste, ¿qué te dices a ti mismo?

a) Estuvo divertido, conociste a algunas personas que te agradaron. Y hasta se rieron del chiste que contaste.

b) Hablaste demasiado y no le caíste bien a nadie. A todo el mundo le desagradó tu chiste.

6. Acabas de salir de la casa de un amigo, después de jugar juntos, ¿qué te dices a ti mismo?

a) Fue muy divertido. ¡Realmente le caes bien a tu amigo!

b) Tu amigo solamente te hizo creer que le caías bien. Probablemente nunca te volverá a invitar.

7. Cuando alguien te dice un cumplido o dice "me caes bien", ¿qué es lo que te dices a ti mismo?

a) ¡Te lo mereces!

b) Nadie te dice un cumplido a menos que quieran algo de ti. Además no te lo mereces.

8. Cuando alguien a quien estimas te falla, ¿qué te dices a ti mismo?

a) Han herido tus sentimientos, pero te repondrás. Después puedes tratar de averiguar qué fue lo que pasó.

b) Esto prueba que no le caes bien a esa persona.

9. Cuando le fallas a una persona que estimas, ¿qué es lo que te dices a ti mismo?

a) No es bueno, y no es gracioso, pero algunas veces las personas llegan a fallar.



Reconoce lo que hiciste y sigue adelante con tu vida.

b) ¿Cómo pudiste hacer algo tan terrible? Deberías sentirte avergonzado de ti mismo.

10. Cuando te sientes necesitado o inseguro de ti, ¿qué te dices a ti mismo?

a) Todos se sienten así algunas veces. Pide un abrazo a tu madre o acuéstate abrazado a tu almohada, y pronto te sentirás bien.

b) ¡Madura! No seas tan infantil. ¡Eso es muy desagradable!

Califícate

Anótate 10 puntos por cada respuesta (a) y 5 puntos por cada respuesta (b). Después usa esta clave para encontrar tu calificación de autoestima:

Clave

90-100 Tu autoestima es ALTA y POSITIVA.

75-90 Tu autoestima PODRÍA SER MEJOR.

60-75 Tu autoestima es BAJA. Pero ahora ya lo sabes y puedes cambiar.

50-60 Tu autoestima es POLVO. El extraterrestre te convirtió en moléculas.

Gloria Marsellach Umbert – Psicólogo

Bibliografía... Leer un poquito, y encontrarse ...

- **Autoestima: evaluación y mejora**. McKay , Fanning. Editorial Martínez Roca.
- **Tus zonas erróneas** . Dyer. Editorial Grijalbo.
- **Tus zonas mágicas** . Dyer. Editorial Grijalbo.
- **Cuando digo no me siento culpable**. Editorial Grijalbo.
- **Conócete a tí mismo**. Vallejo Nájera. Editorial Temas de Hoy.
- **Elegir el éxito**. Bernabé Tierno. Editorial Temas de Hoy.
- **Los seis pilares de la autoestima**. Branden. Editorial Temas de Hoy.
- **La obsesión del perfeccionismo**. Mallinger, de Wyze. Editorial temas de hoy.

- **El caballero de la brillante armadura.** Horstein. Editorial Temas de Hoy.
- **El caballero de la armadura oxidada.** Fisher.



Cómo Motivar en Autoestima

.....



Virginia de Francisco Ortiz