

## LA AUTOESTIMA

### Corto Inventario Sobre Autoestima

Ken Williams, Ph. D.

Este es un pequeño instrumento que te ayudará a tener una mejor idea de cómo te ves a ti mismo. Responde a cada pregunta lo más honestamente que puedas.

4- Definitivamente sí o casi siempre.

3- Probablemente sí o seguido.

2- Probablemente no o rara vez.

1- Definitivamente no o casi nunca.

\_\_\_ 1. Estoy verdaderamente contento con la manera como luzco.

\_\_\_ 2. Puedo cumplir con casi toda tarea que intente.

\_\_\_ 3. Considero mi habilidad de pensar y razonar adecuada.

\_\_\_ 4. Creo que la gente disfruta estando conmigo.

\_\_\_ 5. Estoy satisfecho con el grado de éxito que estoy experimentado hasta ahora en mi vida.

\_\_\_ 6. Me siento tan valioso ya sea cuando estoy teniendo un buen tiempo así como cuando estoy haciendo algo constructivo.

\_\_\_ 7. Conscientemente me perdono a mí mismo cuando arruino algo.

\_\_\_ 8. Cuando cometo un error me refreno a mí mismo de no decirme cosas negativas como: Soy un bobo, inepto, estúpido, poco cuidadoso, no puedo hacer nada bien, etc.

\_\_\_ 9. Puedo decir honestamente que me amo a mí mismo.

\_\_\_ 10. Profundamente siento que Dios me ama, tal y como soy.

\_\_\_ 11. Cuando me miro a mí mismo en el espejo, estoy feliz con lo que veo.

\_\_\_ 12. Me siento competente para tomar casi todo trabajo o reto.

\_\_\_ 13. Estoy genuinamente feliz con mi nivel de inteligencia.

\_\_\_ 14. Me siento bien en cuanto a mi personalidad.

\_\_\_ 15. En general me miro a mi mismo como exitoso en la vida.

- \_\_\_\_ 16. Me siento de gran valor y de significado para Dios, aun cuando fallo.
- \_\_\_\_ 17. Cuando hago algo mal o poco sabio, consigo rápidamente superar mi enojo conmigo mismo.
- \_\_\_\_ 18. Mis pensamientos hacia mí mismo son usualmente positivos antes que negativos y críticos.
- \_\_\_\_ 19. Aunque no soy perfecto, me aprecio y me amo.
- \_\_\_\_ 20. A pesar de que me doy cuenta que soy pecador, puedo confiar profundamente que Dios me ve como Su hijo, santo y sin tacha.
- \_\_\_\_ Puntaje Total

**Explicación y Resultados del Cuestionario**

Este cuestionario intenta medir diez áreas de autoestima. Para determinar tu puntaje en cada área, escribe tu puntaje en el cuadro de abajo. Por ejemplo, si tu puntaje fue 2 para la pregunta #1 y 3 para la pregunta #11. Entonces tu puntaje para el área de Apariencia será 5.

Área	Pregunta para cada Área	Puntaje total para cada área
1. Apariencia	1, 11	
2. Capacidad	2,12	
3. Inteligencia	3,13	
4. Personalidad	4,14	
5. Éxito	5,15	
6. Valor incondicional	6,16	
7. Perdón a sí mismo	7,17	
8. Aceptar la Debilidad	8,18	
9. Amor propio	9,19	
10. Libre de culpa	10,20	

Si tu puntaje total fue 2 ó menos en alguna de las áreas, deberías concentrarte en mejorar tu autoestima en esas áreas. Ahora mira tú puntaje total.

Escribe tu puntaje total aquí: \_\_\_\_\_

Compara tu puntaje con los siguientes comentarios:

76-80: Si tienes este rango, puedes tener una excelente autoestima. También es posible que te veas a ti mismo más alto de lo que debes.

66-75: Pareces tener un muy saludable concepto de ti mismo y puedes tener unos cuantos problemas con la autoestima, a menos que tengas muy bajo puntaje en algunas áreas específicas.

56-65: En general aparentas no tener ni muy alta ni muy baja autoestima, pero debe haber áreas específicas que necesitan atención.

46-55: Debes considerar espacio para crecer en tu autoestima, o puedes estar algo depresivo.

0-45: Si fuiste honesto en el test, tienes necesidad urgente de mejorar. Un puntaje menor de 35 indica severa depresión.

Nota: Si tu puntaje es bajo, no te juzgues a ti mismo como que has fallado. Ningún cuestionario de ninguna naturaleza puede describir adecuadamente la autoestima de cada persona. Si tu puntaje es menor de 50 podrías querer hablar con un amigo de confianza o un consejero cristiano, o considera hablar con uno de ellos después.

© 2000 Ken Williams

Entrenadores Internacionales Asociados

Email: [info@itpartners.org](mailto:info@itpartners.org)

Website: [www.itpartners.org](http://www.itpartners.org)

Con permiso para traducir y usar.

### Consejos Prácticos para mejorar nuestra Autoestima

Una persona con una autoestima óptima tiene las siguientes cualidades:

- Ve al mundo como un desafío al que hay que enfrentarse, una oportunidad para ejercitar la fortaleza personal y la confianza en Jesucristo.
- Posee una visión de sí mismo y de sus capacidades de manera realista y positiva.
- No necesita de la aprobación de los demás, no se cree ni mejor ni peor que nadie.
- Muestra sus sentimientos y emociones con libertad.
- Afronta los nuevos retos con optimismo, intentando superar el miedo y asumiendo responsabilidades.
- Se comunica con facilidad y le satisfacen las relaciones sociales; valora la amistad y tiene iniciativa para dirigirse a la gente, la entiende y la acepta tal como son.
- Sabe aceptar las frustraciones, aprende de los fracasos, es creativo e innovador, le gusta desarrollar proyectos y persevera en sus metas.

Para intentar aumentar nuestra autoestima debemos, ante todo, empezar por ser nuestros mejores amigos. Aceptarnos tal y como somos, pensando que no existe nadie mejor ni peor, aunque todos seamos diferentes.

#### Consejos Prácticos:

- Acéptate tal y como eres, en tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos, nadie es perfecto ni pretende serlo.
- Concéntrate en la gracia, el amor y la aceptación de Dios, y no en las críticas de otras personas.
- Cuando otros te critiquen, escucha atentamente. Examina si te están proporcionando una información útil o si hablan movidos por sus propios temores y necesidades. Actúa en consecuencia.
- Asóciate con amigos que sean positivos y que disfruten la vida.
- Aprende a reír; busca el lado humorístico de la vida y experimentalo.
- Préstate más atención, dedícate tiempo a hacer aquello que te haga feliz y te satisfaga. Prémiate por tus logros, aunque estos sean pequeños o poco importantes, así te sentirás mejor.
- No temas a las responsabilidades o a tomar decisiones, si algo sale mal aprende de tus errores y ten coraje para volver a intentarlo.
- Cuando te sientas deprimido, ten en cuenta que la depresión suele estar cargada de sentimientos de tristeza y enfado. Averigua por qué estás triste o enfado para poder remediarlo.
- Si has cometido un error, admítelo y confíésalo a Dios y trata de enmendarlo. Si otra persona ha resultado perjudicada, pide perdón. Reflexiona sobre lo que ha aprendido y olvida el incidente.
- Cuando te das cuenta de que tu comportamiento no es razonable. Haz un paseo, cambia de ambiente. Intenta solucionar lo que le pasa y trata luego de empezar de nuevo.

- Cuando creas que estás siendo demasiado exigente contigo mismo, procura descubrir los motivos que te inducen a ello. ¿Intentas satisfacer tus propias necesidades o simplemente adecuarte a las expectativas de los demás?
- Cuando tengas miedo y no dependa de ti cambiar la situación. Cuéntale a Dios lo que le está sucediendo, lo que estás sintiendo, a través de la oración.
- Si te sientes vacío y experimentas tristeza, añoranza o soledad, procura llenar ese vacío con buenos sentimientos: recuerda todo lo positivo que has hecho, el amor que de tantas formas te han demostrado otras personas. Lee la Biblia, allí descubrirá las innumerables promesas de Dios que muestran Su amor.
- Cuando tengas que hacer algo que te cueste, sé amable y comprensivo contigo mismo. Si realmente debes hacerlo, hazlo; luego recompensa tu esfuerzo de una forma especial y sencilla.
- Cuando estés avergonzado, admítelo. Sentir vergüenza es humano; no tienes por qué ocultarlo.
- Si el éxito ajeno provoca en ti una actitud silenciosa, incómoda o crítica, examina lo que se oculta tras esa reacción. El éxito de los demás no te rebajan en absoluto. Tu vida no necesita competir con los demás. No te compares con otros. Eres único; y a Dios le gusta tu unicidad. Ten la misma actitud hacia ti mismo.
- Si tus sueños se quiebran, recoge los fragmentos y guárdalos. Entre los sueños rotos suelen encontrarse astillas de esperanza.
- No te pongas etiquetas negativas como "soy torpe". Uno tiende a convertirse en lo que dice.
- Compórtate confiadamente, pero no con agresividad.
- Sé positivo. La Biblia aconseja: "Piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene fama. Piensen en todo lo que es bueno y merece alabanza". Prueba cuánto puedes aguantar sin decir algo negativo acerca de otra persona o situación.

No es fácil cambiar nuestra autoestima, si lo fuera seguramente nadie sufriría por tenerla demasiado baja, ni existirían personas tímidas o dependientes, pero hemos de creer que tampoco hay nada imposible si nos ponemos en las manos de Dios y ponemos realmente empeño en conseguirlo. Las personas tenemos suficientes capacidades como para cambiar y aprender a lo largo de nuestra vida.

Fuente: Fragmento tomado de Recursos de la pág. Web: [www.pastorcristiano.com](http://www.pastorcristiano.com)