

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA

Contesta a estas preguntas. Tus respuestas son muy importantes para poder conocerte mejor y para saber qué aspectos de ti mismo sería bueno que pudieras cambiar. Por lo tanto debes ser muy sincero o sincera.

	Poco o Nunca	A veces	Casi siempre o Siempre
1. Participo de Las cosas que hace mi familia			
2. Mi familia es la mejor			
3. Me lo paso bien con mis hermanos en casa			
4. Les cuento a mis padres las cosas que me pasan			
5. Expreso claramente mi estado de ánimo (cuando estoy triste, enfadado, alegre, etc.)			
6. Es importante llevarse bien con los hermanos			
7. Colaboro en las tareas de la casa			
8. Me siento muy a gusto con la familia que tengo			
9. Me gusta formar parte de mi grupo de trabajo			
10. Me veo bien a mi mismo. Tengo muy buen aspecto			
11. Creo que tengo imaginación y buenas ideas			
12. Me entusiasma emprender nuevos proyectos			
13. Los demás confían en mí			
14. Hay cosas de las que hago que son muy importantes			
15. Soy una persona feliz			
16. Cuando hablo se me nota en la cara si estoy feliz, triste			
17. Tengo habilidad para hacer algunas tareas			
18. Creo que soy una buena persona			
19. Si no me “salgo con la mía” no pasa nada, me conformo y ya está			
20. Intento cumplir con mis responsabilidades			
21. Tengo iniciativa. Me gusta hacer cosas			
22. Soy una persona que no se aburre fácilmente			
23. Soy capaz de aguantar mi enfado para no ofender a los demás			
24. Soy capaz de tener amigos y / o amigas			
25. Creo que los demás (amigos / amigas) me estiman			
26. A mi amigos / as les gusta lo que les digo			
27. En el instituto estoy muy a gusto			
28. Sé lo que realmente quiero			
29. Acabo las tareas que empiezo			
30. Me gusta que me respeten			
31. Me gusta respetar los derechos de los demás			
32. Soy una persona organizada			
33. Ya sé lo que está bien y lo que está mal			
34. Es importante ser sincero, decir la verdad			
35. Imito a algunos compañeros porque su comportamiento es el adecuado			
36. Es importante llevarse bien con los compañeros			

VALORA TUS RESPUESTAS

-  Cada respuesta Nunca o casi nunca vale 0 puntos.
-  Cada respuesta a veces vale 1 punto.
-  Cada respuesta siempre o casi siempre vales 2 puntos.

 **Si has conseguido entre 0 y 35 puntos**

- Tu autoestima es bastante BAJA. Es importante que aprendas a valorar las cosas que tú sabes hacer. También es bueno que te sientas a gusto contigo mismo/a, con los compañeros/as y que te consideres importantísimo en tú familia.

 **Si has conseguido entre 36 y 56 puntos**

- Tu autoestima funciona bastante bien, salvo algunas “cosillas” que debes mejorar, aumentando la confianza en ti mismo/a, y relacionándote un poquitín mejor con los compañeros y con la familia. Refuerza tu autoestima con las actividades del cuaderno.

 **Si has obtenido entre 57 y 72 puntos**

- Tu autoestima funciona extraordinariamente bien, si es que has sido sincero/a contestando al cuestionario. Practicar más tareas referidas a ti mismo/a, a tus compañeros, amigos y a tu familia te servirán para que siga funcionando adecuadamente esa BUENA VALORACIÓN que haces de ti mismo/a.

DESCUBRIENDO COSAS DE TI MISMO / A.

✚ Contestando a estas preguntas podrás conocer más cosas de ti mismo/a.



1. ¿Cuál es tú música preferida?
2. Tu deporte favorito es ...
3. Una afición muy importante para mí es ...
4. Una de las veces que mejor me lo pasé es cuando ...

5. Las mejores vacaciones que yo he pasado fue cuando ...
6. Una de las cosas que más caloro en mí es ...
7. Mis películas favoritas son ...
8. Mis compañeros/as dicen de mí que soy ... (Busca una repuesta positiva)

MIS RESPUESTAS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Así soy yo

- ✚ **Piensa en ti mismo/a y descríbete.**

- ✚ **Ponte en lugar de tu compañero/a. ¿Cómo crees que te ve ella o él?**

- ✚ **Pregúntale a ese compañero/a si coincide con lo que tú has escrito sobre lo que él o ella piensan de ti.**

Tú imagen

Cada uno tenemos una imagen ante los demás. Vemos a los otros de una manera, pero ellos también nos ven de alguna manera. “Ver a los demás” significa que al verle pensamos cosas de esa persona: decimos que es alta, baja, guapa, fea, amable, simpática, sucia, limpia, seria, sonriente, amiga, lista, torpe... y así podríamos decir cosas de todas las personas que vemos.

- ✚ **Piensa en una compañera o compañero. Descríbelo/a, ¿cómo es?:**

CONTANDO COSAS A LOS DEMÁS (AUTORREVELACIONES)

- ✚ Contaros alguna experiencia que hayáis tenido, y que la consideréis importante.
- ✚ Antes de empezar confeccionate un breve guión para saber qué cosas y cómo las debes decir. Como el siguiente, por ejemplo.
 1. ¿Qué cosas ocurrieron?
 2. ¿Por qué?
 3. Lo que sentiste en esos momentos. (Qué emociones)
 4. El final de la experiencia
 5. ¿Por qué fue importante?, ¿para qué te sirvió?

Más cosas de ti. Las AUTORREVELACIONES.

Las autorrevelaciones consisten en dar información personal a la otra persona durante la conversación. Debemos contar cosas de nosotros mismos, de las cosas que nos ocurren, de nuestras opiniones, intereses, pero no durante todo el tiempo de la conversación. Nuestro interlocutor también debe contar sus cosas y nosotros debemos escucharle.

Para dar a conocer a los demás como nos sentimos, hemos de comunicar nuestro estado de ánimo adecuadamente para que la otra persona nos comprenda.

Las autorrevelaciones (las cosas propias que contamos) deben ser recíprocas. Haciéndolo así, se consigue una mayor amistad, comunicamos nuestros gustos, aficiones, intereses, deseos, sentimientos...

Contamos cosas de nosotros mismos cuando vamos conociendo poco a poco a la otra persona con la que dialogamos.

✚ ¿Qué cosas te gusta contar de ti mismo/a? _____

✚ ¿Por qué te gusta que los demás te escuchen? _____

OBSERVANDO

- ✚ Dedicar un día cualquiera de la semana a observar las cosas que tú dices de ti mismo a los demás.
- ✚ Dedicar un día distinto a observar las cosas que los demás dicen de sí mismos.

PROPONERSE METAS

✚ Con respecto a mis amigos y amigas, lo que de verdad me gustaría:

1. _____

2. _____

3. _____



La amistad es un valor fundamental en la relación con los demás. Tener amigos y amigas es un gran objetivo, una gran meta.

✚ En mi Centro escolar yo quiero conseguir estas metas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

✚ En mi familia es importante conseguir:

1. _____
2. _____
3. _____

Un objetivo o meta es lo que deseamos conseguir para nosotros mismos. Cambiar nuestro comportamiento por otro más adecuado que nos haga más felices es una gran meta personal.

PROPONERSE METAS U OBJETIVOS

Las metas u objetivos que desees conseguir deben ser realistas, es decir, que las puedas conseguir con tu esfuerzo personal. Una meta no es un regalo, se consigue trabajando y esforzándose poco a poco.

Una meta a conseguir durante esta semana podría ser:

PREPARANDO LAS METAS

¿Cómo conseguir
mi objetivo?

Conseguir lo que uno se propone requiere planificarlo, es decir, preparar paso a paso lo que se debe hacer.

Si mi **meta** es mostrarme más amable con mis compañeros y compañeras, **los pasos a seguir serán:**

- Ensayaré sonrisas frente al espejo.
- Me imaginaré a mi mismo hablando con unos compañeros y sonriéndoles.
- Mañana durante el recreo intentaré ser amable con ellos.
- Le diré a un amigo de confianza que me avise cuando me muestro antipático, para poder darme cuenta.

LOS PEQUEÑOS ÉXITOS DE CADA DÍA

Tener éxito no significa necesariamente ser famoso o famosa, sino hacer las cosas bien, lo mejor posible, esforzándose para mejorar nuestras relaciones con la gente, evitando enfrentamientos.



Es un éxito por ejemplo: resolver un problema de matemáticas, hacer un mural bonito, responder con respeto al profesor o a la profesora, sonreír, resolver una disputa dialogando, ayudar a un compañero o a una compañera, etc.

✚ ¿Qué otras cosas haces durante el día que puedan ser éxitos?

