

Test orientativo sobre nuestra autoestima

El siguiente es un test que nos orientará para saber si nuestra autoestima es baja, media o alta. Respondamos con *sinceridad*, sólo *una opción*, y al final contabilicemos de acuerdo a la tabla que está al final. Es necesario que marquemos *una opción* en cada punto. Desde luego que *individualmente*.

1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o deseos 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. Le 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 esencial 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. No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.
- c. Todas las personas aportan puntos de vista válidos.

7. Tu superior protesta o te regaña en voz bastante alta por un trabajo tuyo 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 baje su tono de voz.
- 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 mal considerado.
- 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 para que 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 relacionarme 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 en relación con personas, ¿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. Si, a veces siento que nadie me quiere.
- c. No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.
- d. Las personas a las que todo el mundo quiere no valen nada, sólo los grandes generan odios y enemigos.
- e. Nunca me siento así, las personas que me rodean me aprecian.

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 en adelante de ofrecer más ideas.

- 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.

Contabiliza de acuerdo a esta tabla:

1.	5.	9.	13	17
a. 1	a. 2	a. 2	a. 3	a. 1
b. 2	b. 3	b. 3	b. 1	b. 2
c. 3	c. 1	c. 1	c. 2	c. 3
2.	6.	10	14	18
a. 2	a. 3	a. 2	a. 1	a. 1
b. 1	b. 2	b. 1	b. 3	b. ó c. 2
c. 3	c. 1	c. 3	c. 2	d. ó e. 3
3.	7.	11	15	19
a. 2	a. 2	a. 2	a. 3	a. 1
b. 3	b. 3	b. 1	b. 1	b. 2
c. 1	c. 1	c. 3	c. 2	c. 3
4.	8.	12	16	20
a. 1	a. 1	a. 2	a. 1	a. 3
b. 2	b. 2	b. 3	b. 3	b. 1
c. 3	c. 3	c. 1	c. 2	c. 2

Valoración:

De 20 a 30 puntos, BAJA AUTOESTIMA:

Aquellas personas que tenemos una baja autoestima solemos ser personas que aunque no nos creemos inferiores al resto, sí consideramos a los demás en una posición más elevada a la nuestra. Esto supone que, inconscientemente, nos sintamos en una posición retrasada en relación a los que nos rodean a la hora de iniciar o realizar alguna acción. Las personas con poca autoestima carecemos de confianza sobre nuestros propios actos considerando como un fracaso cualquier pequeño bache que tengamos. Al sentirnos de ésta manera estamos creándonos un efecto de derrota que no nos ayudará a conseguir nuestras metas. Por otro lado, somos inconformistas puesto que siempre deseamos conseguir una perfección en todos nuestros trabajos debido a esa situación de relativa derrota en la que nos vemos sumidos. Quizás por ello, el éxito en cualquier tarea nos complace de tal forma que nos puede ayudar a olvidar los posibles errores cometidos en el pasado.

De 30 a 50 puntos, AUTOESTIMA MEDIA:

Este tipo de personas tenemos una buena confianza en nosotros mismos, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Somos personas que intentamos mantenernos fuertes con respecto a los demás aunque en nuestro interior estamos sufriendo. Aquellos que poseemos esta forma de ser vivimos de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si vemos que el resto nos apoyan en alguna acción nuestra autoestima crecerá pero, por el contrario, cualquier error que alguien nos eche en cara servirá para que nuestra confianza caiga un poco. Estos vaivenes no muy acusados en nosotros pueden controlarse con un poco de racionalidad a la hora de enfrentarnos a los retos, sobretudo los retos nuevos. En cuanto a las relaciones con las personas, lo mejor es que no exageremos los fracasos, acordarnos de lo bueno, y disfrutar de los éxitos.

De 50 a 60 puntos, ALTA AUTOESTIMA:

Las personas de gran autoestima hemos nacido para triunfar en todos los aspectos de la vida. Nos creemos seres poderosos y en posesión de la verdad en todo momento. Somos personas a las que nos resulta muy difícil hacernos venir en razón y también hundirnos. Nuestra fortaleza mental nos convierte en auténticos tanques de difícil destrucción. Todos nuestros movimientos están calculados previamente con un único objetivo: el éxito. Quizás por ello, el fracaso no supone ninguna alteración de nuestros planes puesto que es una oportunidad

única para aprender y no volver a equivocarnos. Pero, por otro lado, esta forma de actuar no nos ayuda en las relaciones sociales puesto que dan una imagen de superioridad que producirá en algunas personas un sentimiento de rechazo. También hay otras personas a las que les atraemos como el imán, debido a nuestra alta autoestima; eso sí, las personas que tengamos a nuestro lado, tendrán que ser también fuertes, porque sino las podremos hundir.