

Evaluación de Autoestima

Realiza el siguiente test para evaluar y comprobar tu nivel de autoestima. Contesta con la mayor sinceridad posible a cada una de las siguientes preguntas eligiendo la respuesta que más se identifique con tu forma de pensar o de actuar, luego suma los puntos asignados a las respuestas que elegiste y busca tu resultado en la escala de resultados.

1	Imagina que estás en una reunión social o familiar importante; te compraste un vestido/traje que te gustó muchísimo, aunque es un estilo muy poco usual de ver ¿cómo te comportas?	
A	No te importa nada en absoluto, aunque no lleves la ropa adecuada tienes estilo y sabes llevar bien cualquier cosa. Que bueno si les gusta y si no no pasa nada	4
B	Te da mucha vergüenza. Procuras situarte en algún lugar discreto y pasar desapercibido.	2
C	Te sientes incómodo y antes de que te pregunten tu preguntas a todos qué les parece buscando tranquilidad en su aprobación	1
D	No le das importancia, te comportas con naturalidad y si alguien te lo comenta, haces alguna broma al respecto.	3

2	Tu jefe plantea un trabajo retador que nunca antes has hecho ni tienes mucha noción de cómo hacer, y pide un voluntario para hacerlo asegurando que tomará muy en cuenta para un asenso a la persona que lo haga bien. Tu:	
A	te escondes detrás de un compañero y evitas hacer contacto visual para que no se le vaya a ocurrir asignartelo	1
B	Lo aceptas y luego te arrepientes pensando que fue muy tonto de tu parte creer que podrías hacerlo tu	2
C	Te ofreces entuciasmado seguro de que podrás aprender rápidamente cómo hacerlo y que lo harás muy bien	4
D	cuando te preguntan si puedes hacerlo tu, aceptas advirtiéndole que no garantizas los resultados pero que harás tu mejor esfuerzo	3

3	Tienes que tomar una decisión importante, tu:	
A	Pasas días tratando de decidir entre tus opciones y cuando crees que ya has encontrado alguna y estás a punto de ejecutarla, vuelves a dudar. Al final la tomas según como te sientas ese día	2
B	Consultas a un amigo que consideras muy inteligente y haces lo que él recomiende aunque no te resuene mucho lo que el diga	1

C	Recopilas la información prudencial, analizas tus opciones cuidadosamente, te conectas a tu intuición y luego tomas tu decisión y la ejecutas sin basilar	4
D	Te tomas un tiempo para pensarlo e investigar y luego tomas un camino, pensando que si te equivocas ya le encontrarás solución despues	3

4	pasar tiempo a solas te hace sentir:	
A	triste porque no hay nadie contigo a quien dedicarle tu amor	2
B	Intranquilo a menos que estes haciendo algo productivo, tus padres te enseñaron a ser una persona util, no un holgazán	3
C	Toda persona necesita tiempo para si mismo, es parte de cuidarse a uno mismo y tratarse con cariño y consideración	4
D	mal, ansioso y perdido e inseguro	1

5	Tienes un grupo de personas a cargo, cuando alguin comete un error tu te	
A	Ayudar a todos a desarrollarse y hacer brillar sus talentos	4
B	Le hablas en privado muy severamente y le corriges con comentarios sarcasticos sobre su desempeño	2
C	Cuando alguien se equivoca eres muy severo y le gritas y corriges frente a todos para que aprenda la lección	1
D	te pones a hacer el trabajo tu mismo para enseñar cómo se hace, luego les vuelves a dar oportunidad	3

6	Cuando cometes un error tu actitud se parece más a:	
A	te da mucha ansiedad por días antes de hacer cada cosa, revisas obsesivamente todo para asegurarte de que todo saldrá bien y si no sale bien pasas días enojado contigo mismo	2
B	A veces ni siquiera quieres intentar algo porque no soportas la idea de que puedas equivocarte en ello	1
C	te toma sólo unos segundos perdonarte a ti mismo y te enfocas en aprender de lo que pasó porque te apasiona mejorar continuamente las cosas hasta llevarlas a la excelencia	4
D	ereses muy meticuloso, revisas todo siempre, y equivocarte te resulta muy desagradable, la mediocridad no debe ser tolerada. Pero si te equivocas eventualmente lo superas	3

7	un amigo te pide un favor con el que no estás muy cómodo tu:	
A	le dices que si y luego te pasas malhumorado y enojado contigo mismo	2
B	le dices que si , te encanta quedar bien con todos	1
C	le dices amablemente que no te será posible hacer lo que te pide pues no está alineado a tu bienestar / intereses/ valores / momento	4
D	le dices que si pero luego te arrepientes y te retractas	3

8	cuando llamas a un cliente generalmente tratas de hablarle de manera:	
A	tratas de quedar bien todo el tiempo y evitar cualquier posible conflicto o fricción	2
B	te disculpas por interrumpirlo / molestarlo / contradecirlo y eres muy cuidadoso de no causarle ningun tipo de molestia ni tensar la relación con nada	1
C	Cordial, honesta y asertiva. Puedes decir si algo no te parece con la misma facilidad que dices las cosas en las que si. Procuras el bienestar y comodidad de ambas partes y la comodidad de ambos	4
D	cordial, honesta pero si percibes que algo puede generar tensión tratas de evitar el tema	3

9	Estar con una persona de un estrato social más alto / más bonita / más educada que tu te causa:	
A	deseos de igualar o mejorar lo que tiene para competir con ella y que vea que tambien yo ...	2
B	ganas de huir, me retiro discretamente a otra parte	1
C	nada en absoluto, me es indiferente	4
D	me comparo un rato y luego lo suelto	3

10	si alguien te trata mal / se aprovecha de ti / no te cumple lo que ofrece tu:	
A	le haces algo equivalente a lo que te hizo y te peleas con esa persona	2
B	tratas de evitar tener que decirle lo que no te agrada y bacilas entre decirle o huir de alli	1

C	le hablas calmado y buscando hacerle ver que no estas interesado en interacciones que no sean de ganar para todos y le preguntas si puede ajustar su conducta	4
D	Le hablas fuerte y enojado poniendole en su lugar	3

Tus resultados:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Total: _____

Interpretación de Resultados:

35 a 40	Tienes un alto nivel de autoestima y mucha confianza y seguridad en ti mismo. Ambos sentimientos son muy positivos y necesarios para conseguir mucho más de lo que nos proponemos, sin embargo, es preciso ser cautelosos. Al igual que una baja autoestima, un exceso de esta puede hacernos perder la objetividad de nuestras acciones, hacernos creer demasiado buenos en algo, y si sobreviene una decepción o un fracaso, hacernos sufrir más de lo razonable. También si nos creemos demasiado especiales podemos hacer daño a los demás minusvalorando su esfuerzo o no apreciándolo en lo que vale. Siempre conviene tener una dosis de modestia
30 a 35	Tu nivel de autoestima es muy bueno, sabes dar a las cosas el valor que merecen, reconoces lo bueno y no te dejas amilanar fácilmente por las adversidades. Eres una persona sensata y realista que tiene confianza en sí misma, tus objetivos no son irrealizables y te gusta luchar para conseguirlos. Has aprendido que las cosas no salen siempre como quieres ni cuando quieres, que todo requiere un esfuerzo y que es normal equivocarse. Cuando tienes un error procuras aprender lo que este te enseña y a evitarlo en futuras ocasiones. Un buen nivel de autoestima nos hace tener más ganas de luchar por las cosas, nos ayuda a no desistir en nuestro empeño de lograr algo y hace que la vida nos sea más amable y agradable.
20 a 29	Tienes un nivel algo bajo de autoestima y se nota en la valoración que haces de ti mismo, de tu trabajo y de tu fortuna en la vida. Una de las razones por las que percibimos más las cosas negativas es que estas son más destacables que las positivas. En la escuela o de niños en casa, siempre nos regañaban por lo malo pero se olvidaban de felicitarnos por lo bueno. Para elevar el nivel de nuestra autoestima es necesario aceptarse tal como uno es y valorar más lo que somos y lo que tenemos. A veces puede parecer difícil, pero si practicas unos minutos diarios a pensar en las cosas positivas que tienes, irás poco a poco queriéndote más.
menos de 20	Tienes un nivel algo bajo de autoestima y se nota en la valoración que haces de ti mismo, de tu trabajo y de tu fortuna en la vida. Una de las razones por las que percibimos más las cosas negativas es que estas son más destacables que las positivas. En la escuela o de niños en casa, siempre nos regañaban por lo malo pero se olvidaban de felicitarnos por lo bueno. Para elevar el nivel de nuestra autoestima es necesario aceptarse tal como uno es y valorar más lo que somos y lo que tenemos. A veces puede parecer difícil, pero si practicas unos minutos diarios a pensar en las cosas positivas que tienes, irás poco a poco queriéndote más.

8 Comportamientos típicos causados por baja autoestima:

1. **INDECISIÓN** Las personas que tienen baja autoestima a menudo son indecisas. Tienen problemas para tomar decisiones y con frecuencia pasan más tiempo del necesario para deliberar sobre ellas. Podría ser algo grande o pequeño. No importa. Hacer una elección es difícil para las personas con baja autoestima, porque para ellos, parece que no importa lo que elijan: el Universo va a encontrar una manera de arruinarlo de todos modos. "Las personas con alta autoestima son decisivas porque entienden que su opinión vale tanto como la de cualquier otra persona, incluso si están con personas de alto perfil como el Presidente de los Estados Unidos",
2. **PROBLEMAS PARA ESTAR SOLOS** A las personas que tienen baja autoestima no les gusta pasar tiempo a solas. Esto generalmente se debe al hecho de que ellos no tienen una gran opinión de sí mismos. Las personas con baja autoestima prefieren pasar el rato con otras personas para sentirse apoyados, validados y poder enfocarse en alguien más. Las personas con las que se rodean a menudo se usan solo para validar los propios sentimientos. Si se enfrentan a pasar tiempo solos, una persona con baja autoestima se volverá muy retraída.
3. **MENOSPREGIAN, HUMILLAN Y HACEN SENTIR MAL A OTROS** Los mismos conceptos distorsionados que usan para menospreciarse a sí mismos son usados para calificar y rechazar severamente a otros. Cuando nos sentimos mal con nosotros mismos, podemos denigrar a otras personas, y eso nos hace sentir mejor con nosotros mismos". Las personas que se sienten bien consigo mismas a menudo son atacadas por alguien con baja autoestima. Estas personas tienden a abatir a los demás más a menudo que a ellos. Siempre parecen tener algo agrio que decir en cada conversación.
4. **MIEDO AL FRACASO Y PERFECCIONISMO** Las personas con baja autoestima no creen en sí mismas y se valoran frecuentemente sólo si han conseguido algo que "lo justifique". Esto crea un miedo al fracaso. Ni siquiera intentarán alcanzar sus metas o desafiarse a sí mismos, porque no creen que sean capaces de hacerlo en primer lugar. Les aterrorizan las situaciones donde pueda "evidenciarse" su falta de valor o puedan ser vulnerables a la ridiculización y burla de otros.

“El perfeccionismo es uno de los aspectos más destructivos de la baja autoestima. Un perfeccionista es alguien que vive con un constante sentimiento de fracaso porque sus logros, sin importar cuán impresionantes sean, nunca se sienten lo suficientemente valiosos. Las personas con baja autoestima a menudo se rendirán, porque al menos entonces pueden controlar el resultado. Prefieren ser vistos como los que dejan de fumar que los fracasos

5. **SE FRUSTRAN FACILMENTE CON SUS ERRORES** Como humanos, todos cometemos errores. Es solo parte de la vida. La mayoría de las personas son capaces de reconocer un error y corregirlo, y luego seguir adelante. Sin embargo, las personas que tienen baja autoestima no tienen esa capacidad. De hecho, las personas con baja autoestima se frustran fácilmente con sus errores. Los errores los consumen y no pueden dejar de preocuparse por ellos. En lugar de corregirlos, tienden a ponerse defensivos y evitan abordarlos si es posible.

6. **PROBLEMAS PARA DECIR "NO"**

Una persona con baja autoestima tiene problemas para entender que a la gente le gustará por lo que es. En su lugar, tienden a tratar de encontrar razones para que a las personas los aprecien y acepten. Ser un complaciente es una de las maneras en que las personas con baja autoestima intentan lograr agradarle a los demás. Tienen problemas para decir "no" a las tareas o los favores, porque "creen que los favores son parte de ser amables y de querer ser útiles, pero en gran parte proviene de querer complacer a la gente para “comprar” su aprecio. Incluso cuando tienen exceso de trabajo y están abrumados, no es probable que alguien con baja autoestima diga "no". Luego estarán enfadados consigo mismos.

7. **SIEMPRE DISCULPANDOSE POR TODO INNESESARIAMENTE**

Es probable que todos conozcamos a alguien que siempre dice: "Lo siento / Perdona / Disculpa", ¡incluso si no hay nada de qué lamentar!

Las personas con baja autoestima siempre intentan minimizar el impacto que tienen en las personas. Tienden a pedir disculpas por decir lo que piensan, por hablar sobre sus emociones o incluso pedir un favor o por simplemente opinar. Posiblemente el origen de la baja autoestima radique en haber sido tratado en alguna época de su vida como una molestia o estorbo y sus necesidades se le hayan hecho ver como inaceptables o menos importantes que las de otros.

8. **BUSCANDO EL CONFIRMACIÓN Y SEGURIDAD**

Todo el mundo necesita ser reafirmado de vez en cuando. Es una buena manera de hacer un chequeo de la realidad. Sin embargo, las personas que tienen baja autoestima buscan constantemente la aprobación de otras personas para sentirse tranquilos con lo que hacen. Deben asegurarse de que sus amigos y familiares estén de acuerdo con ellos, se preocupen por ellos y los noten. También buscan la tranquilidad de sus propios pensamientos, a menudo preguntando si algo que dicen o sienten es apropiado.

10 maneras de mejorar la autoestima

La baja autoestima es algo que muchas personas atraviesan en algún momento de su vida. Pero, no es un estado permanente de ser. Reconocer estos comportamientos como resultado de una baja autoestima es el primer paso para mejorarlo. Aquí hay algunas formas de mejorar la autoestima:

1. Decide valorarte tu mismo primero. No esperes a que otros reconozcan tu valor trabaja en ser el primero en respetarte y amarte
2. Nunca amarres tu valor a posiciones materiales, logros o virtudes que creas tener, esas cosas tienen mérito pero no ERES ELLAS. Se humilde, no te vayas al otro extremo
3. Revisa tus conceptos y cuestiona toda idea que te haga sentir poco valioso
4. Quítate el mal hábito de dudar de tu capacidad, averigua de manera objetiva cuáles son tus talentos y debilidades naturales y acéptate
5. Mejórate a ti mismo no para valer más sino por aprecio a tu gran potencial
6. No utilices mal trato para tratarte a ti mismo jamás
7. Perdónate y acéptate incondicionalmente, aprende de tus errores
8. Elimina de tu vida a todas las personas que solo quieren aprovecharse de ti o usarte para su beneficio sin aportarte nada
9. No le permitas a otros tratarte mal, aprende técnicas de negociación y resolución de conflictos para que no le temas a ponerle límites a otros
10. Revisa cuidadosamente tus conceptos sobre cada virtud pues se puede tener un defecto por ausencia de la virtud o por tratar de exagerarla

[MERCATIVOS](#) ofrece el servicio de [COACHING](#) para aquellas personas que necesitan ayuda para superar tu baja autoestima, dejar atrás condicionamientos del pasado o simplemente desean que alguien les ayude a diseñar un plan de desarrollo adecuado para sus características únicas. Píde aquí para [SABER MÁS...](#)