



**AUTOESTIMA
INTEGRAL**

Descubre tu Poder

**TEST
AUTOESTIMA**

DE ROSEMBERG

TEST

Te ofrecemos el **Cuestionario de Autoestima de Rosemberg** que te va a permitir evaluar tu grado de autoestima, entendiendo esta como los sentimientos de valía personal, de respeto y satisfacción contigo.

Contesta las siguientes frases con la respuesta y señala el nivel de acuerdo y desacuerdo que consideres reflejan mejor tu sentir

		Muy en desacuerdo	En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy de Acuerdo
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	1	2	3	4
2	Estoy convencidx de que tengo cualidades buenas.	1	2	3	4
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría.	1	2	3	4
4	Tengo una actitud positiva hacia mi mismx.	1	2	3	4
5	En general estoy satisfechx de mi mismx.	1	2	3	4
6	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosx.	4	3	2	1
7	En general, me inclino a pensar que soy un fracasadx.	4	3	2	1
8	Me gustaría sentir más respeto por mí mismx.	4	3	2	1
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones.	4	3	2	1
10	A veces creo que no soy buena persona.	4	3	2	1



VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS

RECOMENDACIÓN: lee todas las valoraciones y verás en él, tu proceso de crecimiento y desarrollo personal.

ENTRE 30- 40 PUNTOS- BUEN NIVEL DE AUTOESTIMA

¡Enhorabuena! Puedes decir que tienes un buen nivel de autoestima.

Has llegado a un punto que te valoras y aprecias tal como eres.

Esto te retorna una imagen positiva de ti mismx y autoconfianza en tus capacidades, lo que te impulsa a alcanzar tus objetivos, reconociendo tus capacidades y límites sin que te cuestionen en tu valor y actuando con competencia y eficacia.

Esa es la base para sentirte a gusto en las relaciones, dar y recibir, poner los límites cuando consideras y pedir lo que necesitas de forma respetuosa teniendo en cuenta al otrx y a ti y aceptando a los otrxs tal como son.

A la hora de tomar decisiones, una buena autoestima permite tomar las situaciones de forma objetiva sin ideas preconcebidas, ni ilusorias, teniendo estrategias de afrontamiento positivas para encarar los contratiempos que el vivir trae. Dando espacio al placer y disfrute cuando las circunstancias son favorables.

Confías en tu criterio y sentir, para orientarte en la vida, teniéndote en cuenta y tratándote bien. Y te sientes con el derecho de ser feliz.

En cuanto a los 3 ámbitos fundamentales del ser humano: cuerpo, emoción y mente, tienes un diálogo interior positivo, conoces y gestionas tus emociones de forma adecuada y cuidas de tu cuerpo de forma saludable.

Eres amigx de ti mismo, apoyándote y acompañándote en todas las circunstancias. Sólo queda decir.. ¡A DISFRUTAR!!



VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS

ENTRE 26 - 29 PUNTOS – NIVEL DE AUTOESTIMA MEDIO

Estás en buen camino, pero necesitas poner atención en determinados aspectos y seguir trabajando en ello.

Este nivel de Autoestima medio se caracteriza por ser variable según las situaciones y las personas con las que te relacionas, sintiéndote, unas veces, capaz y valorado y otras no.

En general, te sientes contentx contigo mismx y tienes la capacidad de valorarte, pero hay momentos en que tus pensamientos autoboicotean tu autoconfianza e influyen en la forma de relacionarte y obtener tus metas, al no atreverte a dar grandes pasos.

Las emociones de miedo e inseguridad se hacen presentes, anteponiendo las necesidades de los otrxs a las tuyas, siendo más complaciente de lo que deseas y haciéndote dudar de tu criterio y capacidades.

Evitas algunas situaciones por miedo al conflicto. Al no expresar claramente lo que deseas puedes sentirte frustradx y no disfrutar plenamente el encuentro con otras personas.

Todo y tener resultados positivos en ámbitos de tu vida, accionar con efectividad y tener gente que te aprecia, a veces, no acabas de confiar en el aprecio de los otrxs y en tus posibilidades de éxito anticipando el fracaso o dudando más de lo necesario ante determinadas situaciones.

Es posible que tu nivel de exigencia hacia ti sea alto y te juzgues, según en que momentos, demasiado, impidiéndote disfrutar y aceptarte cómo eres.

LA RELACIÓN CONTIGO NO SIEMPRE ES TAN BUENA COMO PARA SENTIRTE BIEN EN TU PIEL y seguramente esto no te permite un trato hacia ti saludable.

Por todo ello, **te proponemos que revises los diferentes ámbitos de tu vida donde no te sientes satisfecho y tomes nota de los siguientes aspectos**, aspectos que influyen de forma fundamental en tu Autoestima.

- La forma en que te hablas
- La forma en que te tratas
- Las cosas que te dices a ti mismx
- Cómo lo que crees determina lo que puedes y lo que no puedes



VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS

A partir de aquí, define objetivos pequeños y alcanzables que te guiarán para salir de tu zona de confort.

¡Verás como, poco a poco aprendes e incorporas nuevos hábitos y nuevas formas de estar en el mundo;

Y RECUERDA ALGO MUY IMPORTANTE QUE DEBES SABER: ¡Podemos desarrollar la autoestima a lo largo de toda nuestra vida;

25 o MENOS PUNTOS – NIVEL DE AUTOESTIMA BAJO

Tu autoestima requiere que pongas toda tu atención en mejorarla y reforzarla. La autoestima es el pilar fundamental para una vida plena y un sentimiento de bienestar, valía y dignidad personal.

El sentimiento de carencia personal te acompaña, no reconociendo tu propio valor y capacidad. Esto te hace estar en una sensación constante de inseguridad, miedo al error y al fracaso y a mostrarte como eres en tus relaciones.

Esto puede afectar a tu estado de ánimo, llevándote a sentimientos de tristeza, falta de motivación y pasividad.

La comparación con los otros es constante, así como el autoreproche y la crítica. Puedes entrar en estados de confusión impidiéndote saber que quieres y necesitas y dificultándote la toma de decisiones para encarar tu vida.

En las relaciones es fácil que establezcas vínculos de dependencia, y que te pierdas en el otro olvidándote de ti. Decir que “No” te puede resultar difícil. A veces, puedes proyectar en los otros pensamientos negativos que te impiden ver con claridad lo que pasa en la relación y que te llevan a aislarte, no relacionándote de forma sana y funcional. El miedo al rechazo y la crítica está presente.

Los procesos de aprendizaje te resultan difíciles porque consideras que “no puedes” y la exigencia y desvalorización te juegan en contra.



VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS

A nivel emocional y corporal, es posible, que entres en estados de ansiedad o emociones intensas que te cuesten gestionar. Y corporalmente, tener una mirada devaluativa de tu imagen y una falta de cuidado de tu cuerpo.

Ante esto, puedes activar mecanismos de huida y compensatorios y tener conductas compulsivas que empeoran tu forma de verte y activan la culpa.

Seguramente en ti hay una parte herida que necesita atención, para ello te proponemos lo siguiente:

- Pon atención a tus heridas, reconócelas y sánalas con mensajes de amor
- Buscas maneras de tratarte que te hagan bien y te nutran
- Haz una relación de los pensamientos negativos que más te afectan y al lado construye pensamientos positivos que los desactiven
- Recuerda que si estás aquí es porque eres valioso, tienes un lugar y mereces ser feliz

No te conformes, atrévete y toma ya las riendas de tu vida: La plenitud, el bienestar, la tranquilidad y el poder personal están a tu alcance. APUESTA POR TI.

¿QUIERES DAR EL PRIMER PASO?: para empezar a trabajar tu autoestima hay una herramienta que es fundamental, sin ella nada de lo que te proponemos funcionará:

Coge un espejo, mírate, ¿qué ves? Sí, a ti, eso es lo único que necesitas: si tu estás y estás para ti, solo queda paso a paso, ir hacia arriba!!

Puedes buscar un profesional o algún proceso de crecimiento y desarrollo personal que te ayude a avanzar y potenciar tu proceso.

RECOMENDACIÓN: lee el resto de valoraciones según la puntuación y verás en ellas, tu proceso de crecimiento y desarrollo personal.



El desarrollo de una saludable Autoestima es parte esencial del PROGRAMA AUTOESTIMA INTEGRAL. Solicita sesión informativa gratuita y te facilitaremos información sobre lo que puede aportarte en tu caso particular.



personas5d.com - eccobcn.com

autoestimaintegral@gmail.com

649 03 28 41 - 659 33 67 10