

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA 35B

Nombre..... Unidad Educativa:
Curso..... Fecha:

A continuación, encontraras una lista de diversos modos en que puedes sentirte y comportarte. Considera cada planteamiento y marca en la hoja de respuestas de acuerdo al orden que corresponda de cada proposición, cuan firmemente crees que lo expresado es cierto o no. Todas las respuestas deben ser respondidas de acuerdo a las siguientes alternativas:

0=Es Falso

1=Es algo cierto

2=Creo que es cierto

3=Estoy convencido de que es cierto.

-1. Generalmente me siento inferior a otros.
-2. Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a mí mismo.
-3. Con frecuencia me siento incapaz de encarar situaciones nuevas.
-4. Por lo general me siento amistoso y cálido con los que me contacto.
-5. Habitualmente me condeno por mis errores y olvidos.
-6. Soy libre de culpa, remordimientos, mentiras y vergüenzas.
-7. Tengo una fuerte necesidad de probar mi fortaleza y dignidad a los demás.
-8. Tengo alegría y agrado por la vida.
-9. Tengo mucho conocimiento respecto a que cosas, otros piensan y dicen de mí.
-10. Puedo dejar que los otros se equivoquen sin experimentar un deseo de corregirlos.
-11. Siento una fuerte necesidad de ser conocido(a) y aprobado(a).
-12. Estoy generalmente libre de conflictos, frustraciones y turbaciones emocionales. Ej. no tengo problemas con mis compañeros de curso, maestros, familia, amigos(as), no tengo nada que me moleste en este momento.
-13. Cuando hago algo bien, me siento resentido(a) y menos que el otro.
-14. Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en cómo me irá.
-15. Soy propenso(a) a condenar a otros y con frecuencia me gustaría castigarlos.
-16. Normalmente tengo mis propios pensamientos y tomo mis propias decisiones.
-17. Con frecuencia no estoy de acuerdo con otros a la hora de considerar su prestigio y fortuna. Ej. cuando felicitan a Un(a) compañero(a). ¿tú no estás de acuerdo con ello?
-18. De buena gana tomo responsabilidades de las consecuencias de mis actos.
-19. Me inclino a exagerar y mentir a fin de mantener el aprecio de los demás y que no me consideren mal.
-20. Me siento libre de dar gusto a mis deseos y necesidades.
-21. Tiendo a disminuir mis talentos, posesiones y logros.
-22. Me siento libre de hablar mis opiniones y convicciones.

-23. Habitualmente justifico, racionalizo, niego mis errores y defectos.
-24. Estoy usualmente sereno(a) y confortable en compañía de extraños. Ej. Cuando te incorporas a un grupo donde están adolescentes de otros colegios, estas tranquilo(a).
-25. Generalmente ando criticando a otros. Ej. Hablas mal de tus compañeros, de tus profesores, u otras personas.
-26. Me siento libre de expresar, amor, enojo, hostilidad, resentimiento y alegría, etc.
-27. Fácilmente me afectan las opiniones de otros, ante su comentario y actitudes.
-28. Raramente experimento envidia, celos o sospechas.
-29. Mi profesión es agradar a los demás.
-30. No tengo prejuicios raciales, étnicos y religiosos.
-31. Soy por lo general amistoso, considerado y generoso con los demás.
-32. Soy miedoso de expresar mi verdadero Yo.
-33. Con frecuencia ordeno a otros por mis problemas y errores.
-34. Raramente me siento incomodo(a), solo(a) y aislado(a).
-35. Soy compulsivo(a), perfeccionista.
-36. Acepto cumplidos y regalos sin sentirme avergonzado(a) y obligado(a) a dar otro regalo.
-37. Con frecuencia soy compulsivo(a) para comer, tomar o hablar.
-38. Aprecio de los otros sus logros y sus ideas.
-39. Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas por temor a perder y cometer errores.
-40. Me hago de amigos(as) con facilidad.
-41. Estoy con frecuencia preocupado(a) por lo que hacen mis amigos y mi familia.
-42. Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos.
-43. Siento un fuerte deseo y necesidad de difundir mis actos y mis creencias.
-44. Acepto el desacuerdo y el rechazo sin sentirme menos que los demás.
-45. Tengo un intenso deseo de estar en acuerdo, de estar apoyado y aprobado por los demás.
-46. Estoy abierto o abierto(a) a nuevas ideas e invitaciones.
-47. Por lo general comparo mi fuerza con los demás.
-48. Me siento libre de pensar, sentir y recibir cualquier pensamiento o sentimiento que viene a mi mente.
-49. Con frecuencia reniego de mí mismo, mi propia autoridad y hago como me parece y así me siento bien.
-50. Acepto que soy dueño(a) de mí mismo(a), mi propia autoridad y hago como me parece y así me siento bien.

CUESTIONARIO DE LA EVALUACION DE LA AUTOESTIMA

Nombre Fecha.....

Unidad EducativaCurso.....

Seguidamente encontraras una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones relacionadas con tu forma de ser y de sentirte. Después de leer cada frase, rodea con un circulo la opción de respuesta (A, B, C, o D) que exprese mejor tu grado de acuerdo con lo, en cada frase se dice.

A= Muy de acuerdo.

B= Algo de acuerdo.

C= Algo en desacuerdo.

D= Muy en Desacuerdo.

1.- Hago muchas cosas mal.	A	B	C	D
2.- A menudo el profesor me llama la atención sin razón.	A	B	C	D
3.- En conjunto, me siento satisfecho conmigo mismo.	A	B	C	D
4.- Soy un chico/a guapo/a.	A	B	C	D
5.- Mis padres están contentos con mis notas.	A	B	C	D
6.- Mis padres me exigen demasiado en los estudios.	A	B	C	D
7.- Me pongo nervioso cuando tenemos examen.	A	B	C	D
8.- Pienso que soy un chico/a listo/a.	A	B	C	D
9. Creo que tengo un buen número de buenas cualidades.	A	B	C	D
10.- Soy bueno/a para las matemáticas y los cálculos	A	B	C	D
11.- Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.	A	B	C	D
12.- Creo que tengo un buen cuerpo.	A	B	C	D
13.- Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios.	A	B	C	D
14.- Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor	A	B	C	D
15.- Me siento inclinado a pensar que soy un/a fracasado/a en todo.	A	B	C	D
16.- Normalmente olvido lo que aprendo.	A	B	C	D

ME GUSTA MI ASPECTO

En casa siempre se están metiendo conmigo a causa de mi cabello, de ropa y de la pinta que tengo. Hay momentos en que no sé qué hacer y en los que me dan ganas de mandarlos muy lejos. Si a mí me gusta verme así, ¿Por qué se tienen que meter con mi aspecto? ¿Es que tengo que hacer lo que ellos me digan?

1. ¿Te sientes a gusto con tu aspecto físico?

Mucho. Bastante. Regular. Poco. Muy Poco.

2. ¿De qué cosas de tu aspecto físico te sientes más satisfecho u orgulloso?

1. _____ 2. _____ 3. _____

3. ¿Te preocupa la impresión que tu apariencia externa causa a los demás? SI- NO.
¿Por qué?

4. En la forma de vestir y de presentarme... (subraya una o más)

Procura ir como todo el mundo - Me gusta ir a la moda – Tengo un estilo personal –
Todo eso me tiene sin cuidado – Pido opinión a los demás – Me preocupo mucho por
ir bien.

5. Muchos chicos y chicas tienen grandes discusiones con sus Padres por la ropa,
el cabello y la pinta o facha que llevan. ¿Por qué será?

6. ¿Tiene importancia para ti vestirte y arreglarte a tu gusto?

7. Mucho. Bastante. Regular. Poco. Muy Poco.

Razona la respuesta: _____

FRASE REFLEXIVA: “El aspecto externo es algo muy personal;

todos podemos crear el nuestro”

¿TIENE MOTIVOS?

Claudia parece no tener problemas, acaba de cumplir 15 años, es buena estudiante, también es buena en deportes y muy apreciada por sus amigos y compañeros de clase, porque es alegre en las reuniones, colabora y ayuda en todo. Pero últimamente hay una cosa que le preocupa mucho. Los modelos de belleza que aparecen en las películas y revistas. No tiene las piernas largas y delgadas, no es alta, más bien un poco bajita. La cara se le está cubriendo de acné. Además, tampoco esta tan delgada como exigen la moda.

Claudia está empezando a sentirse desgraciada y tener arranques de mal humor con su familia y también con sus amigos.

1. ¿Tiene motivos para sentirse desgraciada? SI-NO ¿Por qué? _____

2. ¿Qué cambios físicos experimentan los chicos y chicas de tu edad?

3. ¿Qué sentimientos y reacciones despiertan esos cambios en ti? _____

4. ¿Qué cualidades físicas valoras más?

1°. En una chica: _____

2°. En un chico: _____

FRASE REFLEXIVA: “Si quieres mejorar tu aspecto físico, prepara un plan de ejercicios, higiene y alimentacion equilibrada. No conseguiras una belleza espectacular, pero si un aspecto sano y limpio que te proporcionara seguridad y bienestar”

EL INTERCAMBIO

Ayer había un grupo de chicos y chicas hablando sobre su apariencia física y se les oía decir:

- “A mí me gustaría tener el pelo más lacio y más largo”, decía una chica.
- “Pues a mí, me encantaría tenerlo rizado”, dijo otra.
- “Yo quisiera ser más alto”, añadió un chico.
- “Pues yo desearía ser un poco más delgada”, afirmó una tercera.
- “Lo que realmente deseo es ser un poco más guapo”, dijo otro.
- Un compañero que estaba en el grupo comentó: “No sé por qué hay que preocuparse tanto por el físico, porque para mí no es muy importante”.

1. ¿Es frecuente este tipo de conversación entre chicos y chicas?

Mucho. Bastante. Regular. Poco. Muy Poco.

2. ¿Qué te parece el comentario que hizo el compañero? ¿Es importante el físico?
SI-NO ¿Por qué? _____

3. ¿Te sientes bien con tus rasgos físicos?

Mucho. Bastante. Regular. Poco. Muy Poco.

4. ¿Cambiarías alguno? _____ ¿Cual? _____

5. Una chica decía: “Cambio inteligencia por unos ojos bonitos”

Otra se lamentaba: “Prefería sacar peores notas y ser más bonita”

Y un chico: “Si fuera más guapo, estaría más contento, estudiaría más y todo me iría mejor”

Estos comentarios son (subraya):

- a) Un disparate, pero se hacen.
- b) Un disparate y nadie lo dice.
- c) Algo normal que piensa mucha gente.

FRASE REFLEIVA: Eres huésped de tu cuerpo, acéptalo y quíerelo. No envidies el de los demás”.

SITUACIONES Y ESTRATEGIAS PARA LA ACTIVIDAD DE PRESIONES

SITUACIONES

- Ir a algún lugar donde no quieres ir.
- Aprender a fumar un cigarrillo.
- Hacer trampa en el examen.
- Probar drogas: Marihuana, éxtasis.
- Decir apodos molestos a la gente.
- Maldecir, usar palabras vulgares.
- Ver una película pornográfica.
- Tomar alcohol.
- Llegar más tarde de lo permitido.

Robarse unos CDs.

ESTRATEGIAS

- Sólo di no. Sin explicación.
- Di no y ofrece una explicación. Tú no crees que sea una buena idea, no estás de acuerdo con ellos por las consecuencias que trae.
- Haz un cumplido a la persona, ánimo. Argumenta que es maravillosa como es y que no necesita comprobar nada.
- Ignora la presión.
- Cambia el tema. Enfoca la atención en otro asunto.
- Retírate con prudencia del grupo o situación.
- Sugiere otra actividad. “¡Tengo una idea mejor!”.
- Inventa una excusa. Usa tu sentido del humor. “Mi madre me mataría y prefiero continuar viva otro par de años.”
- Resiste la presión en forma de chiste. Esto distrae a tu amigo y al mismo tiempo lograrás que la presión sea menor.
- Actúa con gran sobresalto “¡no puedo creer que me estés pidiendo...!”.
- Devuelve el desafío “¿qué no estudiemos para el examen? ¡A que no eres capaz de quedarte conmigo estudiando hasta terminar!”.

ALGUNAS FOTOS DE LAS ACTIVIDADES EJECUTADAS EN EL PROGRAMA

UNIDAD EDUCATIVA LINDAURA A. DE CAMPERO



Alumnos del curso 2° C dando ejemplos en la pizarra de los cambios que ocurren en las cinco dimensiones.



Alumnos del curso 3° C observando el video "Autoestima".



Alumnos del curso 2° B participando de la actividad “la silla caliente”.



Alumnos del curso 3° A al lado izquierdo y alumnos del curso 3°B al lado derecho participando de la actividad "Caja del tesoro oculto”.



Alumnos del curso 1° C al lado izquierdo y alumnos del curso 1° A al lado derecho participando de la actividad “Adolescentes con positiva y negativa autoestima”.



La practicante exponiendo el tema de “la autoestima en el colegio” a los estudiantes del curso 1° B.

UNIDAD EDUCATIVA NARCISO CAMPERO 2



Alumnos del curso 1° C dando ejemplos en la pizarra de los cambios que ocurren en las cinco dimensiones.



Alumnos del curso 2° C participando de la actividad “la silla caliente”.



Alumnos del curso 2° A junto a la practicante al finalizar la actividad “Adolescentes con positiva y negativa autoestima”.



Alumnos del curso 3° A participando de la actividad “Adolescentes con positiva y negativa autoestima”.



Alumnas del curso 3° A participando de la actividad “Autoestima física”.



Alumnos del 3° B llenando el cuestionario (Post-test).



La practicante junto a los alumnos del 3°C y alumnas del 2°C al lado derecho en el cierre del programa de apoyo al desarrollo de la autoestima.



La practicante junto a la maestra de Valores y Espiritualidades y los alumnos del 3°B en el cierre del programa de apoyo al desarrollo de la autoestima.