

## ¿Cómo estamos? Autoestima

### 1. Lectura Génesis 1, 26 – 28

<sup>26</sup> Dijo Dios: «Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza. Que tenga autoridad sobre los peces del mar y sobre las aves del cielo, sobre los animales del campo, las fieras salvajes y los reptiles que se arrastran por el suelo.»

<sup>27</sup> Y creó Dios al hombre a su imagen.

A imagen de Dios lo creó.

Varón y mujer los creó.

<sup>28</sup> Dios los bendijo, diciéndoles: «Sean fecundos y multiplíquense. Llenen la tierra y sométanla. Tengan autoridad sobre los peces del mar, sobre las aves del cielo y sobre todo ser viviente que se mueve sobre la tierra.»

2. **Material para el animador: Personalidad.**<sup>1</sup> Estructura psíquica de cada individuo, la forma como se revela por su modo de pensar y expresarse, en sus actitudes e intereses y en sus actos. Son patrones duraderos de percibir, relacionarse y pensar acerca del ambiente y de uno mismo. Los rasgos de personalidad son aspectos prominentes que se manifiestan en una amplia gama de contextos sociales y personales importantes.

3. **Material para el animador: Autoestima.**<sup>2</sup> La autoestima es el valor que nos asignamos a nosotros mismos y tiene que ver con qué tanto nos aceptamos, cómo somos y qué tan satisfechos estamos con lo que hacemos, pensamos o sentimos. Esto a su vez está relacionado con el grado en que creemos que tenemos derecho a ser felices y cuanto respetamos y defendemos nuestros intereses.

Proviene de saberse querido y respetado por los demás, así como de sentirse competente, es decir, tener confianza y seguridad, lo cual ayuda a hacer la vida más agradable y facilita la consecución de las metas propuestas.

### 4. Dinámica: Aplicar el test SOBRE ESO DE AMARME

Cada participante recibe una copia del test (sin incluir la valoración del test). Tiene 10 minutos para resolverlo individualmente, cuando todos terminan de resolverlo el animador presenta la valoración en un papelógrafo y pide que cada uno tabule su propio test y obtenga su puntaje.

Se comparte en comunidad qué le ha parecido a cada uno la valoración que ha obtenido, si coincide con lo que pensaba o si lo ha sorprendido y por qué (no es necesario que compartan las respuestas que han dicho).

### 5. Reflexión Final: Las dos Vasijas

#### Las Dos Vasijas...

Un aguador de la India tenía sólo dos grandes vasijas que colgaba en los extremos de un palo y que llevaba sobre los hombros.

Una tenía varias grietas por las que se escapaba el agua, de modo que al final del camino solo conservaba la mitad, mientras que la otra era perfecta y mantenía intacto su contenido.

---

<sup>1</sup> Diccionario de psicología en <http://www.psycoactiva.com>

<sup>2</sup> [http://www.contusalud.com/sepa\\_psicologia\\_autoestima.htm](http://www.contusalud.com/sepa_psicologia_autoestima.htm)

Esto sucedía diariamente.

La vasija sin grietas estaba muy orgullosa de sus logros pues se sabía idónea para los fines para los que fue creada.

Pero la pobre vasija agrietada estaba avergonzada de su propia imperfección y de no poder cumplir correctamente su cometido.

Así que al cabo de dos años le dijo al aguador:

"Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir por tu trabajo".

El aguador le contestó: "Cuando regresemos a casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino". Así lo hizo la tinaja y, en efecto, vio muchísimas flores hermosas a lo largo de la vereda; pero siguió sintiéndose apenada porque al final solo guardaba dentro de sí la mitad del agua del principio.

El aguador le dijo entonces: Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? Quise sacar el lado positivo de tus grietas y sembré semillas de flores. Todos los días las has regado y durante dos años yo he podido recogerlas. Si no fueras exactamente como eres, con tu capacidad y tus limitaciones, no hubiera sido posible crear esa belleza.

**"Todos somos vasijas agrietadas por alguna parte, pero siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados"**



- |                                                                                                                                        | SI | ? | NO |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
| 17. ¿Te avergüenzas frecuentemente de ciertas acciones tuyas?                                                                          | SI | ? | NO |
| 18. Mirando fotografías tuyas, ¿no te sientes a gusto y piensas que, en general, no se ajustan a la realidad y sales desfavorecido(a)? | SI | ? | NO |
| 19. ¿Algún familiar te hace sentir que no eres suficientemente bueno(a)?                                                               | SI | ? | NO |
| 20. ¿Cuando te ves criticado(a) por alguien te sientes profundamente molesto(a)?                                                       | SI | ? | NO |
| 21. ¿Piensas muchas veces cuál es tu valor como persona?                                                                               | SI | ? | NO |
| 22. ¿Cuando otras personas hablan bien de ti, te cuesta aceptar que sean sinceras?                                                     | SI | ? | NO |
| 23. ¿A veces no expresas opiniones o críticas ante el temor de que otros puedan reírse o te critiquen?                                 | SI | ? | No |
| 24. ¿Eres tímido(a) y no sabes bien qué hacer cuando estás delante de un grupo grande de personas?                                     | SI | ? | NO |
| 25. ¿Te sientes inclinado(a) a considerarte menos que las personas que te presentan?                                                   | SI | ? | NO |
| 26. ¿Te muestras reservado(a) con los desconocidos por pensar que no comprenderían lo que podrías decir?                               | SI | ? | NO |
| 27. ¿Encuentras difícil comportarte de tal manera que merezcas la aprobación y suscites interés en los otros?                          | SI | ? | NO |
| 28. ¿Te das cuenta de que muchas veces finges ser mejor de lo que eres en realidad?                                                    | SI | ? | NO |
| 29. ¿Frecuentemente te entran dudas respecto a tu capacidad sexual?                                                                    | SI | ? | NO |
| 30. ¿Alguna vez piensas que no serás nunca capaz de hacer bien algo importante?                                                        | SI | ? | NO |

## VALORACIÓN DEL TEST

Suma todos los valores de las diferentes respuestas conforme a la puntuación siguiente:

NO = 1 punto.            ? = 0,5 puntos            SÍ = 0 puntos

- La zona intermedia (15-20 puntos) representa el justo equilibrio.
- Cuanto más se acerca la puntuación a 0, más cerca se está del complejo de no amarse, o ser una persona que no tiene una buena opinión de sí misma.
- Cuanto más cerca se está de los 30 puntos, por el contrario, tenemos confianza en nosotros mismos, y podemos aparecer incluso como una persona presuntuosa.