

Anexo 10**"ENCUESTA SOBRE LAS HABILIDADES DE ESTUDIO"**

Instrucciones: La presente encuesta está formada por tres breves cuestionarios, en los cuales puedes indicar los problemas referentes a organización, técnicas y motivación en el estudio, que quizá perjudican tu rendimiento académico. Si contestas todas las preguntas con sinceridad y reflexión podrás identificar mucho de tus actuales defectos al estudiar.

Cada cuestionario contiene veinte preguntas, a las que se contestará con sí o no, trazando una X al finalizar cada pregunta, según corresponda tu respuesta a si o no. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ya que la contestación adecuada es tu juicio sincero sobre tu modo de actuar y tus actitudes personales, respecto al estudio. Responde tan rápido como puedas, Pero sin caer en el descuido, y no dediques demasiado tiempo a una sola pregunta. No omitas ninguna de ellas.

ENCUESTA PARA ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO.

PREGUNTAS	SI	NO
A.- ¿Sueles dejar para el último la preparación de tus trabajos?		
B.- ¿Crees que el sueño o el cansancio te impidan estudiar eficazmente en muchas ocasiones?		
C.- ¿Es frecuente que no termines tu tarea a tiempo?		
D.- ¿Tiendes a emplear tiempo en leer revistas, ver televisión o charlar cuando debieras dedicarlos a estudiar?		
E.- Tus actividades sociales o deportivas. ¿te llevan a descuidar, a menudo, tus tareas escolares?		
F.- ¿Sueles dejar pasar un día o más antes de repasarlos apuntes tomados en clase?		
G.- ¿Sueles dedicar tu tiempo libre entre las 4:00 de la tarde y las 9:00 de la noche a otras actividades que no sean estudiar?		
H.- ¿Descubres algunas veces de pronto, que debes entregar una tarea antes de lo que creías?		
I.- ¿Te retrasas, con frecuencia, en una asignatura debido a que tienes que estudiar otra?		
J.- ¿Te parece que tu rendimiento es muy bajo, en relación con el tiempo que dedicas al estudio?		
K.- ¿Está situado tu escritorio directamente frente a una ventana, puerta		

u otra fuente de distracción?		
L.- ¿Sueles tener fotografías, trofeos o recuerdos sobre tu mesa de escritorio?		
M.- ¿Sueles estudiar recostado en la cama o arrellanado en un asiento cómodo?		
N.- ¿Produce resplandor la lámpara que utilizas al estudiar?		
O.- Tu mesa de estudio ¿está tan desordenada y llena de objetos, que no dispones de sitio suficiente para estudiar con eficacia?		
P.- ¿Sueles interrumpir tu estudio, por personas que vienen a visitarte?		
Q.- ¿Estudias, con frecuencia, mientras tienes puesta la televisión y/o la radio?		
R.- En el lugar donde estudias, ¿se pueden ver con facilidad revistas, fotos de jóvenes o materiales pertenecientes a tu afición?		
S.- ¿Con frecuencia, interrumpen tu estudio, actividades o ruidos que provienen del exterior?		
T.- ¿Suele hacerse lento tu estudio debido a que no tienes a la mano los libros y los materiales necesarios?		

CALIFICACIÓN: _____

ENCUESTA SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO.

PREGUNTAS	Si	NO
A.- ¿Tiendes a comenzar la lectura de un libro de texto sin hojear previamente los subtítulos y las ilustraciones?		
B.- ¿Te saltas por lo general las figuras, gráficas y tablas cuando estudias un tema?		
C.- ¿Suelo ser difícil seleccionar los puntos de los temas de estudio?		
D.- ¿Te sorprendes con cierta frecuencia, pensando en algo que no tiene nada que ver con lo que estudias?		
E.- ¿Sueles tener dificultad en entender tus apuntes de clase cuando tratas de repasarlos, después de cierto tiempo?		
F.- Al tomar notas, ¿te sueles quedar atrás con frecuencia debido a que no puedes escribir con suficiente rapidez?		
G.- Poco después de comenzar un curso, ¿sueles encontrarte con tus apuntes formando un "revoltijo"?		
H.- ¿Tomas normalmente tus apuntes tratando de escribir las palabras		

exactas del docente?		
I.- Cuando tomas notas de un libro, ¿tienes la costumbre de copiar el material necesario, palabra por Palabra?		
J.- ¿Te es difícil preparar un temario apropiado para un evaluación?		
K.- ¿Tienes problemas para organizar los datos o el contenido de un evaluación?		
L.- ¿Al repasar el temario de una evaluación formulas un resumen de este?		
M.- ¿Te preparas a veces para un evaluación memorizando fórmulas, definiciones o reglas que no entiendes con claridad?		
N.- ¿Te resulta difícil decidir qué estudiar y cómo estudiarlo cuando preparas un evaluación?		
O.- ¿Sueles tener dificultades para organizar, en un orden lógico, las asignaturas que debes estudiar por temas?		
P.- Al preparar evaluación, ¿sueles estudiar toda la asignatura, en el último momento?		
Q.- ¿Sueles entregar tus exámenes sin revisarlos detenidamente, para ver si tienen algún error cometido por descuido?		
R.- ¿Te es posible con frecuencia terminar un evaluación de exposición de un tema en el tiempo prescrito?		
S.- ¿Sueles perder puntos en exámenes con preguntas de "Verdadero - falso", debido a que no lees detenidamente?		
T.- ¿Empleas normalmente mucho tiempo en contestar la primera mitad de la prueba y tienes que apresurarte en la segunda?		

CALIFICACIÓN_____

ENCUESTA SOBRE MOTIVACIÓN PARA EL ESTUDIO

PREGUNTAS	SI	NO
A.- Después de los primeros días o semanas del curso, ¿tienes a perder interés por el estudio?		
B.- ¿Crees que en general, basta estudiar lo necesario para obtener un "aprobado" en las asignaturas.		
C.- ¿Te sientes frecuentemente confuso o indeciso sobre cuáles deben ser tus metas formativas y profesionales?		

D.- ¿Sueles pensar que no vale la pena el tiempo y el esfuerzo que son necesarios para lograr una educación universitaria?		
E.- ¿Crees que es mas importante divertirse y disfrutar de la vida, que estudiar?		
F.- ¿Sueles pasar el tiempo de clase en divagaciones o soñando despierto en lugar de atender al docente?		
G.- ¿Te sientes habitualmente incapaz de concentrarte en tus estudios debido a que estas inquieto, aburrido o de mal humor?		
H.- ¿Piensas con frecuencia que las asignaturas que estudias tienen poco valor practico para ti?		
I.- ¿Sientes, frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo?		
J.- ¿Sueles tener la sensación de lo que se enseña en los centros docentes no te prepara para afrontar los problemas de la vida adulta?		
K.- ¿Sueles dedicarte de modo casual, según el estado de ánimo en que te encuentres?		
L.- ¿Te horroriza estudiar libros de textos porque son insípidos y aburridos?		
M.- ¿Esperas normalmente a que te fijen la fecha de un evaluación para comenzar a estudiar los textos o repasar tus apuntes de clases?		
N - ¿Sueles pensar que los exámenes son pruebas penosas de las que no se puede escapar y respecto a las cuales lo que debe hacerse es sobrevivir, del modo que sea?		
O.- ¿Sientes con frecuencia que tus docentes no comprenden las necesidades de los estudiantes?		
P.- ¿Tienes normalmente la sensación de que tus docentes exigen demasiadas horas de estudio fuera de clase?		
Q.- ¿ Dudas por lo general, en pedir ayuda a tus docentes en tareas que te son difíciles?		
R.- ¿Sueles pensar que tus docentes no tienen contacto con los temas y sucesos de actualidad?		
S.- ¿Te sientes reacio, por lo general, a hablar con tus docentes de tus proyectos futuros, de estudio o profesionales?		
T.- ¿Criticas con frecuencia a tus docentes cuando charlas con tus compañeros?		

CALIFICACIÓN:_____

CALIFICACIÓN. Se califica cada una de las encuestas por separado.

Para calificar tu encuesta sigue el procedimiento que se te indica:

- 1.- Se cuentan las respuestas a la que contestaste con la palabra NO.
- 2.- Se utiliza la tabla de comparación para estudiantes universitarios.
(Basada en una muestra de 2873 estudiantes de la South West Texas State University).
- 3.- Prestar atención especial a las calificaciones consideradas como un promedio bajo o incluso peor.
- 4.- El paso siguiente ha de consistir en comenzar a corregir adecuadamente las deficiencias identificadas.

En primer lugar, deberá releer todas las preguntas de la encuesta contestada con un SI y preguntarte a ti mismo estas cosas acerca de cada una:

- a).- **¿Qué tan serio es el problema?**
- b).- **¿Qué lo causa?**
- c).- **¿Qué puedo hacer para corregirlo?**

Debo señalarte que las encuestas califican lo siguiente:

La encuesta de organización del estudio, se refiere a los problemas sobre el uso efectivo del tiempo de estudio, así como al lugar donde se estudia.

La encuesta de técnicas de estudio se refiere a los problemas de: lectura de libros, toma de apuntes, preparación de exámenes y la realización de los mismos.

La encuesta de motivación para el estudio se refiere a los problemas relacionados con la actitud indiferente o negativa hacia el valor de la educación, y a los problemas que surgen de la indiferencia hacia tus docentes.

TABLA COMPARATIVA ENCUESTA SOBRE HABILIDADES DE ESTUDIO

Tabla de comparación para estudiantes universitarios de primer año

Calificación en organización del estudio (I)	Calificación de técnicas de estudio (II)	Calificación en motivación para el estudio (III)	Calificación total en habilidades (IV)	Interpretación (V)
(I)	(II)	(III)	(IV)	(V)
20	20	20	57-60	Muy alto
19	18-19	19	52-56	Alto
18	17	18	50-51	Por encima del promedio
16-17	16	17	48-49	Promedio alto
14-13	14-15	16	43-47	Promedio
12-13	13	15	39-42	Promedio bajo
11	12	13-14	37-38	Por debajo del promedio
10	11	12	34-36	Bajo
0-9	0-10	0-11	0-33	Muy bajo

Anota tus promedios conclusiones y de acuerdo a las instrucciones del docente, estructura una gráfica.

Anexo 11

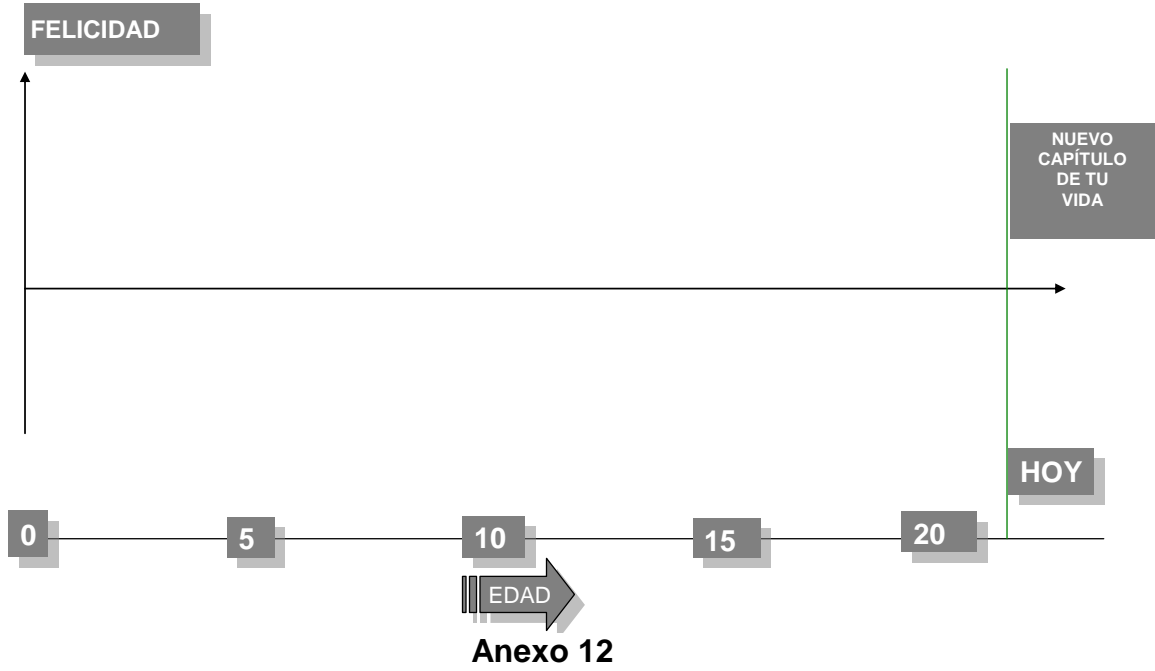
EJERCICIO LA LÍNEA DE LA VIDA

OBJETIVO: Observar tu vida como si fueras una persona ajena a ella, con el fin de identificar patrones y etapas (capítulos) de tu vida hasta el día de hoy.

1. Grafica la curva de tu vida en el espacio que se provee en las siguientes páginas. Dibuja una línea que represente tu vida desde la infancia hasta el día de hoy, mostrando los puntos altos y bajos. El eje vertical representa el nivel de felicidad, satisfacción y realización. El eje horizontal representa tu edad al momento de los eventos significativos y los puntos de inflexión.
2. Marca en la línea central las personas, eventos y acciones importantes que tuvieron lugar. Si has pasado por un cambio dramático importante, deberás representar esto comenzando una nueva línea. Por ejemplo, el comienzo de una nueva curva "S".
3. Identifica las principales etapas de tu vida dándole un título a cada "capítulo". Por ejemplo, 6-12 años: "Necesidad de amor y reconocimiento", 13-18 años: "Búsqueda de identidad y aventura", 19-30: "Búsqueda de riqueza e importancia", etcétera.
4. Identifica los patrones principales que aparecen en las diferentes etapas o "capítulos". Lo más probable es que éstos se repitan también en los siguientes "capítulos", a menos que sean comprendidos.
5. Los patrones más significativos de los cuales necesitas estar consciente son:



La línea de tu vida.



FODA
Paso 1: INTROSPECCIÓN. Fortalezas.

OBJETIVO:

Identificar lo que tienes que construir en el siguiente capítulo de tu vida. Tomar conciencia de qué recursos, capacidades y cualidades conforman tus fortalezas principales.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revisa tu línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello.

Revisa la línea de vida y observa aquellos momentos en los cuales experimentaste los mayores éxitos o victorias. ¿Qué talentos especiales sacaste a relucir en dichos momentos? Identifica cuáles son tus mayores talentos. Estos pueden ser habilidades o competencias. Escríbelos aquí:

¿Qué es lo que la gente más admira de ti? Éstas son las cualidades y virtudes personales particulares que aportas a las relaciones. Escríbelas.

¿Cuáles son tus activos más valiosos? Éstos pueden ser cosas intangibles, como experiencias de la vida y relaciones, o también activos tangibles como bienes materiales.

Revisa tus respuestas a las preguntas anteriores. **ESCRIBE LAS CUATRO “FORTALEZAS” MAS IMPORTANTES QUE DEBES CONSTRUIR PARA LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS DE TU VIDA.**

PASO 2: INTROSPECCIÓN. Debilidades.

OBJETIVO:

Identificar qué es lo que te está frenando e imponiendo límites en el siguiente capítulo de tu vida. Tener claridad sobre los recursos, capacidades y cualidades de tu fuerza interna.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revisa tu línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello.

Observa los momentos en los que experimentaste el fracaso. Presta especial atención a los “patrones” recurrentes de fracaso en tu vida. ¿Cuál es la debilidad o deficiencia más común que consideras tener y que piensas que está relacionada con estos fracasos?

¿Cuáles son las tendencias negativas o destructivas de tu comportamiento que pueden seguir causando sufrimiento a los demás y a ti mismo en el futuro si no son atendidas? Escríbelas.

¿Qué es lo que más te gustaría cambiar de ti mismo en el próximo capítulo de tu vida?.

Revisa tus respuestas a las preguntas anteriores. ESCRIBE LAS CUATRO “DEBILIDADES” MAS SIGNIFICATIVAS QUE TE LIMITAN EN EL PRÓXIMO CAPÍTULO DE TU VIDA.

PASO 3: INTROSPECCIÓN. Amenazas.

OBJETIVO:

Identificar los riesgos implicados en el próximo capítulo de tu vida. Ser consciente de los retos a futuro.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revisa tu línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello.

Quando miras hacia el horizonte, en el próximo capítulo de tu vida, ¿cuál crees que será el reto más grande que tendrás que afrontar?

¿Cuál es el riesgo personal más gran de que tienes que tomar en el futuro?

¿Qué es lo que con mayor frecuencia evitas, que eventualmente tendrás que afrontar?

¿A qué le tienes más miedo?

Revisa tus respuestas anteriores. **ANOTA LAS CUATRO “AMENAZAS” MÁS IMPORTANTES, DE LAS CUALES NECESITAS ESTAR CONSCIENTE:**

PASO 4: INTROSPECCIÓN. Oportunidades.

OBJETIVO:

Identificar las oportunidades en el próximo capítulo de tu vida. Ser consciente de las nuevas oportunidades y posibilidades que se te presentan.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revisa tu línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello.

¿Qué nuevas oportunidades y posibilidades parecen presentársete ahora? Estas pueden ser nuevas amistades, eventos o sucesos inesperados que se te están presentando. Escríbelos.

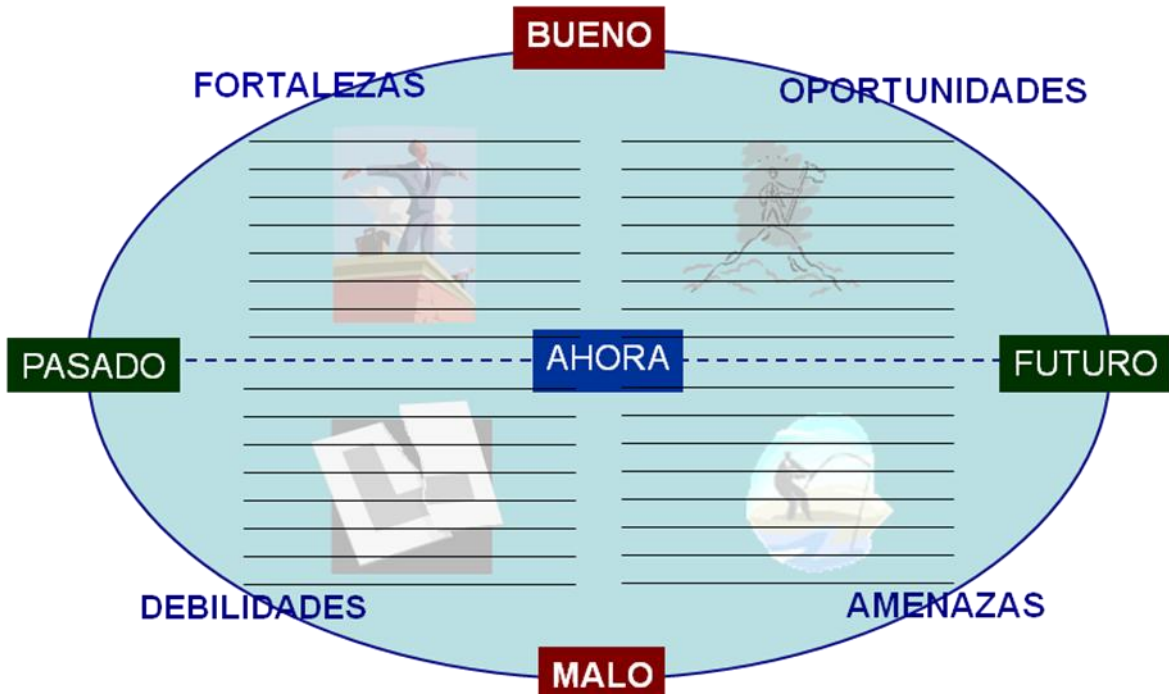
Cuando piensas en el próximo capítulo de tu vida, ¿Cuáles son las posibilidades que más te entusiasman?

¿Qué harías en el próximo capítulo de tu vida si no tuvieras miedo?

Revisa tus respuestas anteriores. ANOTA LAS CUATRO “OPORTUNIDADES” QUE PUEDEN LLEVARSE A CABO EN EL PRÓXIMO CAPÍTULO DE TU VIDA:

En los espacios disponibles en la siguiente página haz un resumen de tus respuestas a las preguntas de introspección.

Resumen de introspección.



Anexo 13

DETECCIÓN DE PROBLEMAS EMOCIONALES

TEST DE AUTOESTIMA

INSTRUCCIONES:

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:

1	A la hora de tomar decisiones en tu vida, como proponer cosas nuevas en el trabajo, iniciar alguna actividad de ocio, o elegir un color nuevo para pintar tu casa, ¿sueles buscar la aprobación o el apoyo de las personas que te rodean?	
	No, consideras que tu opinión sea buena y que la de los demás no tenga porque serlo siempre.	A ()
	Sí, pero sólo ante las decisiones que consideras demasiado importantes como para actuar precipitadamente.	B ()
	Sí, siempre que puedes consultas con los demás. Te equivocas con frecuencia y quieres hacer las cosas bien.	C ()
	Depende de la decisión. Sueles tener claro lo que vas a hacer, pero consideras las posibilidades que te ofrecen los demás.	D ()
2	Imagina que estás en una reunión social o familiar importante; adviertes que 110 vas vestido para la ocasión y que desentonas con los demás, ¿cómo te comportas?	
	No le das importancia, te comportas con naturalidad y si alguien te lo comenta haces alguna broma al respecto.	A ()
	Te da mucha vergüenza. Procuras situarte en algún lugar discreto y pasar desapercibido.	B ()
	Te sientes incómodo pero tratas de no pensar en ello, te integras en la reunión y das alguna excusa por tu error.	C ()
	No te importa nada en absoluto, aunque no lleves la ropa adecuada tienes estilo y sabes llevar bien cualquier cosa.	D ()
3	Tienes muchas ganas de irte a comprar ropa y le pides a algún amigo que te acompañe. Esta persona es más alta y más atractiva que tú, y todo lo que se prueba le queda mucho mejor que a ti.	

	Admiras el estilo de tu acompañante, al final compras un par de prendas necesarias pero muy simples en cuanto a forma y color.	A()
	No estás dispuesto a que te gane, decides comprar varias prendas muy modernas y bastante caras.	B()
	Admiras su estilo pero eres muy consciente del tuyo, compras la ropa que mejor te sienta y que necesitas, y pasáis un rato ameno probándoos cosas diferentes.	C()
	A su lado te sientes bastante poca cosa, te quita las ganas de probarte nada y mucho menos de comprar. Pones una excusa y te marchas.	D()
	Un día conoces a alguien nuevo y muy interesante, estáis charlando animadamente y llega el momento de hablar de ti, ¿cuál de las siguientes opciones mejor se ajusta a lo que cuentas?	
	No crees que tengas mucho que contar, tu trabajo es muy corriente, tus amigos son normales y tus aficiones también. Prefieres que esta persona te cuente su vida.	A()
4	Tu trabajo te gusta y aunque sea corriente, siempre lo enfocas desde una perspectiva interesante, tus aficiones son tu pasión y disfrutas hablando de ellas, también hablas de tus proyectos futuros.	B()
	Hablas en líneas generales de tu trabajo y de tus aficiones, sobre todo hablas de tus amigos y de lo más interesante de sus vidas.	C()
	Más que de tu trabajo actual, hablas de tus proyectos y de tus objetivos, y de lo que vas a hacer para lograrlos, de lo buenas que son tus amistades y lo poco usual de tus aficiones. Te gusta hablar de ti.	D()
	En tu lugar de trabajo o de estudios, se está explicando algo que es completamente nuevo para ti. Llega un momento en que te das cuenta que no has entendido casi nada ¿qué haces?	
5	Paras la explicación y requieres que se empiece de nuevo, si tu no lo entiendes habrá mucha gente que tampoco lo haga.	A()
	Si hay más gente que pregunte tu también lo haces, si no, buscas en un aparte al ponente para que te aclare las dudas.	B()
	Te da mucha vergüenza preguntar y demostrar así que no entiendes.	C()

	Más tarde preguntará a algún amigo o intentará informarte por tu cuenta.	
	Tomas nota de lo que no entiendes para preguntarlo al finalizar la charla, si sigues con dudas pedirás información complementaria para prepararte mejor.	D()
6	Tener un trabajo bien remunerado y que nos guste es algo difícil de conseguir, si tuvieras que valorar tu empleo o tu situación laboral, ¿cómo la definirías?	
	Satisfactoria, tratas de buscar el lado positivo de las cosas y nunca te faltan proyectos y objetivos que perseguir.	A()
	Horrible, no obstante, sabes que las cosas están mal y que tienes que aguantar lo que sea. Estás muy agradecido por tener trabajo.	B()
	No te preocupa especialmente el tema, tienes un montón de proyectos más importantes y con tu valía los alcanzarás.	C()
	Has logrado que no te afecte, consideras más importante tu vida personal y privada y eso es por lo que luchas.	D()
7	Has tenido un día duro, has trabajado con más ahínco para finalizar una tarea en la oficina, has hecho todas las gestiones que tenías pendientes, has resuelto un par de problemas domésticos y encima le has hecho un favor a un amigo. ¿Qué haces al llegar a casa?	
	Prefieres no pensarlo, el día ha sido duro pero para ti no es algo nuevo, solo pides poder dormir bien y que mañana sea un día más tranquilo.	A()
	Se lo cuentas a todo el mundo, te gusta que se te reconozca cuando haces las cosas bien y exiges en casa que te mimen por haberte esforzado tanto.	B()
	Estás muy satisfecho y decides darte un capricho, darte un baño de espuma y ver una buena película, o comprarte un regalito que hace tiempo querías.	C()
	Te preocupa que se te haya olvidado algo o haber hecho algo mal por la prisa, repasas mentalmente las actividades y al día siguiente esperas no tener queja de nadie.	D()
8	En tu trabajo están buscando a una persona que represente a la empresa en un concurso del ramo. Piden una persona que cumpla unos requisitos, entre ellos, explicar bien vuestro trabajo y que haga una demostración	

	práctica del mismo.	
	No te planteas ser voluntario, hay mil personas más capacitadas que tú para la demostración y no se te da bien hablar en público.	A()
	Te presentas voluntario, puede ser una experiencia interesante y si sales elegido puedes hacer una presentación innovadora.	B()
	No te presentas, serías capaz de hacerla bien pero crees que hay gente mejor preparada y más original que tú.	C()
	Te presentas y estás casi seguro de que te elegirán, haces buenos proyectos y darás una buena imagen de la empresa.	D()
	¿Con cuál de las siguientes frases sobre la buena fortuna estás más de acuerdo?	
	La buena suerte puede tocarle a todo el mundo, yo me considero una persona afortunada a la que la vida le sonríe.	A()
9	Para tener buena suerte hay que trabajar duro, sólo los muy afortunados la tienen sin apenas esfuerzo.	B()
	Yo no tengo suerte, tanto los premios como las cosas especiales sólo les pasan a los demás.	C()
	La suerte respecto a los premios es una cuestión de probabilidad, y respecto a las cosas de la vida, siempre depende de cómo se perciban.	D()
	En una fiesta en la que no conoces a nadie excepto a los anfitriones, te presentan a un grupo de personas de aspecto interesante. ¿Cuál es tu actitud?	
	Te interesa conocerlos no sólo para pasar un buen rato en la reunión sino porque puede ser una forma de iniciar una amistad.	A()
10	Esperas causarles una buena impresión y decir cosas que les puedan interesar.	B()
	Te gustaría llevarles a tu terreno en la conversación para así poder hablar de los temas que más te interesan.	C()
	Antes de iniciar una conversación escuchas lo que dicen, y esperas para hablar a que lo hagan de temas que tú conozcas.	D()

EVALUACIÓN

Cuenta la cantidad de 1, 2, 3 y 4 que has obtenido en las preguntas anteriores siguiendo las equivalencias establecidas en el siguiente cuadro.

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a)	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3
b)	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
c)	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4
d)	3	1	1	4	3	2	1	4	3	2

Mayoría de 1. 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.

Mayoría de 2. Tu nivel de autoestima es suficiente pero más a menudo de lo que te gustaría, te falla y te abandona. Los sucesos negativos que nos pasan absorben más nuestros sentidos pues son más desagradables que las cosas positivas, por ello les damos más importancia de la que merecen y no nos fijamos en lo bueno con igual intensidad. Todas las personas tenemos cosas positivas y todos cometemos errores o tenemos días flojos. La clave está en darle a cada cosa el justo valor que tiene, ver los errores como maneras de aprendizaje y reconocer las cosas buenas que poseemos. También podemos aprender a querernos a nosotros mismos cuidándonos con más mimo y dándonos gustos.

Mayoría de 3. 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.

Mayoría de 4. 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

Anexo 14

TEST DE ASERTIVIDAD

Por favor marca con una X la opción con la que mejor te identificas

1 = Con frecuencia, 2 = De vez en cuando, 3 = Casi nunca y 4 = Nunca					
1	En una reunión difícil, con un ambiente caldeado, soy capaz de hablar con confianza.				
2	Si no estoy segura de una cosa, puedo pedir ayuda fácilmente.				
3	Si alguna persona es injusta y agresiva, puedo controlar la situación con confianza.				
4	Si alguna persona se muestra irónica conmigo o con otras, puedo responder sin agresividad.				
5	Si creo que se está abusando de mí, soy capaz de denunciarlo sin alterarme.				
6	Si alguna persona me pide permiso para hacer algo que no me gusta, por ejemplo, fumar, puedo decirle que no sin sentirme culpable.				
7	Si alguna persona pide mi opinión sobre alguna cosa me siento bien dándosela, aunque no concuerde con la de los demás.				
8	Puedo conectar fácil y efectivamente con personas que considero importantes.				
9	Cuando encuentro defectos en una tienda o restaurante, soy capaz de exponerlos sin atacar a las otras personas y sin sentirme mal.				

Resultados

El mayor número en la puntuación (casillas 3 y 4) muestra un menor nivel de asertividad. Las personas que han puntuado mayoritariamente en las casillas 3 ó 4 deben plantearse seriamente cambiar su conducta si no quieren ver lesionados sus derechos.