

¿Alguna vez te has preguntado qué tanto te aprecias?



**Test para iniciar a conocer nuestro
nivel de auto-aprecio.**

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y contesta con mucha franqueza de acuerdo a la siguiente escala

10 = casi nunca o casi nada 20= muy poco 30= regular o algunas veces 40= Bien o con frecuencia 50= Muy bien o siempre.

A. ¿Dedicas tiempo a la semana para hacer algo que realmente disfrutes y sea valioso para ti?

(cafecito con amigas, leer un libro, hacerte un tratamiento facial, pintura, música o modelado para desarrollar tu creatividad, ir al teatro, participar en algún deporte que te encante, etc).

B. ¿Conoces tus talentos y te sientes cómoda al expresarlos? ¿Reconoces tus fortalezas? ¿Confías en tus capacidades para lograr tus objetivos?.

C. ¿Qué tan satisfecha te sientes con la relación que mantienes con las personas mas importantes en tu vida? ¿Consideras que puedes expresarte libremente con ellos? ¿Te sientes escuchada, valorada, incluida?

D. ¿Qué tan capaz eres para dejar atrás errores y fracasos para seguir adelante? ¿Qué tan sencillo es para ti “perdonarte” y automotivarte sabiendo que lo que te define no es tu error sino la grandeza de tu lucha?



E. ¿Qué tanto te gusta tu propia imagen? ¿Te sientes orgullosa de mostrar tu YO al mundo?

☐

F. ¿Qué tan buena eres para demostrar a otros tu ternura y aprecio? ¿Qué tan cómoda te sientes haciéndolo?

☐

G. ¿Qué tan abierta estás para recibir expresiones de ternura y afectos de parte de los otros hacia ti? ¿Qué tan cómoda te sientes “recibiendo”?

☐

H. ¿Qué tanto te esfuerzas por cuidar tu salud? ¿Te alimentas bien? ¿Procuras hacer ejercicio físico varias veces a la semana? ¿Buscas ayuda profesional cuando te sientes mal? ¿Cuidas tus horas de sueño diario?

☐

I. ¿Qué tanto cuidas que las personas con las que convives sean personas positivas que te ayuden a tomar buenas decisiones de vida? ¿Te rodeas de gente valiosa? ¿Buscas estar en grupos que te impulsen a seguir tus ideales y a construir una vida significativa?

☐

J. ¿Qué tan cercana es tu relación con Dios? ¿Te sientes escuchada, acompañada, protegida y amada por El? ¿Dedicas tiempos especiales para fortalecer tu amistad con Dios?

☐


INTERPRETACIÓN

Esta evaluación es una herramienta que nos ofrece una idea inicial sobre el nivel de autoaprecio de una persona. Por supuesto, se requeriría de un análisis mucho más profundo para tener información diagnóstica más precisa. Sin embargo, sí nos puede ayudar a tener un primer acercamiento con el que podamos avanzar.

Cuando alguien contesta estas preguntas, es útil preguntar qué incisos le costaron menos trabajo y cuáles le costaron más. La respuesta a esta pregunta también nos ayudará a tener información importante sobre cómo está en este momento nuestro corazón.

1. Una puntuación menor a 200 puntos es una autoevaluación BAJA.

Es posible que estés pasando por un mal momento. Las situaciones que atravesamos suelen tener una influencia importante en la manera de auto-percibimos. También es posible que durante nuestra vida no hayamos encontrado suficientes oportunidades para trabajar nuestro autoconocimiento-aceptación y aprecio.

En muchas ocasiones los ambientes en los que nos desarrollamos y las personas con las que convivimos, específicamente nuestros familiares cercanos, - concientes o no- nos han ayudado muy poco (o nada) a mirarnos a nosotros mismos de manera correcta y con la suficiente perspectiva. Empieza a trabajar en ti. Busca ayuda adecuada y dedícale tiempo a reconstruir tu mirada hacia ti misma. No te arrepentirás. Una persona con un auto- aprecio adecuado tiene mayores posibilidades de gozar de lo que la vida le ofrece, de construir relaciones sanas y de lograr con éxito su proyecto de vida. Pocas inversiones serán mas relevantes que esta.



2. Si la puntuación es entre 200 y 299 puntos, la evaluación es INSUFICIENTE.

Es muy interesante darnos cuenta la gran cantidad de mujeres que tenemos un auto-aprecio INSUFICIENTE. En este nivel podemos encontrar incluso a modelos y artistas famosas, empresarias exitosas o madres de familia tiernas y amorosas.

Cuando la evaluación es INSUFICIENTE es posible que algún área en tu vida se esté desarrollando adecuadamente, pero varias otras no. Incluso, podría ser que ciertas áreas estén descuidadas. El corazón del ser humano es ese espacio en el que se capacitan todas las dimensiones de la persona para activarse e impulsarse entre sí. Cuando alguna dimensión se descuida, toda la persona se debilita. Y si son varias las dimensiones que se van debilitando, el efecto negativo en la persona es mayor.

¡Qué bueno que te has tomado la oportunidad para autoevaluarte! Reconocer el estado en el que te encuentras hoy, es el primer y mas importante paso para construir una autoestima positiva. Sigue trabajando en ti misma, ten paciencia y se perseverante. A veces sentirás que el progreso no es tan rápido como quisieras, pero te aseguro que cada paso que des, agilizará el siguiente.

3. Si la puntuación está entre 300 y 399, la evaluación es REGULAR.

Es importante que sepas que el auto-aprecio en la mujer es, en general, un proceso largo y sinuoso. No es fácil para la mujer construir una autoimagen positiva, algunas teorías suponen que es consecuencia de la cultura, otras dicen que es por la compleja psicología femenina, algunos sociólogos afirman que el uso de redes está dificultando aún más el proceso, etc.



Lo que es un hecho, es que, con la ayuda y la disposición adecuada, toda mujer es capaz de reconstruir su mirada hacia sí misma hasta poder verse en todo su esplendor. El problema de un auto-aprecio regular o mediano es que la persona solo ha sido capaz de medio mirarse, cuando aprenda a verse de manera completa y total será capaz de percibir todo el brillo de su ser.

4. Si la puntuación está entre los 400 y 499, la evaluación es BUENA.

Felicidades. Una puntuación como está nos habla de una persona que ha sabido darse oportunidades para el autoconocimiento y la auto-aceptación. Con frecuencia las mujeres con una BUENA autoestima son mujeres que han tomado la decisión de aprender de todos los errores cometidos y de todas las situaciones difíciles que han tenido que enfrentar.

Las mujeres con un buen auto-aprecio son mujeres valientes que han sido capaces de echarse un clavado a su interior para interpelarse.

Puede ser un proceso doloroso, incluso, a veces inquietante pero con un acompañamiento psico-espiritual adecuado y con un proyecto de vida sano y satisfactorio, los resultados pueden ser sorprendentes. Sigue tu camino. Mereces sentirte orgullosa de ti misma y valiosa para el mundo entero.

5. Si la puntuación es de 500, creo que sería importante que te des la oportunidad de repetir el test.

Si después de repetirlo has vuelto a obtener 500 puntos perfectos te invitaría a que escribas un libro y nos cuentes cómo lo has conseguido. Felicidades.

