

¿Cómo andas de autoestima?

Los/as jóvenes en busca de identidad y de sentimiento de pertenencia son especialmente vulnerables a la retórica extremista. Es necesario detectar su nivel de autoestima y hacerles reflexionar en cómo les afecta a su comportamiento. Esta actividad ofrece un breve sondeo para evaluar la autoestima y cómo afecta al bienestar general de una persona. Sobre la relación que existe entre éste y cómo nos afecta nuestro entorno.

La autoestima es el valor que nos damos a nosotros/as mismos/as, nos lleva a sentirnos como personas valiosas, es fuente de seguridad y nos permite tener relaciones respetuosas y justas. Es muy importante identificar nuestro propio nivel de autoestima y sus características, ya que afecta a nuestra forma de percibir el mundo.

Palabras clave: autoestima, autoevaluación

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Detección temprana • Estrategias de salida	• individual • pequeño • medio	• 12 - 15 • 16 - 19	• 30 min

Objetivos principales

- Evaluar (auto-evaluar) el nivel de autoestima.
- Reflexionar sobre la influencia de la valoración que tenemos de nosotros/as mismos/as en nuestra conducta y en cómo percibimos nuestro entorno.
- Identificar características asociadas a una baja/alta autoestima.

Participantes

Este ejercicio se adapta a todo tipo de grupos; sin especificación de género.

Descripción de actividad

Introducir la actividad haciendo una pregunta general a los participantes: *¿Os consideráis felices en vuestra vida?*

Paso 1: Distribuir el Cuestionario (ver Anexo 1_Ficha: »Breve cuestionario de autoestima«) entre los participantes, y pedirles que contesten a la primera pregunta sobre cómo de positiva consideran su vida en general, usando una escala del 1(nada positiva) al 10 (muy positiva).

Paso 2: Pedirles ahora que contesten a la segunda parte. Tienen que asignar una puntuación del 1 al 5 a las distintas afirmaciones, según lo de acuerdo que estén con ellas (1= nada de acuerdo a 5= muy de acuerdo). Se les indica que si no saben cómo contestar, o no quieren hacerlo, pueden dejarlas en blanco. Una vez realizado, cada participante debe corregir su propio cuestionario siguiendo las instrucciones que encontrará al final del mismo.

Paso 3: Cada persona debe recordar la puntuación que ha obtenido y entregar el Cuestionario a la persona coordinadora, que los volverá a repartir aleatoriamente para que cada participante comente el Cuestionario de otra persona: *¿Hay relación entre una baja autoestima y una baja valoración de la vida? ¿A qué puede deberse?*.

Paso 4: Se reflexiona sobre la influencia de la valoración que hacemos de nosotros/as mismos/as (autoestima) en nuestra conducta y en la conducta de los demás (ej. con baja autoestima me puedo sentir inseguro/a, ser muy sensible a las críticas y responder agresivamente...).

Materiales necesarios

Papel, bolígrafo, Ficha: "Breve cuestionario de autoestima" (este cuestionario es orientativo).

Metodología

Autoevaluación

Recomendaciones

- Preparar previamente un breve cuestionario (como el del ejemplo) y una lista de características asociadas a una baja/alta autoestima.
- Se puede realizar a nivel individual y con la familia siguiendo los mismos pasos descritos en la dinámica. Está dirigida a detectar personas con baja autoestima, por lo que se recomienda utilizarla seguida de otras dinámicas en la que se practiquen estrategias para reforzar el autoconcepto y la autoestima.

Fuente / Literatura

Adaptado de: Gómez A. (1998). Programa para la mejora de las habilidades sociales y la autoestima. *Premios Joaquín Sama a la Innovación Educativa*. Junta de Extremadura.

Notas de actividad

Documento de soporte:

[Anexo 1 - Hoja de trabajo: Breve cuestionario de autoestima](#)



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

¿Cómo andas de autoestima?. Extraido de jueves Enero 22, 2026 desde <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE269/>

<https://www.ycare.eu>

