

## LOS NIÑOS DE LA CASA CONOCIENDO SU AUTOESTIMA

1. Cuando estas con tus amigos piensas que:
  - a. Lo vais a pasar muy bien jugando todos juntos.
  - b. Todos tus amigos están dispuestos a jugar contigo porque se lo pasan muy bien al estar contigo.
  - c. A veces, les resulta aburrido a mis amigos y por eso no quieren jugar conmigo.
2. Cuando te regañan en clase, piensas que:
  - a. Tus profesores te tienen manía, porque no les gustas, y por eso no te quieren, ni lo van a hacer.
  - b. Cargas con la culpa antes de que te digan que hiciste algo mal.
  - c. Les gusta como eres, pero tienen que regañar a algún alumno, y en este caso, aunque se han equivocado porque tu no hiciste nada, comprendes que lo hagan.
3. Te das cuenta que tus compañeros se están riendo, automáticamente piensas que:
  - a. Debo descubrir lo que esta pasando, voy a ir donde están.
  - b. Es normal que se rían de mí, no les gusto nada.
  - c. Seguro que están charlando de algo divertido, aunque no sepa el que es.
4. Al estar en la fila, has empujado a un compañero sin querer hacerle daño, pero este se fue al suelo, automáticamente piensas que:
  - a. Me va a llamar manazas o torpe, y además se va a enfadar mucho conmigo.
  - b. Sabe que no le empuje queriendo hacerle daño, se molestará algo conmigo, pero no se va a enfadar.
  - c. Seguro que se ríe, al darse cuenta que fue sin querer y juntos nos reímos del tema.
5. En casa te pones a jugar con el balón y se cae una figura al suelo que acaba rompiéndose, automáticamente pienso que:
  - a. Se va a enfadar conmigo, me dirá que siempre estoy igual, que no tengo ningún cuidado, y que no sabe cuantas veces me tiene que decir que en casa no se juega con el balón.
  - b. No le dará demasiada importancia, sabe que no le tire al suelo la figura queriendo.
6. El profesor te avisa que tienes un examen mañana muy importante, automáticamente piensas que:
  - a. No merece la pena intentarlo, se me da fatal estudiar, así que estudie o no, el examen me va a salir mal.
  - b. Te pones a estudiar por la tarde, sabes que es un examen importante, y que, si te esfuerzas, podrás sacarlo con buena calificación.
  - c. Crees que te va a salir muy bien el examen y te lo preparas con ganas.
7. En la clase, realizan un concurso de manualidades, automáticamente pienso que:
  - a. Mejor no lo intento, para que voy a participar, si es imposible que yo gane algo.
  - b. Realizas una manualidad muy bonita, sabes que sois muchos los que optáis por el premio, y que es difícil ganarlo, pero aun así confías en tu manualidad y piensas que los demás van a ver lo chula que es.
  - c. Te pones a hacer la manualidad, sabiendo que eres el que mejor lo va a hacer, y que el premio va a ser para ti.
8. Tu amigo celebra su fiesta de cumpleaños, pero no te invita, automáticamente piensas que:
  - a. Vas a su fiesta ya que piensas que se pudo olvidar de enviarte su invitación.
  - b. Crees que le has podido hacer daño sin darte cuenta, y le preguntas porque no te ha invitado a su cumpleaños y que es lo que le ocurre contigo.
  - c. Te pones triste y piensas que no le caes bien, además que no quiere que seáis amigos.
9. Estas con tus compañeros y te dicen que es muy difícil, automáticamente piensas que:
  - a. Estas convencido que lo vas a entender bien y que sabrás jugar, así que te pones a jugar
  - b. Ni si quiera intentas jugar a ese juego ya que crees que no lo vas a conseguir.
  - c. Sabes que es un desafío por lo que decides intentarlo, seguro que con la practica lo harás mejor.
10. Piensas que físicamente eres una persona:
  - a. Más bien fea
  - b. Normalita
  - c. Muy guapa
11. Por tu forma de ser, piensas que eres una persona:
  - a. Agradable
  - b. Aburrida y sin nada que aportar
  - c. Simpática y divertida
12. Piensas que cuando seas mayor:
  - a. Sera muy difícil cumplir todo lo que quiero
  - b. Voy a lograr todo lo que me proponga
  - c. Vas a ser feliz, aunque tenas que pedir ayuda
13. Al ir de visita el museo te pierdes, automáticamente piensas que:
  - a. Si los otros no me encuentran, voy a estar siempre perdido
  - b. Seguro que me encuentra muy rápidamente
  - c. Pregunto y pido ayuda a otras personas
14. Me imagino que estoy en el descanso con mis compañeros y me caigo al suelo, automáticamente pienso que:
  - a. Hice el ridículo, soy torpe todos se van a reír de mí.
  - b. Me rio de mí mismo, ya que ha sido una caída muy divertida
  - c. Ya me e caído en otras ocasiones, no pasa nada, no le doy importancia
15. Tengo que aprender a hacer una nueva actividad, automáticamente pienso que:
  - a. Te preocupas no saber llevarla acabo
  - b. Sabes que vas a saber hacer esta actividad sin esfuerzos
  - c. Opinas que no será fácil, pero que con esfuerzo lograras aprender.