



¿Cómo está tu nivel de autoestima?

Completa el siguiente cuestionario, respondiendo a las preguntas con sinceridad.

1- Me acepto como persona:

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre

2- Tengo confianza en mi mismo/a:

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre

3- Sé afirmarme a mi mismo/a y creo en esas afirmaciones:

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre

4- La mayoría de las personas me quieren:

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre

5- Me expreso fácilmente en un grupo:

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre

6- Merezco ser feliz:

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre



7- Creo que mi opinión es tan importante como la de los demás:

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre

8- "Es humano cometer un error", ¿te dices esta frase cuando te equivocas?:

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre

9- ¿Te resulta fácil escuchar una crítica sobre ti, justificada, que se te haga?

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre

10- ¿Eres capaz de decirle a otro adulto que no aceptas su comportamiento?

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre

11- Cuando una relación se hace insoportable (de cualquier tipo) ¿Eres capaz de dejarla?

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre

12- ¿Tienes la capacidad de decir no cuando quieres decir no?

- Nunca
- A veces
- Muchas veces
- Siempre



¿Cómo valorar las respuestas?

- Por cada "siempre" has de contar 3 puntos (36 en total)
- Por cada "muchas veces", 2 puntos.
- Por cada "a veces", 1 punto.
- Por cada "nunca", 0 puntos.