

## ¿Qué nivel de autoestima tienes?

### 1. Me acepto como persona.

Nunca  A veces  Muchas veces  Siempre

### 2. Tengo confianza en mí mismo.

Nunca  A veces  Muchas veces  Siempre

### 3. Sé afirmarme.

Nunca  A veces  Muchas veces  Siempre

### 4. La mayoría de las personas me quiere.

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 esa cuando te equivocas?

Nunca  A veces  Muchas veces  Siempre

### 9. ¿Te es fácil escuchar una crítica 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, ¿eres capaz de dejarla?**

*Nunca*    *A veces*    *Muchas veces*    *Siempre*

**12. ¿Tienes la capacidad de decir "no" cuando es necesario?**

*Nunca*    *A veces*    *Muchas veces*    *Siempre*

### ***Puntuaciones:***

- *Por cada "siempre" has de contar 3 puntos.*
- *Por cada "muchas veces", 2 puntos.*
- *Por cada "a veces", 1 punto.*
- *Por cada "nunca", 0 puntos.*

### ***Resultados:***

**De 0 a 15 puntos:** No confías en tus capacidades para alcanzar tus logros y tiendes a minimizar tu valor como persona. Hay que trabajar en ello.

**De 16 a 25 puntos:** Te quedan algunos puntos importantes que desarrollar pero estás en el camino adecuado.

**De 26 a 36 puntos:** ¡Enhorabuena! Sigue así, tienes una autoestima positiva.

## 2.2 AUMENTA TU AUTOESTIMA

*Escribe, según tú, las 5 cualidades que más te definan:*

1.

2.

3.

4.

5.

*Escribe, según tus familiares, amigos y/o pareja, las 5 cualidades que más te definan:*

1.

2.

3.

4.

5.

*De este último listado, escoge dos cualidades: aquella con la que más te identifiques y aquella con la que menos te identifiques.*

• Más:

• Menos:

## 2.3 VALORA TUS LOGROS Y CUALIDADES

*Describe una situación o un momento de tu vida en que te hayas sentido orgulloso de ti mismo:*

*Haz un listado de las cosas que más admiras de ti mismo (logros, cualidades, habilidades...)*

- 

- 

- 

- 

-