



Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

TU NIVEL DE AUTOESTIMA

Primero te invito a contestar al cuestionario que verás aquí abajo de forma espontánea y sincera. Coge un cuaderno y un boli para anotar tus respuestas, lo necesitarás para calcular el resultado final:

TEST DE AUTOESTIMA

1. Me acepto como persona.

- nunca
- a veces
- muchas veces
- siempre

2. Tengo confianza en mi misma/o.

- nunca
- a veces
- muchas veces
- siempre



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

3. Se afirmarme.

- 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 grupo.

- nunca
- a veces
- muchas veces
- siempre



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

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 lo dices cuando te equivocas?

- nunca
- a veces
- muchas veces
- siempre



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

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



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

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

- nunca
- a veces
- muchas veces
- siempre

