**Ejercicio no.2 Medición de tu autoestima**

**Instrucción:** Para tener una aproximación informal de tu autoestima, completa la escala siguiente

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Afirmación** | **Fuertemente de acuerdo** | **De acuerdo** | **En desacuerdo** | **Fuertemente en desacuerdo** |
| 1. En general, estoy satisfecho (a) conmigo mismo(a) |  |  |  |  |
| 2. En ocasiones pienso que no sirvo para nada. |  |  |  |  |
| 3. Siento que tengo muchas buenas cualidades. |  |  |  |  |
| 4. Soy capaz de hacer cosas tan bien como la mayoría de las personas. |  |  |  |  |
| 5. Considero que tengo mucho de que enorgullecerme. |  |  |  |  |
| 6. Realmente me siento inútil en ocasiones. |  |  |  |  |
| 7. Siento que soy una persona valiosa, al menos igual a los demás. |  |  |  |  |
| 8. Desearía respetarme más a mi mismo(a) |  |  |  |  |
| 9. En general, me inclino a pensar que soy un fracaso. |  |  |  |  |
| 10. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo(a). |  |  |  |  |

**Contesta al finalizar la escala.**

¿Los resultados del cuestionario concuerdan con tus sentimientos más profundos acerca de ti mismo?

¿Consideras que tu autoestima ha cambiado? ¿Tienes idea de por qué lo he hecho?