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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 no 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 mí mismo (a).  |  |  |  |  |
| 9. En general, me inclino a pensar que soy un fracaso.  |  |  |  |  |
| 10. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo (a). |  |  |  |  |