

TEST DE AUTOESTIMA

Ejercicio # 1

Pon una calificación de qué tan segura te sientes en los siguientes aspectos de tu vida:

- ¿Qué tan segura y orgullosa te sientes de tu cuerpo? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Qué tan segura y orgullosa te sientes de tu imagen y la forma en que te vistes? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Tu trabajo y área profesional 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Con el dinero 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Organización de tu tiempo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Bienes materiales que posees 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Tu pareja (si tienes) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Con los hombres (Si estás soltera) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Con respecto al sexo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- En tu relación con:
 - Madre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 - Padre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 - Abuelos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 - Hermanos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 - Hijos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 - Amigos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 - Compañeros de trabajo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Socios 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- A comunicar y expresar lo que sientes 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Con tus habilidades artísticas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- De tu consciencia emocional 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- De tu espiritualidad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- De quién eres. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Con respecto a viajar 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Con tu inteligencia y habilidades mentales 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio #2

Basado en el test anterior, escribe una lista de cualidades positivas que tienes y otra de cualidades o actitudes que debes mejorar.

Cualidades positivas	Cualidades / actitudes a mejorar

--

Andrea Llinás Daraki
Coach y Consultora especializada en Mujeres

www.darakicoach.com