

# ME QUIERO, ME QUIEREN ME RESPETO, ME RESPETAN

## MIS SEÑAS DE IDENTIDAD

Mi nombre y apellidos son \_\_\_\_\_

Mi padre se llama \_\_\_\_\_ y mi madre \_\_\_\_\_

Vivo en la calle \_\_\_\_\_ número \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Algunos/as de mis amigos/as se llaman \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Esta es mi foto:

Físicamente soy así

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Interiormente soy así \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Creo que mis cualidades/habilidades son \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Y mis aficiones favoritas son \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En este curso tengo como principales propósitos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Las actividades de la página anterior te ayudan a reflexionar sobre ti y a conocerte mejor para que descubras tu propia imagen y formes un concepto de tu persona.

Ten en cuenta que si tienes buena imagen y buen concepto de ti mismo/a te será más fácil conseguir las metas y serás más feliz.

Ahora vas a realizar un cuestionario para que te conozcas aún mejor.

<b>Marca con una X en la casilla correspondiente</b>	<b>Sí, casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>No, casi nunca</b>
Creo que tengo cualidades positivas	1	2	3
A veces pienso que no seré capaz de resolver las dificultades que se me presenten en la vida	3	2	1
Hago lo que puedo para cuidarme y tener una vida sana	1	2	3
Tengo temor a estar con los demás, parece que ellos son superiores a mí	3	2	1
En los trabajos de grupo o en la pandilla me cuesta defender mis propuestas y al final hago lo que dicen los demás	3	2	1
Intento que los demás me valoren y aprecien	1	2	3
Muchas veces pienso que mi opinión es menos importante que la de los demás y prefiero callarme	3	2	1
Creo que los demás me superan, son más inteligentes	3	2	1
Marco mi terreno ante los demás con respeto y digo no a lo que puede hacerme daño	1	2	3
No me gusta como soy	3	2	1
Tengo una pandilla estupenda con la que me divierto mucho	1	2	3
Creo que solo/a vivo más feliz que cuando estoy acompañado/a	3	2	1
Tengo capacidad para conseguir mis metas	1	2	3
Me controlo para dominar las situaciones difíciles	1	2	3
Me faltan ganas e interés para conseguir las metas	1	2	3
Todo lo veo negativo y con preocupación	3	2	1
Tengo mala suerte	3	2	1
Mis padres respetan mis sentimientos	1	2	3
<b>SUMA LOS PUNTOS DE LAS RESPUESTAS</b>			
<b>SUMA EL TOTAL DE LAS TRES COLUMNAS</b>			

Traslada la puntuación total obtenida a la siguiente escala y sabrás cuál es tu nivel de autoestima (imagen y concepto que tienes de ti, lo que te valoras). Colorea de rojo la escala hasta llegar a tu puntuación.

<b>EXCELENTE</b>	<b>BUENA</b>	<b>ACEPTABLE</b>	<b>MALA</b>
Entre 18 y 20	Entre 21 y 30	Entre 30 y 45	A partir de 46

Realiza un comentario de tu nivel de autoestima y lo que debes hacer para mejorarla. Puedes obtener pistas mirando los enunciados del cuestionario que has realizado anteriormente:

**DESCRIBE, DE FORMA POSITIVA, A TU MEJOR AMIGO/A**