

Prueba Test de contenidos

Para responder a las preguntas, por favor, pones una palomita (✓) en la casilla correcta

1. La confianza personal es:

a)	Un derecho	
b)	Una actitud que te permite tener una visión positiva acerca de ti mismo	
c)	Creer que lo puedes todo porque eres perfecto	

2. El autoconcepto incluye:

a)	Cómo te ves, cómo te valoras y cómo te gustaría ser	
b)	Cómo te ven los demás y cómo te ves tú mismo	
c)	Los defectos y cualidades que los otros dicen que tienes	

3. Las personas con una autoestima saludable:

a)	Son capaces de afrontar los cambios, son flexibles, reconoces sus errores y confían en sus habilidades	
b)	Echan las culpas a los demás de sus errores	
c)	Creer que pueden hacerlo absolutamente todo	

4. La autoestima....:

a)	Es un proceso porque no se adquiere de una vez para siempre	
b)	Se adquiere de una vez para siempre	
c)	Se adquiere en la infancia	

5. Las fuentes interiores de la autoestima son:

a)	Vivir conscientemente y aceptarse a uno mismo, asumir la responsabilidad de los demás, autoafirmación, vivir con propósito, Integridad personal	
b)	Vivir conscientemente, Autoaceptación, autorresponsabilidad, autoafirmación, vivir con propósito, Integridad personal	
c)	Autoestima baja y autoestima alta	