

## 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	