



CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Nr.

Fecha: _____

Género:

Fecha de nacimiento:

Nacionalidad:

Dirección:

Instrucciones: Lea las siguientes instrucciones e indique en la siguiente cuadrícula la calificación que lo caracteriza.

1. Nunca
2. Casi nunca
3. Un poco
4. A veces
5. La mayor parte del tiempo
6. Todo el tiempo

Nr.	Item	Puntuación					
		1	2	3	4	5	6
1	Me siento inseguro/a con mis decisiones.						
2	Me desespero en situaciones difíciles						
3	Tengo una actitud positiva hacia mi misma/o						

4	Creo que tengo muchas buenas cualidades						
5	No tengo problemas para hablar en público						
6	En general, estoy satisfecho conmigo mismo.						
7	Me gustaría valorarme más						
8	En general, estoy satisfecho/a con mi cuerpo						
9	Soy una persona atractiva						
10	Cuando tengo un problema, sé lo que necesito para solucionarlo						
11	Encuentro soluciones novedosas a problemas difíciles						
12	Es cómodo para mí iniciar conversaciones con otras personas.						
13	Tengo iniciativa y termino las tareas que hay que hacer						
14	Puedo avanzar en mis acciones, a pesar de los obstáculos						
15	Tengo claro mis propios objetivos y valores						
16	Tengo facilidad para detectar los problemas de mi entorno						
17	Soy consciente de mis fortalezas y debilidades						
18	Soy una persona práctica y disfruto viendo resultados concretos						
19	Puedo transformar una idea absurda en algo que tenga sentido						

20	Suelo aventurarme a hacer cosas que nunca antes había hecho						
21	Puedo sentir el estado de ánimo de otra persona en base a pistas no verbales						
22	Todos los días me tomo el tiempo para reflexionar						
23	Soy capaz de identificar el tipo de emoción que siento en cada momento						
24	Comparto mis emociones con otras personas fácilmente						
25	Tengo dificultades para atraer la atención de las personas						
26	Es fácil para mí expresar mis ideas						
27	Comparto mis pensamientos fácilmente						
28	Puedo encontrar belleza donde otros no la ven						
29	Si hay tensión en mi cuerpo, soy consciente de ello						
30	Tomo en cuenta las señales de mi cuerpo para entender cómo me siento.						
31	Puedo sentir mi respiración a través de mi cuerpo cuando respiro profundamente						
32	Escucho las reacciones de mi cuerpo sobre las emociones que siento						
33	Cuando estoy estresada/o, lo noto en mi cuerpo						
34	Me siento separado de mi cuerpo						
35	Cuando estoy tenso, pongo atención donde se concentra la tensión en mi cuerpo						

