



# AMOR PROPIO

## TEST

El siguiente test está diseñado para proporcionarte preguntas de apoyo que te ayudarán a hacerte una idea de cómo estás en tu amor propio. Es importante destacar que estos aspectos no son taxativos, ya que el amor propio es un concepto complejo y personal que puede abarcar muchos más aspectos. Sin embargo, estas preguntas te ofrecerán una idea inicial para reflexionar sobre si realmente te quieres y te valoras como mereces. Recuerda que el amor propio es un camino de autodescubrimiento y crecimiento constante.

Este test se proporciona como herramienta - guía para evaluar el amor propio basado en tres aspectos: La relación contigo mismo, la relación con los demás y la relación con la pareja.

Cada aspecto consta de 7 preguntas relevantes, en las cuales deberás responder con un "Sí" o "No" según corresponda. Al final del test, se te proporcionará un resultado y el sistema de medición utilizado.



# AMOR PROPIO

## TEST

### Aspecto 1: Relación contigo mismo

¿Te valoras y aprecias a ti mismo tal como eres?

---

¿Cuidas de tu bienestar físico y mental?

---

¿Te perdonas y aprendes de tus errores en lugar de castigarte por ellos?

---

¿Eres consciente de tus fortalezas y habilidades y confías en ellas?

---

¿Aceptas tus imperfecciones y te amas a pesar de ellas?

---

¿Defiendes tus necesidades y estableces límites saludables?

---



# AMOR PROPIO

## TEST

¿Te tratas con amabilidad y compasión en momentos difíciles?

---

### Aspecto 2: Relación con los demás

¿Fomentas relaciones saludables y equilibradas basadas en la reciprocidad?

---

¿Te rodeas de personas que te valoran y te apoyan?

---

¿Expresas tus necesidades y deseos de manera clara y asertiva?

---

¿Te relacionas con los demás desde un lugar de respeto y empatía?

---



# AMOR PROPIO

## TEST

¿Sabes decir "no" cuando algo no está alineado con tus valores o te perjudica?

---

¿Evitas las relaciones tóxicas o abusivas, y te alejas de ellas cuando identificas señales negativas?

---

¿Fomentas relaciones de reciprocidad y equilibrio, donde tanto das como recibes?

---

### Aspecto 3: Relación con la pareja

¿Sientes que tienes una conexión emocional profunda con tu pareja?

---

¿Expresas tus necesidades y deseos de manera clara y respetuosa en la relación?

---



# AMOR PROPIO

## TEST

¿Compartes metas y sueños en común con tu pareja?

---

¿Te sientes seguro/a y confiado/a en la relación?

---

¿Te sientes apoyado/a por tu pareja en tu crecimiento personal y profesional?

---

¿Tu pareja respeta y valora tus opiniones y decisiones, aunque difieran de las suyas?

---

¿Resuelves los conflictos y desacuerdos con tu pareja de manera constructiva y respetuosa?

---



# AMOR PROPIO

## TEST

Sistema de medición:

Al finalizar el test, te recomendamos contar el número de respuestas afirmativas (Sí) para cada aspecto: relación contigo mismo, relación con los demás y relación con la pareja. Luego, puedes utilizar la siguiente guía para interpretar tus resultados en cada aspecto:

0-2 respuestas afirmativas: Puede indicar un bajo nivel de amor propio en ese aspecto. Es posible que puedas trabajar en fortalecer tu relación contigo mismo, tus relaciones con los demás o tu relación de pareja.

3-5 Respuestas afirmativas: Indica un nivel moderado de amor propio en ese aspecto. Hay algunos aspectos que podrías trabajar para fortalecer aún más tu relación contigo mismo, tus relaciones con los demás o tu relación de pareja.

6-7 respuestas afirmativas: Refleja un alto nivel de amor propio en ese aspecto. Tienes una base sólida en tu relación contigo mismo, tus relaciones con los demás o tu relación de pareja.

Recuerda que este test es solo una herramienta para reflexionar sobre tu amor propio en diferentes aspectos de tu vida. Los resultados son subjetivos y personales, y no deben ser considerados como un diagnóstico profesional.

---