El siguiente recurso se llena de forma individual. No es necesario poner nombre y tampoco tienen que entergarlo a nadie, es tuyo. Responde con tanta sinceridad como te sea posible.

Lee las siguientes afirmaciones y marca (2) si te sientes muy identificado, (1) parcialmente identificado y, (0) nada identificado. (En el espacio en blanco puedes anotar otros aspectos que sean importantes para ti)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 0 | 1 | 2 |
| Fumo a pesar de conocer los efectos médicos adversos por el uso de tabaco. |  |  |  |
| Promuevo hacer ejercicio regularmente, pero me cuesta practicarlo. |  |  |  |
| Promuevo comer sano, pero me cuesta sostener esta práctica |  |  |  |
| Bebo a pesar de conocer los efectos médicos adversos por el uso de alcohol. |  |  |  |
| Compré un nuevo vehículo que no economiza combustible, aunque tengo consciencia ambiental. |  |  |  |
| Tomo duchas largas o lavo mi vehículo con manguera aunque tengo consciacia ambiental. |  |  |  |
| He mentido a pesar de que me considero una persona honesta |  |  |  |
| Como carne aunque me considere amante de los animales |  |  |  |
| He levantado la voz o gritado a una persona aunque me considero una persona pacífica |  |  |  |
| Conozco los efectos de practicar sexo sin protección en la salud pero me cuesta usar o pedir que mi compañero/a sexual use condón |  |  |  |
| A veces conduzco con velocidad aunque se que es un riesgo para mi vida y la de otros |  |  |  |
| No me considero machista y sin embargo he dicho o hecho cosas que reproducen estereotipos sobre las mujeres y sobre los hombres |  |  |  |
|  |  |  |  |