**Orientación 3° medio**

**“Escala de autoestima de Bell”**

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo.

Para poder concretar nuestros planes a futuro es importante conocernos, potenciar nuestras habilidades y mejorar aquellos aspectos más débiles, un punto importante de conocernos es nuestra autoestima, aprender a valorarnos y a respetarnos.

**Actividad:** Completa el cuestionario de acuerdo a como te sientes respecto a las afirmaciones que contiene, de la forma más honesta posible, recuerda que este cuestionario te ayudara a conocerte más a ti mismos, evaluar tu autoestima que es muy importante y favorecer la toma de decisiones a futuro.

Marca con una cruz la casilla que corresponda donde cada letra significa:

A: De acuerdo

N: No se

D: En Desacuerdo

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| AFIRMACIONES | A | N | D |
| 1. Soy una persona con muchas cualidades. | 3 | 2 | 1 |
| 2. Sí tengo algo que decir, generalmente lo digo. | 3 | 2 | 1 |
| 3. Con frecuencia me avergüenzo de mí mismo/a. | 1 | 2 | 3 |
| 4. Me siento seguro/a de lo que pienso, casi siempre. | 3 | 2 | 1 |
| 5. No me gusta mucho como soy. | 1 | 2 | 3 |
| 6. Rara vez me siento culpable de lo que hago. | 3 | 2 | 1 |
| 7. Creo que la gente opina bien de mí. | 3 | 2 | 1 |
| 8. Soy bastante feliz. | 3 | 2 | 1 |
| 9. Me siento orgulloso/a de lo que hago. | 3 | 2 | 1 |
| 10. Poca gente me hace caso. | 1 | 2 | 3 |
| 11. Hay muchas cosas que cambiaría de mí. | 1 | 2 | 3 |
| 12. Me cuesta mucho hablar delante de la gente. | 1 | 2 | 3 |
| 13. Casi nunca estoy triste. | 3 | 2 | 1 |
| 14. Es muy difícil ser uno/a mismo/a. | 1 | 2 | 3 |
| 15. Es fácil que yo le caiga bien a la gente. | 3 | 2 | 1 |
| 16. Si pudiera volver al pasado, me gustaría ser otro/a. | 1 | 2 | 3 |
| 17. Por lo general, mis amigos/as siguen mis consejos. | 3 | 2 | 1 |
| 18. Siempre me tienen que decir lo que tengo que hacer. | 1 | 2 | 3 |
| 19. A menudo me gustaría ser otra persona. | 1 | 2 | 3 |
| 20. Me siento seguro/a de mí mismo/a. | 3 | 2 | 1 |

Al finalizar, suma los números de la casilla que marcaste y selecciona el rango que corresponda:

|  |  |
| --- | --- |
| DEFICIENTE | 20-27 |
| INSUFICIENTE | 28-36 |
| REGULAR | 37-45 |
| BUENO  | 46-54 |
| MUY BUENO  | 55-60 |

Analiza tus resultados y escribe remediales, en caso necesario, para mejorar tu autoestima.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Observación: Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico** **orienta.lsct@gmail.com**

*Orientadora*

*María José Gutiérrez V.*