



Student SEL Competency & Well-Being Measures

Para ofrecerte un mejor servicio, tu escuela y tus maestros desean formularte algunas preguntas sobre lo que piensas y sientes. Únicamente los maestros y directivos de la escuela podrán ver tus respuestas que no afectarán las calificaciones de tu clase. Por favor, respóndelas con honestidad - ¡no hay respuestas correctas o incorrectas!

Desempeño escolar

Que a una persona le vaya bien o mal en la escuela depende de muchas cosas. Es posible que sientas que algunas de estas cosas las puedes cambiar de manera más fácil que otras. En la escuela, ¿qué tan posible es para ti cambiar:

1. ¿Tener talento?

Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar

2. ¿Esforzarte mucho?

Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar

3. ¿Portarte bien en clase?

Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar

4. ¿Tener gusto por las asignaturas que estudias?

Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar

5. ¿Qué tan fácil te rindes?

Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar

6. ¿Tu nivel de inteligencia?

Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar

Tu comportamiento

Por favor, responde las siguientes preguntas acerca de cómo reaccionas a situaciones distintas. Durante los últimos 30 días...

7. ¿Con cuánta frecuencia fuiste cortés con los adultos?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo



8. ¿Con cuánta frecuencia viniste preparado/a a clase?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

9. ¿Con cuánta frecuencia seguiste instrucciones en clase?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

10. ¿Con cuánta frecuencia hiciste tu tarea de inmediato, en vez de esperar hasta el último minuto?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

11. ¿Con cuánta frecuencia prestaste atención e ignoraste las distracciones?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

12. Cuando estudiabas solo, ¿con cuánta frecuencia te mantuviste concentrado/a?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

13. ¿Con cuánta frecuencia mantuviste la calma, aún cuando alguien te estaba molestando o diciéndote cosas negativas?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

14. ¿Con cuánta frecuencia les permitiste a las otras personas hablar sin interrumpirlos?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

15. ¿Con cuánta frecuencia fuiste cortés con otros estudiantes?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

16. ¿Con cuánta frecuencia pudiste mantener tu temperamento bajo control?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

Percepciones generales

En esta sección, esperamos aprender de qué manera sientes distintas emociones por cosas que pueden suceder en tu vida (ya sea dentro o fuera de la escuela).

17. ¿Con cuánta frecuencia puedes cambiar de mal a buen humor?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre



18. Cuando todo el mundo se molesta, ¿qué tan relajado/a puedes mantenerte?

Para nada relajado/a

Un poco relajado/a

Relativamente
relajado/a

Bastante relajado/a

Extremadamente
relajado/a

19. ¿Con cuánta frecuencia puedes controlar tus emociones cuando es necesario?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

20. Una vez molesto/a, ¿con cuánta frecuencia puedes volver a relajarte?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

21. Cuando las cosas te salen mal, ¿qué tan calmado/a puedes mantenerte?

Para nada calmado/a

Un poco calmado/a

Relativamente
calmado/a

Bastante calmado/a

Extremadamente
calmado/a

22. What strategies have helped you stay calm when you are upset?

SAMPLE FOR DEMO