0

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. ¿Hacer mucho esfuerzo?

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. ¿Demostrar gusto por la asignatura?

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 sobre cómo reaccionas a situaciones distintas. Durante los últimos 30 días...

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

Casi nunca	De vez en cuando	A veces	Frecuentemente	Casi todo el tiempo
◯	◯	◯	◯	◯

SAMPLE FORM

0

8. ¿Con cuánta frecuencia seguiste instrucciones en clase?

Casi nunca | De vez en cuando | A veces | Frecuentemente | Casi todo el tiempo

9. ¿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

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

Casi nunca | De vez en cuando | A veces | Frecuentemente | Casi todo el tiempo

11. ¿Con cuánta frecuencia prestaste atención y resististe 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 interrupciones?

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 las distintas emociones sobre cosas que pueden suceder en tu vida (ya sea dentro o fuera de la escuela).

17. Cuando te sientes presionado/a, ¿qué tan fácil puedes mantener el control?

Me es difícil mantener el control | Un poco fácil | Relativamente fácil | Bastante fácil | Extremadamente fácil

SAMPLE FORM

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

Casi nunca	De vez en cuando	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
◯	◯	◯	◯	◯

19. Cuando todo el mundo está molesto, ¿qué tan relajado/a puede mantenerse?

Para nada relajado/a	Un poco relajado/a	Relativamente relajado/a	Bastante relajado/a	Extremadamente relajado/a
◯	◯	◯	◯	◯

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

Casi nunca	De vez en cuando	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
◯	◯	◯	◯	◯

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

Casi nunca	De vez en cuando	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
◯	◯	◯	◯	◯

22. 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
◯	◯	◯	◯	◯

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

SAMPLE FORM