



Para poder ayudarte de la mejor manera posible, tu escuela y tus maestros quieren hacerte algunas preguntas sobre cómo piensas y cómo te sientes. Solo tus maestros, los líderes de tu escuela y tu padre, madre o tutor legal podrán ver tus respuestas. Tus respuestas no afectarán a las calificaciones que recibas en tus clases. Por favor responde con honestidad; ¡no hay respuestas correctas o incorrectas!

**Tu comportamiento**

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

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

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

2. ¿Con cuánto cuidado escuchaste los puntos de vista de otras personas?

- Sin ningún cuidado     
  Con un poco de cuidado     
  Con relativo cuidado     
  Con bastante cuidado     
  Con mucho cuidado

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

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

4. ¿Qué tanto te importaron los sentimientos de las otras personas?

- No me importaron para nada     
  Me importaron un poco     
  Me importaron más o menos     
  Me importaron bastante     
  Me importaron muchísimo

5. ¿Con cuánta frecuencia seguiste instrucciones en clase?

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

6. ¿Qué tan bien te llevaste con los estudiantes que son distintos a ti?

- Para nada bien     
  Un poco bien     
  Relativamente bien     
  Bastante bien     
  Extremadamente bien

7. ¿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

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

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

9. ¿Con cuánta claridad pudiste describir lo que sentías?

- Con ninguna claridad     
  Con algo de claridad     
  Con relativa claridad     
  Con bastante claridad     
  Con muchísima claridad



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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

11. Cuando otras personas no estaban de acuerdo contigo, ¿qué tan respetuoso/a te mostraste de sus puntos de vista?

Para nada respetuoso/a

Un poco respetuoso/a

Relativamente respetuoso/a

Bastante respetuoso/a

Extremadamente respetuoso/a

12. ¿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

13. ¿En qué medida pudiste defenderte sin molestar a otras personas?

Para nada

Un poco

Más o menos

Bastante

Muchísimo

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. ¿En qué medida pudiste estar en desacuerdo con otras personas sin comenzar a discutir?

Para nada

Un poco

Más o menos

Bastante

Muchísimo

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

17. ¿Con cuánta frecuencia felicitaste a otras personas por sus logros?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

18. ¿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).

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre



20. 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

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






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

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






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

23. 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

### Cómo te sientes de estar en la escuela

En esta sección queremos comprender cómo te sientes sobre tu escuela en general.

Para las preguntas siguientes, nos interesa conocer mejor lo que piensas sobre tu escuela. Danos una opinión honesta. Si piensas bien las respuestas, podremos comprender mejor tu experiencia y convertir a tu escuela en un lugar mejor.

24. ¿Qué tan bien te entienden las personas en tu escuela?






No me entienden

Me entienden un poco

Me entienden algo

Me entienden bastante

Me entienden  
completamente

25. ¿Cuánto apoyo te dan los adultos en tu escuela?






Nada de apoyo

Un poco de apoyo

Algo de apoyo

Bastante apoyo

Muchísimo apoyo

26. ¿Qué tanto respeto te muestran los estudiantes en tu escuela?






Nada de respeto

Un poco de respeto

Algo de respeto

Bastante respeto

Muchísimo respeto

27. En general, ¿cuánto sientes que perteneces a tu escuela?






No pertenezco para  
nada

Pertenezco un poco

Pertenezco algo

Pertenezco bastante

Pertenezco  
completamente

### Tus sentimientos

Estas son preguntas sobre cómo te has sentido últimamente. Por favor responde sinceramente; ¡no hay respuestas correctas o incorrectas, porque no hay sentimientos correctos o incorrectos! Tus respuestas nos ayudarán a brindarles mejor apoyo a ti y a los demás alumnos, y no afectarán a tus calificaciones ni figurarán en tu boletín. Puedes saltarte cualquier pregunta que no te sientas cómodo/a respondiendo.



¿Cuántas veces te sentiste de la siguiente manera en la última semana?

28. Enojado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

29. Solo/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

30. Triste

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

31. Preocupado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

**Ayuda de otras personas**

En esta sección queremos saber sobre cómo te ayudan otras personas.

32. ¿Tienes algún maestro u otro adulto de la escuela con quien puedas contar para que te ayude, pase lo que pase?

No

Sí

33. ¿Hay algún miembro de tu familia u otro adulto fuera de la escuela con quien puedas contar para que te ayude, pase lo que pase?

No

Sí

34. ¿Tienes algún amigo de la escuela con quien puedas contar para que te ayude, pase lo que pase?

No

Sí