

Módulo de Salud Socio–Emocional

SUPLEMENTO 1

Por favor, dínos qué tan **CIERTA** es cada una de estas frases sobre ti...

	No es cierto en absoluto	Un poco cierto	Bastante cierto	Muy cierto
X1. . Puedo resolver mis problemas.	A	B	C	D
X2. Puedo hacer la mayoría de las cosas si lo intento.	A	B	C	D
X3. . Hay muchas cosas que hago bien.	A	B	C	D
X4. Hay un propósito en mi vida.	A	B	C	D
X5. Mi inteligencia es algo que no puedo cambiar mucho.	A	B	C	D
X6. Entiendo mi estado de ánimo y mis sentimientos.	A	B	C	D
X7. Entiendo por qué hago lo que hago.	A	B	C	D
X8. Me gusta trabajar con otros estudiantes en las actividades de clase.	A	B	C	D
X9. Cuando no entiendo algo, le pregunto a mi maestro/a una y otra vez hasta que lo entiendo.	A	B	C	D
X10. Trato de responder todas las preguntas que se hacen en clase	A	B	C	D
X11. Cuando trato de solucionar un problema de matemáticas, no paro hasta encontrar la solución final.	A	B	C	D
X12. Acepto responsabilidad por mis acciones.	A	B	C	D
X13. Estoy esperando tener una carrera exitosa.	A	B	C	D
X14. Cuando cometo un error, lo admito.	A	B	C	D
X15. Puedo aceptar cuando los demás me dicen “no.”	A	B	C	D
X16. Me siento mal cuando lastiman los sentimientos de otra persona.	A	B	C	D
X17. Cuando necesito ayuda yo encuentro a alguien con quien hablar.	A	B	C	D
X18. Trato de entender por lo que pasan otras personas.	A	B	C	D
X19. Tengo metas y expectativas altas para mí mismo.	A	B	C	D
X20. Trato de entender cómo se sienten y qué piensan otras personas.	A	B	C	D
X21. Puedo esperar por lo que quiero.	A	B	C	D
X22. Desafiando a mí mismo no me hará más inteligente.	A	B	C	D
X23. No molesto a otros cuando están ocupados.	A	B	C	D
X24. Pienso antes de actuar.	A	B	C	D
X25. Cada día espero divertirme mucho.	A	B	C	D
X26. Cuando trabajo en grupos escolares, hago mi parte justa.	A	B	C	D
X27. Por lo general espero tener un buen día.	A	B	C	D
X28. En general, espero que me sucedan más cosas buenas que cosas malas.	A	B	C	D

Módulo de Salud Socio–Emocional

SUPLEMENTO 1

Por favor, dínos qué tan **CIERTA** es cada una de estas frases sobre ti...

	No es cierto en absoluto	Un poco cierto	Bastante cierto	Muy cierto
X29. Trato de resolver mis problemas hablando o escribiendo sobre ellos.	A	B	C	D
X30. Hay algunas cosas que no soy capaz de aprender.	A	B	C	D
X31. Me gusta escuchar las ideas de otros estudiantes en la clase.	A	B	C	D
X32. No espero mucho de mí mismo en el futuro.	A	B	C	D
X33. Confío en mi capacidad para resolver problemas difíciles.	A	B	C	D
X34. Si no soy naturalmente inteligente en una materia, nunca voy a hacer bien en ella.	A	B	C	D
X35. En la mayoría de los días me siento AGRADECIDO .	A	B	C	D
X36. En la mayoría de los días me siento COMPLACIDO .	A	B	C	D
X37. En la mayoría de los días me siento APRECIATIVO .	A	B	C	D
X38. En la mayoría de los días me siento ENERGETICO .	A	B	C	D
X39. En la mayoría de los días me siento ACTIVO .	A	B	C	D
X40. En la mayoría de los días me siento ENTUSIÁSTICO .	A	B	C	D

Durante el mes pasado, ¿qué tan cierto sientes que estas frases son sobre ti?

	No es cierto en absoluto	Un poco cierto	Bastante cierto	Muy cierto
X41. Tuve problemas respirando porque estaba ansioso.	A	B	C	D
X42. Me preocupaba que me avergonzaría delante de los demás.	A	B	C	D
X43. Estaba tenso y apretado.	A	B	C	D
X44. Tuve un tiempo difícil relajándome.	A	B	C	D
X45. Me sentí triste y derrumbado.	A	B	C	D
X46. Me irritaba fácilmente.	A	B	C	D
X47. Era difícil para mí aguantarme y pensé que iba a entrar en pánico.	A	B	C	D
X48. Era difícil entusiasmarme con cualquier cosa.	A	B	C	D
X49. Yo estaba fácilmente molesto y sensible.	A	B	C	D
X50. Yo estaba asustado por ninguna buena razón.	A	B	C	D

Módulo de Salud Socio–Emocional

SUPLEMENTO 1

¿Qué tan ciertas son las siguientes frases sobre tu familia y amigos?

	No es cierto en absoluto	Un poco cierto	Bastante cierto	Muy cierto
X51. Los miembros de mi familia realmente se ayudan y se apoyan uno al otro.	A	B	C	D
X52. Hay un sentimiento de unidad en mi familia.	A	B	C	D
X53. Los miembros de mi familia realmente se llevan bien entre ellos.	A	B	C	D
X54. Tengo un amigo/a de mi edad que realmente se preocupa por mí.	A	B	C	D
X55. Tengo un amigo/a de mi edad que habla conmigo sobre mis problemas.	A	B	C	D
X56. Tengo un amigo/a de mi edad que me ayuda cuando estoy pasando por momentos difíciles.	A	B	C	D