



Student Wellness Part I Spring 2023 (well-being)

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!

Tu comportamiento

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

1. ¿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

2. ¿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

3. ¿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

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

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

5. 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

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

- Para nada
 Un poco
 Más o menos
 Bastante
 Muchísimo

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

- Para nada
 Un poco
 Más o menos
 Bastante
 Muchísimo

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

- 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).

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

10. 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

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

13. 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

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?

14. Entusiasmado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

15. Contenta/o

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

16. Querido/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre



17. Seguro/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

18. Enojado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

19. Solo/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

20. Triste

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

21. Preocupado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

22. Si piensas en todos los aspectos de tu vida en este momento, ¿qué es lo que te hace sentir más feliz?

Ayuda de otras personas

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

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

No

Sí

24. ¿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

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

No

Sí



Student Wellness Part II Spring 2023

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!

Percepciones acerca de estar en la escuela

En esta sección, nos gustaría entender cómo te sientes con respecto a tu escuela.

1. ¿Qué tan bien te entienden como persona la gente de tu escuela?

No me entienden para nada

Me entienden un poco

Me entienden relativamente bien

Me entienden bastante bien

Me entienden completamente

2. ¿Qué tanto apoyo te ofrecen los adultos de tu escuela?

Nada de apoyo

Un poco de apoyo

Algo apoyo

Bastante apoyo

Una gran cantidad de apoyo

3. ¿Qué tanto respeto te demuestran los estudiantes de tu escuela?

Ningún respeto

Un poco de respeto

Algo de respeto

Bastante respeto

Una gran cantidad de respeto

4. En términos generales, ¿qué tanto sientes que perteneces a tu escuela?

No pertenezco para nada

Pertenezco un poco

Pertenezco hasta cierto punto

Pertenezco bastante bien

Pertenezco completamente