



Cuestionario del estudiante

Nombre del estudiante: _____ Número de estudiante: _____

Nos gustaría saber más sobre usted. Por favor, responda a las siguientes preguntas lo mejor que pueda.

Sus respuestas solo serán compartidas con el personal de The SPARK Initiative.

Por favor, coloque una X en el número para indicar su respuesta.

Ejemplo

	Preguntas	Nunca	Raramente	A veces	A menudo	Casi siempre
Ex	Aprendo juegos nuevos fácilmente	①	②	③	④	⑤
Ex	Yo como un montón de dulces	①	②	③	④	⑤

<i>Lea cada oración abajo cuidadosamente y marque la respuesta que mejor te describe.</i>		Nunca	Raramente	Algún Veces	A menudo	Casi Siempre
1	Miro dentro de mí para resolver los problemas con éxito.	①	②	③	④	⑤
2	Confío en mi capacidad para resolver los problemas con éxito.	①	②	③	④	⑤
3	Mantengo una mente abierta sobre lo que causó un problema.	①	②	③	④	⑤
4	Miro los resultados probables para cada solución posible.	①	②	③	④	⑤
5	Si mi solución no funciona, intentaré otra solución.	①	②	③	④	⑤
6	Sé cómo tomar decisiones que son las mejores para mí.	①	②	③	④	⑤
7	Sé cómo tomar decisiones basadas en lo que es mejor para mi futuro.	①	②	③	④	⑤
8	Considero las consecuencias antes de tomar decisiones.	①	②	③	④	⑤
9	Actúo según mis sentimientos cuando me enfrento a tomar decisiones.	①	②	③	④	⑤
10	Tengo confianza en usar mis habilidades de "cadena de pensamiento" al hacer decisiones.	①	②	③	④	⑤
11	Reconozco cuando dos personas están tratando de decir lo mismo, pero de diferentes maneras.	①	②	③	④	⑤
12	En conversaciones con otros, puedo comunicar mi lado y escuchar los lados de otra persona también.	①	②	③	④	⑤
13	Trato de ver el punto de vista de la otra persona.	①	②	③	④	⑤
14	Puedo comunicar mis sentimientos sin culpar a los demás.	①	②	③	④	⑤
15	Aclaro mi mente antes de empezar una conversación.	①	②	③	④	⑤
16	Tengo en mente lo que quiero de una conversación antes de empezar hablar con otros.	①	②	③	④	⑤

Vaya a la página siguiente.

<i>Por favor, marque el número que normalmente describe su experiencia de cada uno de los siguientes:</i>		<i>Casi Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Sobre La mitad de la Tiempo</i>	<i>La mayoría de el Tiempo</i>	<i>Casi Siempre</i>
17	Cuando estoy molesto, me descontrolo.	①	②	③	④	⑤
18	Cuando estoy molesto, pierdo el control sobre mi comportamiento.	①	②	③	④	⑤
19	Cuando estoy molesto, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.	①	②	③	④	⑤
20	Estoy confundido sobre cómo me siento.	①	②	③	④	⑤
21	Me cuesta entender lo que siento.	①	②	③	④	⑤
22	No tengo ni idea de cómo me siento.	①	②	③	④	⑤

<i>Por favor, marque el número que describe su vista de cada de lo siguiente:</i>		<i>Fuertemente Discrepar</i>	<i>Discrepar</i>	<i>Tampoco Estar de acuerdo ni Discrepar</i>	<i>Estar de acuerdo</i>	<i>Fuertemente Estar de acuerdo</i>
23	No importa lo que pase, mi sabiduría está siempre disponible a mí.	①	②	③	④	⑤
24	Mis sentimientos son creados por lo que estoy pensando.	①	②	③	④	⑤
25	Los estados de ánimo tienen que ver con lo que la gente piensa.	①	②	③	④	⑤
26	Si algo malo me pasa, puede dañar para siempre mis emociones.	①	②	③	④	⑤
27	Incluso si la gente está hablando mal de mí, no me siento mal sobre mí mismo.	①	②	③	④	⑤
28	Generalmente, las personas tienen estrés debido a lo que piensan.	①	②	③	④	⑤
29	Siempre intento hacer lo mejor que puedo.	①	②	③	④	⑤
30	Puedo superar el estrés sin importar quién esté a mi alrededor o donde estoy.	①	②	③	④	⑤
31	Las emociones de las personas son causadas por lo que piensan.	①	②	③	④	⑤
32	Cada experiencia que tengo se crea a partir de lo que pienso.	①	②	③	④	⑤
33	Es posible que las personas que han tenido malas experiencias estar bien.	①	②	③	④	⑤

<i>Por favor, marque el número que refleja más de cerca cómo mucho usted está de acuerdo o en desacuerdo con cada declaración.</i>		<i>Fuertemente Estar en desacuerdo</i>	<i>Estar en desacuerdo</i>	<i>Tampoco Estar de acuerdo ni En desacuerdo</i>	<i>Estar de acuerdo</i>	<i>Fuertemente Estar de acuerdo</i>
34	Voy a ser capaz de lograr la mayoría de los objetivos que me fijé para yo mismo.	①	②	③	④	⑤
35	Cuando enfrento tareas difíciles, estoy seguro de que lo haré cumplirlos.	①	②	③	④	⑤

36	En general, creo que puedo obtener resultados que son importante para mí.	①	②	③	④	⑤
37	Creo que puedo tener éxito en la mayoría de los esfuerzos a los que me puse mi mente.	①	②	③	④	⑤
38	Podré superar con éxito muchos desafíos.	①	②	③	④	⑤
39	Estoy seguro de que puedo realizar con eficacia en muchos diferentes tareas.	①	②	③	④	⑤
40	Comparado con otras personas, puedo hacer la mayoría de las tareas muy bien.	①	②	③	④	⑤
41	Incluso cuando las cosas son difíciles, puedo realizar bastante bien.	①	②	③	④	⑤

Vaya a la página siguiente.

<p>Por favor lea cada línea cuidadosamente y coloque una X en el número que dice con qué frecuencia cada declaración es verdadera para ti.</p> <p>Ejemplo: Me gusta el calor.</p> <p>Si no te gusta el calor en absoluto, debes marcar número 1.</p>						
		<i>Casi nunca</i>	No a menudo	<i>A veces</i>	<i>La mayoría de los tiempos</i>	<i>Casi siempre</i>
		X		③	④	⑤
<p>¿Con qué frecuencia cada declaración es verdadera para usted? Leer por favor cada línea <u>cuidadosamente</u>.</p>		<i>Casi Nunca</i>	<i>No a menudo</i>	<i>A veces</i>	<i>La mayoría de los tiempos</i>	<i>Casi Siempre</i>
42	Cuando estoy abajo, tengo amigos que me ayudan a animarme.	①	②	③	④	⑤
43	Tengo un grupo de amigos con los que me mantengo en contacto regularmente.	①	②	③	④	⑤
44	Tengo un amigo en quien puedo confiar con mis pensamientos privados y sentimientos.	①	②	③	④	⑤
45	Tengo amigos que me hacen reír.	①	②	③	④	⑤
46	Me gusta estar con gente de mi edad.	①	②	③	④	⑤
47	Puedo pasar suficiente tiempo con mis amigos.	①	②	③	④	⑤
48	Me siento seguro con gente de mi edad.	①	②	③	④	⑤
49	Me siento esperanzado con mi vida.	①	②	③	④	⑤
50	Estoy seguro de que puedo lograr lo que me propuse hacer.	①	②	③	④	⑤
51	Me siento seguro de que puedo manejar lo que viene mi camino.	①	②	③	④	⑤
52	Me siento bien conmigo misma.	①	②	③	④	⑤
53	Mi vida tiene un sentido de propósito.	①	②	③	④	⑤
54	Soy una persona que puede ir con la corriente.	①	②	③	④	⑤
55	Me siento seguro de hacer las cosas solo.	①	②	③	④	⑤
56	Si tengo un problema, puedo resolverlo.	①	②	③	④	⑤
57	Cuando las cosas van mal, tiendo a darme un duro tiempo.	①	②	③	④	⑤
58	No puedo dejar ir los malos sentimientos.	①	②	③	④	⑤
59	No puedo dejar de preocuparme por mis problemas.	①	②	③	④	⑤
60	Si algo me molesta, afecta cómo me siento acerca de todo.	①	②	③	④	⑤
61	Tiendo a pensar que lo peor va a pasar.	①	②	③	④	⑤
62	Me preocupa el futuro.	①	②	③	④	⑤
63	Me detengo en las cosas malas que suceden.	①	②	③	④	⑤
64	Mis sentimientos están fuera de mi control.	①	②	③	④	⑤

Vaya a la página siguiente.

<i>¿Con qué frecuencia cada declaración es verdadera para usted? Leer por favor cada línea cuidadosamente.</i>		<i>Casi Nunca</i>	<i>No a menudo</i>	<i>A veces</i>	<i>La mayoría de los Tiempo</i>	<i>Casi Siempre</i>
65	Me resulta difícil expresarme a los demás.	①	②	③	④	⑤
66	Me siento impotente cuando me enfrento a un problema.	①	②	③	④	⑤
67	Puedo compartir mis pensamientos personales con otros.	①	②	③	④	⑤
68	Me resulta difícil tomar decisiones importantes.	①	②	③	④	⑤
69	Tengo problemas para explicar cómo me siento.	①	②	③	④	⑤
70	Puedo expresar mis opiniones cuando estoy en un grupo.	①	②	③	④	⑤
71	Soy una persona tímida.	①	②	③	④	⑤
72	Me resulta fácil hablar con gente de mi edad.	①	②	③	④	⑤
73	Siento que lo que digo cuenta en la escuela.	①	②	③	④	⑤
74	Hay un adulto en la escuela con quien podría hablar si tuviera un problema personal.	①	②	③	④	⑤
75	Me involucro en actividades escolares.	①	②	③	④	⑤
76	En la escuela los estudiantes ayudan a decidir y planificar cosas como actividades y eventos escolares.	①	②	③	④	⑤
77	Odio ir a la escuela.	①	②	③	④	⑤
78	Me aburro en la escuela.	①	②	③	④	⑤
79	Me esfuerzo mucho en la escuela.	①	②	③	④	⑤
80	Mis profesores esperan demasiado de mí.	①	②	③	④	⑤
81	Me uno a las discusiones de clase.	①	②	③	④	⑤
82	Me gusta ir a la escuela.	①	②	③	④	⑤
83	Participo en la clase.	①	②	③	④	⑤
84	Obtener buenas notas es importante para mí.	①	②	③	④	⑤

Detente aquí