



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

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

3. ¿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

4. ¿Con cuánta frecuencia seguiste instrucciones en clase?

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

5. ¿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

6. ¿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

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

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

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

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

9. ¿Con cuánta frecuencia prestaste atención y resististe las distracciones?

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



10. ¿Con cuánta claridad pudiste describir tus sentimientos?

Sin ninguna claridad

Con un poco de claridad

Con relativa claridad

Con bastante claridad

Con muchísima claridad

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

12. 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

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

Para nada

Un poco

Más o menos

Bastante

Muchísimo

15. ¿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

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

Para nada

Un poco

Más o menos

Bastante

Muchísimo

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

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

19. 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



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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

21. 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

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

24. 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 en general sobre tu escuela.

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.

25. ¿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

26. ¿Qué tan conectado/a te sientes a los adultos en tu escuela?

Nada conectado/a

Poco conectado/a

Algo conectado/a

Bastante conectado/a

Muy conectado/a

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

Nada de respeto

Un poco de respeto

Algo de respeto

Bastante respeto

Muchísimo respeto

28. ¿Cuánto le importas a otros en esta escuela?

No importo

Importo un poco

Importo algo

Importo bastante

Importo muchísimo



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

- No pertenezco Perteneces un poco Perteneces algo Perteneces bastante Perteneces completamente

30. ¿Con qué frecuencia fomentan tus maestros que aprendas sobre personas de diferentes razas, etnias o culturas?

- Casi nunca Una vez cada tanto A veces Con frecuencia Casi siempre

31. ¿Con qué frecuencia piensas en las experiencias que tiene una persona de otra raza, etnia o cultura?

- Casi nunca Una vez cada tanto A veces Con frecuencia Casi siempre

32. ¿Qué tan confiado/a te sientes en que los alumnos de tu escuela pueden tener conversaciones honestas entre sí sobre la raza?

- Para nada confiado/a Apenas confiado/a Algo confiado/a Bastante confiado/a Extremadamente confiado/a

33. ¿Con qué frecuencia fomentan en tu escuela que pienses en profundidad en temas vinculados a la raza?

- Casi nunca Una vez cada tanto A veces Con frecuencia Casi siempre

34. ¿Qué tan cómodo te sientes compartiendo tus pensamientos sobre temas vinculados a la raza con otros alumnos de tu escuela?

- Para nada cómodo/a Apenas cómodo/a Algo cómodo/a Bastante cómodo/a Muy cómodo/a

35. ¿Con qué frecuencia tienen los alumnos de tu escuela conversaciones importantes sobre la raza, incluso cuando pueden sentirse incómodos?

- Casi nunca Una vez cada tanto A veces Con frecuencia Casi siempre

36. ¿Con qué frecuencia hablan los adultos de tu escuela sobre los grandes eventos en las noticias que tienen que ver con las razas?

- Casi nunca Una vez cada tanto A veces Con frecuencia Casi siempre

37. ¿Qué tan bien logra tu escuela ayudar a los alumnos a hablar contra el racismo?

- Para nada bien Apenas bien Algo bien Bastante bien Extremadamente bien



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?

38. Enojado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

39. Solo/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

40. Triste

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

41. Preocupado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

42. Frustrado/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.

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

No

Sí

44. ¿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

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

No

Sí



46. ¿Hay algún maestro u otro adulto de la escuela con quien sientas que puedes ser completamente tú mismo/a?

No Sí

47. ¿Hay algún miembro de tu familia u otro adulto fuera de la escuela con quien sientas que puedes ser completamente tú mismo/a?

No Sí

48. ¿Hay algún amigo de la escuela con quien sientas que puedes ser completamente tú mismo/a?

No Sí

SAMPLE FORM