

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL
TEST DE VALORACIÓN SOCIOEMOCIONAL
PERIODO ACADEMICO

DATOS PERSONALES: _____

SEMESTRE: _____

CARRERA: _____

¡Hola! Esta prueba busca identificar tus habilidades socioemocionales, es decir, la forma en la que manejas tus emociones con la única finalidad de atender tu desarrollo personal y social en la escuela, lo cual te ayudará a relacionarte mejor contigo y con quienes te rodean. **No es un examen, ni tendrá alguna calificación por lo que te pedimos ser lo más franco posible.**

PRIMERA PARTE							
Lee detenidamente cada afirmación y con base en la siguiente escala, marca la opción con la que te sientes más identificado(a):							
DIMENSIÓN	No.	AFIRMACIONES	ESCALA				
			Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
AUTOCONOCIMIENTO	1	Identifico las reacciones corporales que se causan por mis emociones, sentimientos y pensamientos.					
	2	Sé que hacer o a quien recurrir en caso de tener actitudes o relaciones complicadas.					
	3	Comprendo mi responsabilidad de cuidar mi mente cuerpo para estar bien en todo momento.					
	PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN						
AUTOREGULACIÓN	4	Puedo afrontar un conflicto de forma positiva mediante la autocrítica, el sentido del humor y el amor propio.					
	5	Siento que mis emociones son complicadas o no van de acuerdo con las situaciones que vivo					
	6	Confío en que soy capaz de enfrentar dificultades sólo o con apoyo de los demás.					
	PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN						
AUTONOMÍA	7	Analicé los antecedentes y normas de una situación, antes de tomar decisiones.					
	8	Cuando alguien me pide hacer algo, pienso antes en mi bienestar.					
	9	Actúo con base en valores y principios que me han enseñado.					
	PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN						
EMPATÍA	10	Antes de dar mi punto de vista, procuro informarme a fin de resolver los problemas.					
	11	Cuando alguien me pide hacer algo, pienso antes en mi bienestar y en el de otros.					
	12	Actúo con base en valores y principios que me han enseñado a fin de convivir armónicamente con otros.					
	PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN						
COLABORACIÓN	13	Me gusta enriquecer el trabajo con otros de forma colaborativa.					
	14	Cuando hay problemas trato de mediar proponiendo acuerdos justos y respetuosos.					
	15	Considero que debo respetar y colaborar para que todas las personas y seres vivos tengan una vida digna.					
	PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN						
PUNTAJE TOTAL DE LA PRIMERA PARTE							
SEGUNDA PARTE							
Lee las siguientes preguntas y responde de manera abierta							
16. Durante su tiempo libre ¿Cuáles son las actividades que más realizas? ¿Con quiénes las haces?							
17. ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Por qué?							

¡Muchas gracias por tu apoyo! Te deseamos un agradable y provechoso periodo académico.

Recuerda que en caso de necesitar apoyo emocional puedes acercarte con nosotros, estamos para servirte.

¡Mucho amor!

