

The Spanish Behavioral, Emotional, and Social Skills Inventory (BESSI-Sp)
Self-Report Form

Instrucciones

Aquí hay una lista de actividades o cosas que podría hacer. Para cada una, seleccione una respuesta para indicar **cómo de bien puede hacer esa cosa**.

Por ejemplo, ¿cómo de bien puede seguir las instrucciones de una tarea?

Tenga en cuenta que lo bien que puede hacer algo puede ser diferente de la frecuencia con que lo hace o de lo mucho que le gusta hacerlo.

Para cada actividad, debe calificar cómo de bien puede hacer esa cosa.

1	2	3	4	5
Nada bien	No muy bien	Bastante bien	Muy bien	Extremadamente bien

- | | |
|---|--|
| 1. Liderar un grupo de personas
2. Empatizar con los sentimientos de otras personas
3. Llegar a las cosas a tiempo
4. Comprender ideas abstractas
5. Permanecer tranquilo en situaciones estresantes
6. Recoger lo que voy desordenando
7. Emplear mi energía de manera productiva
8. Dejar de sentir rencor
9. Repetir una tarea sistemáticamente
10. Reflexionar sobre uno mismo
11. Evitar ser pesimista
12. Seguir trabajando hasta que la tarea esté finalizada
13. Ganar debates
14. Hacer a la gente sonreír
15. Comprobar si hay errores
16. Encontrar nuevas formas de hacer las cosas
17. Explicar lo que estoy pensando y sintiendo
18. Hacer lo que se me dice
19. Probar cosas nuevas
20. Calmarme cuando estoy enfadado
21. Conseguir que la gente confíe en mi | 22. Resolver puzles
23. Trabajar como parte de un grupo
24. Fijar metas claras
25. Presentarme a desconocidos
26. Ver cosas buenas de mí
27. Tomar decisiones con cuidado
28. Dibujar o pintar
29. Hacer lo moralmente correcto, incluso cuando sea difícil
30. Controlar mis antojos/ansias/deseos
31. Hacer cosas de forma independiente
32. Aprender sobre otras culturas
33. Tomar decisiones para un grupo de personas
34. Sentir compasión por otras personas
35. Llegar a las citas a tiempo
36. Tener conversaciones sobre ideas intelectuales o filosóficas
37. Evitar preocuparme
38. Organizar mis espacios personales (escritorio, habitación...)
39. Motivarme para hacer las cosas
40. Prestar mis cosas a la gente
41. Continuar haciendo una tarea, aunque sea aburrida |
|---|--|

42. Entenderme (sentimientos, identidad...)
43. Ver el lado bueno de las cosas
44. Poner en marcha tareas
45. Enfrentarme a personas cuando estoy en desacuerdo con ellos
46. Hacer que la gente se sienta bien
47. Prestar atención a los detalles
48. Unir ideas de forma novedosa
49. Expresarme
50. Obedecer la ley
51. Adaptarme a nuevos ambientes
52. Controlar mi genio
53. Cumplir los compromisos
54. Manejar mucha información
55. Contribuir en proyectos grupales
56. Hacer planes para alcanzar una meta
57. Conocer a gente nueva
58. Confiar en mí mismo
59. Pararme a pensar bien las cosas
60. Crear arte
61. Asumir la responsabilidad cuando he cometido un error
62. Resistir las tentaciones
63. Pensar por mí mismo
64. Entender a personas de diferentes entornos
65. Reafirmarme como un líder
66. Ponerme en el lugar de otra persona
67. Seguir un horario
68. Conversar sobre temas e ideas complicadas
69. Manejar el estrés
70. Mantener las cosas limpias y ordenadas
71. Seguir adelante, incluso cuando estoy cansado
72. Ver lo bueno de las personas
73. Seguir una rutina
74. Entender mis emociones
75. Estar de buen humor
76. Centrarme en mi trabajo
77. Cambiar la mentalidad de las personas
78. Llevarme bien con los demás
79. Cuidar los detalles
80. Usar mi imaginación
81. Expresar mis pensamientos y sentimientos
82. Seguir instrucciones
83. Adaptarme a nuevas rutinas
84. Controlar mi enfado
85. Gestionar mis responsabilidades
86. Dar sentido a información compleja
87. Trabajar con gente en un mismo objetivo
88. Centrarme en mis metas más importantes
89. Mantener conversaciones con un desconocido
90. Encontrar razones para sentirme bien conmigo mismo
91. Valorar ventajas y desventajas antes de tomar una decisión
92. Apreciar el arte, la música o la literatura
93. Decir la verdad, incluso cuando no quiero
94. Romper con mis malos hábitos
95. Tomar las decisiones por mí mismo
96. Apreciar culturas diferentes
97. Tomar el control de una situación
98. Respetar los sentimientos de los demás
99. Administrar mi tiempo
100. Pensar sobre la naturaleza (esencia) del mundo
101. Relajarme cuando me siento tenso
102. Mantener las cosas en orden
103. Mantener un alto nivel de energía
104. Esperar lo mejor de la gente
105. Repetir muchas veces un procedimiento estándar
106. Reflexionar sobre mi vida
107. Ser positivo cuando pasa algo malo
108. Evitar distraerme
109. Expresar mi opinión cuando estoy en desacuerdo con otros

110. Causar una impresión positiva a las personas
111. Encontrar y corregir errores
112. Aportar ideas creativas
113. Contar a la gente cómo me siento
114. Hacer lo que se supone que debo hacer
115. Salir de mi zona de confort
116. Evitar enfadarme
117. Cumplir con mis deberes y obligaciones
118. Procesar información nueva
119. Colaborar con compañeros de clase o de trabajo
120. Trabajar duro para tener éxito
121. Hablar con la gente
122. Respetarme
123. Pensar antes de actuar
124. Crear cosas bellas
125. Evitar mentir o engañar
126. Controlar mis impulsos
127. Hacer las cosas por mí mismo
128. Estudiar otros idiomas o culturas
129. Dar un discurso
130. Darse cuenta de las necesidades de otras personas
131. Organizar mi horario
132. Pensar profundamente sobre las cosas
133. Calmarme cuando me siento nervioso
134. Volver a poner las cosas en su sitio
135. Mantenerme activo
136. Perdonar a las personas rápidamente
137. Hacer la misma tarea una y otra vez
138. Prestar atención a mis pensamientos y sentimientos
139. Mantener una actitud positiva
140. Trabajar eficientemente sin perder el tiempo
141. Ganar discusiones
142. Demostrar a la gente que me agrada
143. Volver a revisar mi trabajo
144. Inventar cosas
145. Contar a la gente mis emociones
146. Respetar la autoridad
147. Probar cosas que son poco familiares para mí
148. Evitar cabrearme
149. Recordar y registrar mis promesas y compromisos
150. Aprender cosas rápidamente
151. Cooperar para conseguir que se hagan las cosas
152. Trabajar orientado hacia mis metas
153. Iniciar una conversación
154. Ver mis puntos fuertes
155. Pensar las cosas detenidamente
156. Componer música
157. Seguir mis principios éticos
158. Evitar actuar de forma impulsiva
159. Elegir por mí mismo
160. Entender las identidades culturales de las personas
161. Conseguir que otras personas me sigan
162. Entender cómo se sienten los demás
163. Planificar mi tiempo
164. Sentir curiosidad sobre ciertas ideas
165. Tranquilizarme cuando me siento nervioso
166. Limpiar después de manchar
167. Mantenerme motivado
168. Confiar en las personas
169. Hacer tareas que son rutinarias o repetitivas
170. Examinarme a mí mismo y a mi vida
171. Mantenerme optimista cuando las cosas van mal
172. Concentrarme en una tarea
173. Ser franco y directo con la gente
174. Hacer que la gente se sienta cómoda
175. Prestar especial atención a mi trabajo
176. Aportar ideas nuevas

-
- | | |
|---|---|
| 177. Explicar lo que tengo en mente | 185. Hablar con compañeros de estudio o de trabajo |
| 178. Cumplir las reglas | 186. Ver mis buenas cualidades |
| 179. Adaptarme al cambio | 187. Considerar las consecuencias de mis decisiones |
| 180. Tranquilizarme cuando me siento molesto | 188. Escribir relatos o poemas |
| 181. Cumplir mis promesas | 189. Ser honrado con las personas |
| 182. Encontrar soluciones lógicas a los problemas | 190. Evitar las tentaciones |
| 183. Cooperar con otras personas | 191. Acabar las cosas por mí mismo |
| 184. Proponerme objetivos ambiciosos | 192. Llevarse bien con personas de ambientes diferentes |