

Inventario para el bienestar de los adolescentes

La organización

La habilidad para administrar y hacer un buen uso de nuestras posesiones, tiempo y dinero.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Estoy contento con la manera en que gasto, ahorro y administro el dinero que mis padres me dan o que me pagan en mi trabajo. _____

Siempre llego a tiempo a la escuela, al trabajo y a otro tipo de compromisos o eventos. _____

Estoy satisfecho con la manera que organizo mis prioridades para asegurarme que tengo suficiente tiempo para dedicárselo a todos los diferentes aspectos de mi vida. _____

Tengo un buen sistema para recordar todos mis tareas y otras obligaciones. _____

Mi mochila, mi casillero y mi cuarto están bien organizados, así que puedo encontrar cualquier cosa que busco con facilidad. _____

Por lo regular me tomo el tiempo para limpiar y organizar mis cosas y mis proyectos no esperar al último minuto y estar a la carrera para terminarlos. _____

Yo mantengo un buen equilibrio entre la escuela, mis amigos, mi familia y otras obligaciones que tengo. _____

Me estoy volviendo más responsable de mí mismo. Yo lavo mi ropa, ayudo a preparar la comida, organizo mi calendario y cumplo con mis compromisos y mantengo organizados los documentos que son importantes. _____

La mayoría parte de las veces termino todos las cosas o los proyectos que había planeado para ese día. _____

TOTAL _____

Inventario para el bienestar de los adolescentes

La resistencia al estrés

La habilidad para lidiar de una manera positiva las adversidades de la vida.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Me ajusto a los cambios en mi vida en una forma positiva. _____

Estoy lidiando bien con los cambios, ya sea planeados o imprevistos, que han ocurrido en los últimos años de mi vida. _____

Me siento satisfecho con el apoyo que recibo de otras personas cuando estoy pasando por algún suceso importante en mi vida. _____

Cuando estoy pasando por una dificultad, tengo la confianza de que voy a manejar el estrés de una manera positiva. _____

Cuando tengo un problema, puedo pedirle apoyo a los demás. _____

Me fijo metas que son realísticas para mí. _____

Cuando tengo un problema, yo me encargo de crear un plan realístico que me permita resolverlo. _____

Estoy satisfecho con la manera en la que manejo el estrés, pues utilizo formas positivas, en vez de participar en actividades autodestructivas para enfrentar la situación. _____

Puedo hacerme cargo de cualquier síntoma físico que esté relacionado con el estrés en mi vida, como el no poder dormir bien, los dolores de cabeza, el tener arrebatos de ira o el sentirme deprimido. _____

Estoy contento porque las cosas por las que estoy pasando en mi vida personal, rara vez interfieren con mi concentración y mi desempeño en la escuela o en mi trabajo. _____

TOTAL _____

Inventario para el bienestar de los adolescentes

Las relaciones saludables

La habilidad para crear y mantener relaciones saludables que le dan sentido a nuestra vida.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces		Parte del tiempo			La mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Estoy satisfecho con la cantidad de tiempo que paso con las personas que ocupan un lugar importante en mi vida.

Estoy satisfecho con las conversaciones sinceras que tengo con mi familia y otras personas que son importantes para mí.

Estoy contento con mis amistades y relaciones sociales.

Mis amigos y las personas que me conocen bien suelen decir que soy un buen amigo en el cual pueden confiar.

Mis amigos y yo compartimos los mismos valores.

Estoy satisfecho con el efecto que mi consumo o no consumo de alcohol y otro tipo de drogas ha tenido en mi relación con amigos y con mi familia.

Estoy muy satisfecho con el nivel de confianza, respeto y honestidad que existen en todas mis relaciones, incluyendo si estoy involucrado emocionalmente con alguien, si esto aplica en mi vida._____

Soy capaz de resolver algún conflicto con mi familia y amigos en una manera productiva, ya que somos capaces de hablar y resolverlo para que esta situación no vuelva a suceder.

Cuando lo necesito, soy capaz de identificar, cambiar o terminar relaciones que no son saludables para mí.

Inventario para el bienestar de los adolescentes

El descanso y la diversión

La habilidad para encontrar el balance entre el trabajo y la diversión en una forma que renueve nuestra vida.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Estoy satisfecho con la cantidad de tiempo que paso con las personas que ocupan un lugar importante en mi vida.

Regularmente, me doy el tiempo suficiente para descansar y renovarme. _____

Estoy satisfecho con la cantidad de tiempo que dedico para divertirme en una forma saludable. _____

Tengo por lo menos un pasatiempo o una actividad que me interesa y que me renueva y a la cual le dedico el tiempo suficiente como parte de mi rutina. _____

Aprovecho cualquier oportunidad para encontrar nuevas formas de divertirme sanamente. _____

Me encanta tomar parte en actividades de recreación en mi comunidad, en mi comunidad religiosa, o en otras organizaciones locales. _____

Con regularidad, aprovecho cualquier oportunidad para realizar una actividad nueva o una forma diferente de divertirme. _____

Estoy complacido con el tiempo que paso jugando videojuegos, viendo la TV, en la computadora, en Facebook, o usando mi teléfono celular, pues es la cantidad adecuada para mi bienestar. _____

Con frecuencia me divierto con actividades que no involucren las drogas y el alcohol. _____

Las personas con las que paso mi tiempo libre son una buena influencia para mí. _____

Uso el tiempo que tengo libre para renovar mi relación conmigo mismo. _____

Inventario para el bienestar de los adolescentes

El manejo de emociones

La habilidad para procesar, expresar y aceptar nuestras emociones en una manera positiva.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Las personas que me conocen suelen decir que manejo mis emociones en una forma positiva. _____

Cuando tengo que lidiar con mis emociones, yo evito tomar alcohol, consumir drogas o tener otro tipo de hábito que no sea saludable. _____

Expreso mis emociones en una forma que es respetuosa tanto para mí como para los demás. _____

Estoy satisfecho en la forma en que manejo mis emociones y en la forma en que esto afecta mis relaciones con los demás. _____

Tengo confianza y seguridad en mí mismo. _____

Conozco los síntomas iniciales de la depresión y la ansiedad y puedo buscar ayuda a alguien de confianza en caso de que lo necesite. _____

Cuando estoy con personas a las que les tengo confianza, soy capaz de expresar todas mis emociones, incluyendo tristeza, miedo, alegría, felicidad y preocupación. _____

Soy capaz de comunicar mis emociones en una forma positiva para no lastimar, criticar y sin que me enoje. _____

Cuando un ser querido está triste o disgustado, soy capaz de escucharle y ofrecerle mi apoyo. _____

Cuando me siento emocionalmente abrumado puedo acudir a otras personas para pedir apoyo. _____

TOTAL _____

Inventario para el bienestar de los adolescentes

La espiritualidad

El desarrollo y la práctica de un sistema de valores sólido que le da sentido y propósito a nuestra vida.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces		Parte del tiempo			La mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mi vida tiene sentido y un propósito claro. _____

Estoy satisfecho en las formas en las que he contribuido al mundo a lo largo de mi vida. _____

Participo en una actividad que me realmente me importa. _____

Puedo perdonar a otras personas y me puedo perdonar a mí mismo. _____

Le pido perdón a mi familia y amigos cuando los he lastimado. _____

Tengo actividades en las que participo regularmente que me ayudan a renovar mi alma, a centrarme y me obtener una mejor perspectiva de la vida. _____

Soy parte de una comunidad que enriquece mi vida espiritual. _____

La forma en que vivo mi vida está alineada con mi espiritualidad y mi sistema de valores y creencias. _____

Estoy agradecido por las bendiciones que he recibido en esta vida. _____

Mi espiritualidad tiene una gran influencia en mi comportamiento y en otros aspectos de mi vida. _____

TOTAL _____

Inventario para el bienestar de los adolescentes

El trabajo y la escuela

La habilidad para sacarle el mejor provecho a nuestro trabajo, educación y oportunidades de voluntariado.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces		Parte del tiempo		La mayoría del tiempo		Siempre			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En general, estoy satisfecho con mi participación escolar. _____

En lo personal, estoy contento con mis calificaciones. _____

Estoy contento con las relaciones que mantengo con los maestros y otros adultos en mi escuela. _____

Estoy satisfecho con las amistades que he creado con otros estudiantes y como esas relaciones impactan en general mi desempeño escolar. _____

Tengo la seguridad de que el tiempo que paso en el internet, en los medios sociales o jugando videojuegos no ha tenido un efecto negativo en mi rendimiento escolar o en mi trabajo. _____

Me siento complacido de la forma en que mi desempeño en la escuela, en mi servicio de voluntariado, en los deportes o en mi trabajo me ayudan a desarrollar mi futuro. _____

Estoy contento con las decisiones con respecto al consumo de alcohol y otro tipo de drogas han tenido en mi desempeño en la escuela, como voluntario, en los deportes o en mi trabajo. _____

Estoy satisfecho con el impacto que de actividades extracurriculares las relaciones con mis compañeros de escuela y con mi familia. _____

Siempre llego a tiempo a la escuela, al trabajo y a otro tipo de compromisos o eventos. _____

Estoy complacido con la manera en que pongo atención a mis clases, con mi participación escolar y con la dedicación que tengo con mis tareas, mi servicio voluntario y con mi trabajo. _____

Inventario para el bienestar de los adolescentes

El cuidarse a sí mismo

La habilidad para establecer hábitos y prácticas saludables con respecto a nuestra salud física, al igual que la capacidad de eliminar aquellos hábitos que no lo son.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces		Parte del tiempo			La mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Las decisiones que tomo con respecto la comida y las bebidas que consumo son saludables para mí. _____

Estoy contento con la relación positiva que tengo con la comida (con lo que como, por la razón por la que como y con la cantidad de comida que consumo). _____

Estoy satisfecho con la cantidad de ejercicio que hago como parte de mi rutina. _____

En cuanto a mi peso y mi apariencia, yo determino lo que es adecuado para mí en vez de dejar que mis amigos o la cultura decida eso por mí. _____

Voy al doctor y al dentista para mis chequeos regulares, y hago una cita para verlos en caso de que un problema de salud se presente inesperadamente. _____

Estoy contento con mi sexualidad, a sabiendas que mis decisiones sexuales son saludables y seguras, tanto física y como emocionalmente, para mí. _____

Estoy orgulloso de la manera en que respeto a mi cuerpo. _____

Mi peso actual es saludable para mí. _____

Las decisiones que tomo con respecto a mi consumo de tabaco, alcohol y otro tipo de drogas son benéficas para mí. _____

La mayoría de las noches duermo por lo menos por ocho horas. _____

Inventario para el bienestar de los adolescentes

Mis resultados

Una vez que hayas determinado tus resultados obtenidos en el Inventario para el bienestar puedes colorear cada sección. Un total de "0" es el centro, "50" a la mitad y una cantidad total del "100" indica que debe rellenar colorear toda la porción. Puedes usar colores, crayolas o marcadores para colorear cada sección. Tus resultados no son "buenos" o "malos," ni tampoco son "perfectos" o "deficientes," simplemente son un reflejo de las áreas de tu vida a las que les has estado prestando atención y de las áreas a las que necesitas prestarles más atención para que mejores tu bienestar.