

**Versión adaptada el contexto de educación superior en México de la Escala de Habilidades para la Vida**

<u><b>Trabajo en equipo</b></u>					
<b>Soy capaz de...</b>	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>
Trabajar bien dentro de un equipo/grupo.	1	2	3	4	5
Ayudar a otro miembro del equipo/grupo a realizar una tarea.	1	2	3	4	5
Aceptar sugerencias para mejorar por parte de otros.	1	2	3	4	5
Trabajar con otros por el bien del equipo/grupo.	1	2	3	4	5
Ayudar a construir el espíritu (pertenencia y participación) del equipo/grupo.	1	2	3	4	5
Sugerir a los miembros del equipo/grupo cómo pueden mejorar su desempeño.	1	2	3	4	5
Cambiar la forma en que me desempeño para el beneficio del equipo/grupo.	1	2	3	4	5
<u><b>Establecimiento de metas</b></u>					
<b>Soy capaz de...</b>	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>
Establecer metas para que pueda seguir enfocado en mejorar.	1	2	3	4	5
Establecer metas desafiantes.	1	2	3	4	5
Revisar el progreso hacia mis metas.	1	2	3	4	5
Establecer metas a corto plazo para lograr metas a largo plazo.	1	2	3	4	5
Mantenerme comprometido con mis metas.	1	2	3	4	5
Establecer metas para mis actividades (por ejemplo: práctica, estudios).	1	2	3	4	5
Establecer metas específicas.	1	2	3	4	5
<u><b>Gestión del tiempo</b></u>					
<b>Soy capaz de...</b>	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>
Gestionar bien mi tiempo.	1	2	3	4	5
Evaluar cuánto tiempo paso en varias actividades.	1	2	3	4	5
Controlar el uso de mi tiempo.	1	2	3	4	5
Establecer metas para usar mi tiempo de manera efectiva.	1	2	3	4	5
<u><b>Habilidades emocionales</b></u>					
<b>Soy capaz de...</b>	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>

Notar cómo me siento.	1	2	3	4	5
Enfrentar mis emociones.	1	2	3	4	5
Entender que me comporto diferente según mis emociones.	1	2	3	4	5
Usar mis emociones para mantenerme concentrado.	1	2	3	4	5
<b><u>Comunicación</u></b>					
<b>Soy capaz de...</b>	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>
Hablarle claramente a los demás.	1	2	3	4	5
Prestar atención a lo que alguien está diciendo.	1	2	3	4	5
Prestar atención al lenguaje corporal de las personas.	1	2	3	4	5
Comunicarme bien con los demás.	1	2	3	4	5
<b><u>Habilidades sociales</u></b>					
<b>Soy capaz de...</b>	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>
Iniciar una conversación.	1	2	3	4	5
Interactuar en varios entornos sociales.	1	2	3	4	5
Ayudar a otros sin que me lo pidan.	1	2	3	4	5
Participar en actividades grupales.	1	2	3	4	5
Mantener amistades cercanas.	1	2	3	4	5
<b><u>Liderazgo</u></b>					
<b>Soy capaz de...</b>	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>
Influir positivamente a un grupo de personas.	1	2	3	4	5
Organizar a los miembros de un equipo/grupo para trabajar juntos.	1	2	3	4	5
Motivar a otros.	1	2	3	4	5
Ayudar a otros a resolver sus problemas de desempeño.	1	2	3	4	5
Considerar las opiniones individuales de cada miembro del equipo/grupo.	1	2	3	4	5
Ser un buen modelo a seguir para otros.	1	2	3	4	5
Establecer estándares altos para el equipo/grupo.	1	2	3	4	5
Reconocer los logros de otras personas.	1	2	3	4	5
<b><u>Resolución de problemas</u></b>					
	<b>Muy en</b>	<b>En</b>	<b>Neutral</b>	<b>De</b>	<b>Muy</b>

<b>Soy capaz de...</b>	<b>desacuerdo</b>	<b>desacuerdo</b>		<b>acuerdo</b>	<b>de acuerdo</b>
Pensar cuidadosamente acerca de un problema.	1	2	3	4	5
Comparar cada solución posible para encontrar la mejor.	1	2	3	4	5
Crear la mayor cantidad de soluciones posibles a un problema.	1	2	3	4	5
Evaluar una solución a un problema.	1	2	3	4	5