ESCALA DE RESULTADOS PERSONALES

AUTOINFORME ADOLESCENTES

DESARROLLO PERSONAL

Este dominio es acerca de la escuela, de las cosas que uno hace, las cosas que aprendemos, hobbies y tiempo libre. Nos gustaría que pensases en ello un ratito y te ayudaremos con unas preguntas:

- ¿Qué cosas aprendes en la escuela?
- ¿Cuáles son tus aficiones?
- ¿Puedes encontrar la información que necesitas a través de un ordenador, periódico o en la librería?
- ¿En que cosas eres bueno? ¿Que es lo que te gustaría aprender?

Valoración

1. ¿Hasta qué punto eres capaz de comer, acostarte y levantarte de la cama, ir al baño y vestirte?
   - ☐ Generalmente solo (3)
   - ☐ Con ayuda (2)
   - ☐ No puedo por mí mismo (1)

2. ¿Hasta qué punto puedes prepararte la comida, hacer las tareas de casa, moverte con independencia, tomarte la medicación?
   - ☐ Generalmente solo (3)
   - ☐ Con ayuda (2)
   - ☐ No puedo por mí mismo (1)

3. ¿Tienes la oportunidad de demostrar/ejercer tus habilidades?
   - ☐ A menudo (3)
   - ☐ A veces (2)
   - ☐ Raramente o nunca (1)

4. ¿Tienes acceso a información que te interesa a través de, por ejemplo, periódicos, revistas, internet, bibliotecas?
   - ☐ Casi siempre (3)
   - ☐ A veces (2)
   - ☐ Raramente o nunca (1)

5. ¿Utilizas el ordenador, el teléfono móvil o la calculadora para aprender y adquirir habilidades?
   - ☐ A menudo (3)
   - ☐ A veces (2)

☐ Raramente o nunca (1)

6. Perteneces a un grupo en el que puedes crecer y aprender?
   ☐ A menudo (3)
   ☐ A veces (2)
   ☐ Raramente o nunca (1)

Comentarios cualitativos: Que es importante en tu vida, que objetivos tienes, como puedes mejorar tu calidad de vida y como se pueden mejorar las ayudas que recibes?

AUTODETERNMINACIÓN

Se consigue escogiendo lo que quieres, diciendo lo que piensas, tomando tus propias decisiones: Nos gustaría que pensases en ello un ratito, las siguientes preguntas pueden ayudarte:

- ¿Puedes tomar tus propias decisiones?
- ¿Qué decisiones puedes tomar tu y cuales las toma otra persona?
- ¿Si no estas de acuerdo con tus amigos, como lo manejas?
- ¿Puedes escoger tu look, como el estilo del pelo, tu ropa, zapatos, etc.?

Valoración

7. ¿Tienes la posibilidad de elegir por ejemplo como usas tu dinero, como vestir, qué haces en tu tiempo libre, quienes son tus amigos?
   ☐ A menudo (3)
   ☐ A veces (2)
   ☐ Raramente o nunca (1)

8. Si te dan la posibilidad de elegir ¿eliges tú mismo/a? (¿Que quieres hacer en tu cumpleaños, que quieres para desayunar, que ropa llevas, como aprendes en el colegio?)
   ☐ Siempre (3)
   ☐ A veces (2)

☐ Raramente o nunca (1)

9. ¿Puedes decir no cuando no estás de acuerdo con lo que se propone, se te pide?
   - ☐ Siempre (3)
   - ☐ A veces (2)
   - ☐ Raramente o nunca (1)

10. ¿La gente te escucha si dices no, respeta tus decisiones?
    - ☐ A menudo (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Raramente o nunca (1)

11. ¿Participas en las decisiones como a que colegio ir, que medico visitar, a que club perteneces o que actividades haces?
    - ☐ A menudo (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Raramente o nunca (1)

12. ¿Tienes la oportunidad de expresar tu opinión sobre lo que prefieres hacer, cómo vestir, qué comer, dónde ir, etc.?
    - ☐ A menudo (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Raramente o nunca (1)

Comentarios cualitativos: Que es importante en tu vida, que objetivos tienes, como puedes mejorar tu calidad de vida y como se pueden mejorar las ayudas que recibes?

RELACIONES INTERPERSONALES

Es acerca de tu familia, amigos, la gente que conoces y la gente que te ayuda. Nos gustaría que pensases en ello un momento. Preguntas que pueden ayudarte:

- ¿Quién es parte de tu familia? ¿Qué hacéis juntos?
- ¿Quiénes son tus amigos? ¿Qué hacéis juntos?
- ¿Si tienes un problema, a quien se lo cuentas?
- ¿Quién cuida bien de ti?

Valoración

13. ¿Tienes amigos?
    - ☐ Si (3)
    - ☐ Más o menos (2)
    - ☐ No (1)

14. ¿Tienes un amigo especial, muy bueno?
    - ☐ Si (3)
    - ☐ Más o menos (2)
    - ☐ No (1)

15. ¿Con qué frecuencia te ves, juegas con tus amigos? (¿invitar amigos a casa, jugar con ellos, salir a dar una vuelta?)
    - ☐ A menudo (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Nunca (1)

16. ¿Tienes una buena relación con tus padres?
    - ☐ Si (3)
    - ☐ Mas o menos (2)
    - ☐ No (1)

17. ¿Con qué frecuencia hablas, compartes cosas con tu familia? (abuelos, hermanos, tíos…)
    - ☐ A menudo (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Nunca (1)

18. ¿Si tienes un problema, hay alguien que pueda ayudarte?
    - ☐ Si (3)
    - ☐ Más o menos (2)

☐ No (1)

INCLUSION SOCIAL

Es ser parte de un grupo, vecindario y no estar excluido. Nos gustaría que pensases en ello unos minutos. Estas preguntas pueden ayudarte:

- ¿Realizas actividades en tu vecindario?
- ¿Conoces a algunas personas de tu barrio por su nombre? (vecinos, carnicero, panadero…)
- ¿Los vecinos de tu barrio te han enseñado algo? (un baile, una canción, trucos de magia…)
- ¿Has ayudado alguna vez a alguien de tu barrio? (comprar, pasear su perro…)

Valoración

19. ¿Hablas con gente que vive cerca de ti o vas a visitarla?
    - ☐ A menudo (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Nunca (1)

20. ¿Cuántos vecinos de tu barrio conoces por su nombre?
    - ☐ Muchos (más de 5) (3)
    - ☐ Algunos (entre 2 y 4) (2)
    - ☐ Pocos (1 o ninguno) (1)

21. ¿Utilizas servicios del barrio donde vives? (cafeterías, tiendas, peluquerías, bancos, cines, iglesias, salas de concierto o instalaciones deportivas, transporte)
    - ☐ A menudo (a diario) (3)
    - ☐ A veces (1 o 2 veces por semana) (2)
    - ☐ Nunca (1)

22. ¿Ayudas a los demás cuando te necesitan? (compras, voluntariado…)
    - ☐ A menudo (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Raramente o nunca (1)

23. ¿La gente de tu comunidad hace cosas para ti (llevarte al colegio, compartir objetos…)?
    - ☐ A menudo (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Raramente o nunca (1)

24. ¿Realizas actividades en tu vecindario? (ir al parque, ocio, escuela de verano, biblioteca, compras)
    - ☐ A menudo (3)
    - ☐ A veces (2)

☐ Nunca (1)

Comentarios cualitativos: Que es importante en tu vida, que objetivos tienes, como puedes mejorar tu calidad de vida y como se pueden mejorar las ayudas que recibes?

DERECHOS

Son disposiciones, reglas que hacen que podamos tener una buena vida, te hacen sentir protegido y decir lo que piensas. Nos gustaría que pensases en ello un ratito. Estas preguntas pueden ayudarte:

- ¿Sabes cuáles son los derechos de los niños?, puedes decirnos alguno?
- ¿La gente te escucha cuando quieres decirles algo?
- ¿Qué harías si te castigasen por algo que tu no has hecho?
- ¿Qué significa, para ti, la palabra respeto?

Valoración

25. ¿Podrías tener un animal de compañía, si quisieras?
    - ☐ Si (3)
    - ☐ Depende (2)
    - ☐ No (1)

26. ¿Crees que se te trata igual que a tus compañeros? (mismos premios y castigos)
    - ☐ Si (3)
    - ☐ Más o menos (2)
    - ☐ No (1)

27. ¿Se te da una respuesta clara a tus preguntas?
    - ☐ Sí (3)
    - ☐ Depende (2)
    - ☐ No (3)

28. ¿Si te equivocas, se te da la oportunidad de arreglarlo tú mismo?
    - ☐ Sí (3)

☐ Depende (2)
☐ No (3)

29. ¿Tienes la oportunidad de pertenecer o participar en grupos?
    ☐ Sí (3)
    ☐ Depende (2)
    ☐ No (3)

30. ¿Crees que los demás te tratan amablemente y con respeto?
    ☐ Sí (3)
    ☐ Depende (2)
    ☐ No (3)

Comentarios cualitativos: Que es importante en tu vida, que objetivos tienes, como puedes mejorar tu calidad de vida y como se pueden mejorar las ayudas que recibes?

BIENESTAR EMOCIONAL

Hace referencia a la manera en que te sientes, que piensas de tu mismo. Nos gustaría que pensases un momento en ello. Estas preguntas te pueden ayudar:

- ¿Como te sientes la mayoría del tiempo?
- ¿Estas preocupado por algo? ¿Qué te preocupa?
- ¿Si estas preocupado, tienes miedo, a quién se lo puedes decir?
- ¿En qué cosas eres bueno? ¿En qué cosas no eres tan bueno?

Valoración

31. ¿Te sientes a salvo y seguro en tu entorno?
    ☐ Mucho (3)
    ☐ Bastante (2)
    ☐ Nada (1)

32. ¿Es tu vida en casa y en el colegio predecible?
    - ☐ Sí (3)
    - ☐ Más o menos (2)
    - ☐ No (1)

33. ¿Puedes expresar que te gusta alguien?
    - ☐ Si (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ No (1)

34. ¿Muestras cariño o afecto hacia los demás?
    - ☐ Siempre o casi siempre (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Nunca (1)

35. ¿Dirías que eres una persona feliz?
    - ☐ Sí (3)
    - ☐ Más o menos (2)
    - ☐ No (1)

36. ¿Estás satisfecho de cómo te van las cosas? Esto significa que las cosas te van bien, estas contento con tu situación.
    - ☐ Si (3)
    - ☐ Más o menos (2)
    - ☐ No (1)

Comentarios cualitativos: Que es importante en tu vida, que objetivos tienes, como puedes mejorar tu calidad de vida y como se pueden mejorar las ayudas que recibes?

BIENESTAR FÍSICO

Es acerca de nuestra salud, que comemos y bebemos, el cuidado que recibimos cuando tenemos dolor o estamos enfermos y como nos relajamos. Nos gustaría que pensases en ello un ratitot. Las siguientes preguntas pueden ayudarte:

- ¿Haces ejercicio? ¿Qué deportes practicas?
- ¿Comes de manera saludable y cuidas tu peso?
- ¿Que haces en tu tiempo libre?
- ¿Qué haces cuando tienes dolor o estas enfermo?

Valoración

37. ¿Cómo estás de salud en general? ¿Cómo te encuentras?
    - ☐ Muy bien (3)
    - ☐ Bien (2)
    - ☐ Mal/enfermo (1)

38. ¿Comes alimentos que son buenos para tu salud? (vegetales, fruta, beber agua no demasiadas bebidas azucaradas, caramelos)
    - ☐ Siempre (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Nunca (1)

39. Te preocupa que puedas tener dolor, hacerte daño?
    - ☐ No, raramente (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Regularmente (1)

40. ¿Cómo te sientes cuando te levantas por la mañana?
    - ☐ Bien descansado (3)
    - ☐ Un poco cansado (2)
    - ☐ Cansado (1)

41. ¿Dispones de tecnología para ayudarte, si la necesitas? (gafas, silla de ruedas, Tablet, ortodoncia)
    - ☐ A menudo/No necesita (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ Nunca (1)

42. ¿Puedes pedir ayuda a alguien cuando tienes dolor o te hieres?
    - ☐ A menudo (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ No (1)

Comentarios cualitativos: Que es importante en tu vida, que objetivos tienes, como puedes mejorar tu calidad de vida y como se pueden mejorar las ayudas que recibes?

BIENESTAR ECONÓMICO

Es tener dinero en el bolsillo para poder gastarlo, las tareas que realizas para otras personas, tener tus cosas y tu espacio en tu casa. Nos gustaría que pensases en ello un rato. Las siguientes cuestiones pueden ayudarte.

- ¿Tienes dinero para gastar en tus cosas? ¿Qué sueles hacer con él?
- ¿De tus posesiones, cuales son las más importantes?
- ¿Tienes cosas que son solo tuyas?
- ¿Dónde puedes ir cuando quieres estar un rato solo?

Valoración

43. ¿Tienes lo que necesitas?
    - ☐ Siempre (3)
    - ☐ A veces (2)
    - ☐ No (1)

44. ¿Tienes suficiente dinero para poder comprarte tus cosas?
    - ☐ Si (3)
    - ☐ Más o menos(2)
    - ☐ No (1)

45. ¿A veces recibes buenos regalos?
    - ☐ Frecuentemente
    - ☐ A veces
    - ☐ Raramente/Nunca

46. ¿Don de vives, tienes posesiones como una radio, algo para escuchar música, Acceso a un ordenador, juegos de ordenador, libros, juguetes…?
    - ☐ Muchos (3)
    - ☐ Algunos (2)
    - ☐ Ninguno o casi ninguno (1)

47. ¿Posees cosas a las que solo puedes acceder tú, como un diario personal, un ordenador, un móvil?
    - ☐ Si (3)
    - ☐ Más o menos (2)
    - ☐ No (1)

48. ¿Tienes espacios que sean solo para ti, un cuarto, baño, rincón para tus juguetes, casa de juguete?
    - ☐ Si (3)
    - ☐ Más o menos (2)
    - ☐ No (1)

Comentarios cualitativos: Que es importante en tu vida, que objetivos tienes, como puedes mejorar tu calidad de vida y como se pueden mejorar las ayudas que recibes?