Esta herramienta fue diseñada para la autorreflexión. No debe utilizarse para evaluar el desempeño. Los directores, administradores, miembros del equipo de SEL y miembros del personal pueden usarla para evaluar sus fortalezas personales y pensar en cómo pueden modelar esas fortalezas cuando interactúan con otros. La herramienta también ofrece estímulos que animan a pensar en estrategias para promover el crecimiento en todas las áreas de competencia social.

Los conocimientos adquiridos con esta herramienta de reflexión personal pueden utilizarse eficazmente durante el aprendizaje profesional de SEL. Después de que los individuos completen en privado la herramienta, pueden discutir temas generales y ejemplos de fortalezas y retos con sus colegas o en pequeños grupos. Durante las reuniones regulares del personal, se pueden revisar los objetivos personales para marcar el progreso y actualizar.

A continuación, se muestra cómo usar esta herramienta:

1. Lea cada enunciado y piense en situaciones específicas relacionadas, luego califíquese en el enunciado marcando la casilla adecuada (rara vez, a veces, a menudo). Si un enunciado no se aplica a su caso, trace una línea a través de la casilla de calificación.
2. Cuando termine, busque patrones de fortalezas y desafíos para guiar su proceso de crecimiento socioemocional personal. Esta información es para usted, así que responda con precisión sin juzgar las respuestas como "buenas" o "no tan buenas".
3. Después de completar la reflexión, actúe de acuerdo a lo que ha aprendido.
   1. Reflexione sobre los resultados para sacar conclusiones sobre su progreso.
      1. Si considera que los enunciados marcados como "a menudo" podrían ser indicadores de fortalezas personales:
         1. ¿Cómo afectan estas fortalezas a sus interacciones con los estudiantes y los colegas?
         2. ¿Con qué competencias se relacionan sus fortalezas?
         3. ¿Cuáles de sus fortalezas cree que le ayudarán a dirigir el SEL en toda la escuela?
         4. ¿De cuál se enorgullece más?
      2. Si considera que los enunciados marcados como "rara vez" podrían considerarse como desafíos actuales:
         1. ¿Cómo podría beneficiar la mejora de esta área a sus interacciones con estudiantes y/o colegas?
         2. ¿Con qué competencia o competencias se relacionan sus desafíos?
         3. Seleccione una o dos áreas que crea que le ayudarían a promover el SEL en toda la escuela.
         4. Desarrolle una estrategia para recordarse a sí mismo de practicar este nuevo comportamiento, o menciónelo como algo en lo que debe trabajar con un mentor o un coach.
      3. Al mirar sus respuestas, ¿hubo cosas que le sorprendieron? ¿Hubo cosas que confirmaron lo que ya sabía de usted?
   2. Enumere las formas en que puede modelar sus fortalezas para los demás e incorporarlas a lo largo del día escolar.
   3. Enumere las formas en que puede mejorar los desafíos que enfrenta actualmente.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autoconciencia** | | | **Rara vez** | | **A veces** | | **A menu-do** | |
| **AUTOCONCIENCIA**  **EMOCIONAL** | Soy capaz de identificar, reconocer y nombrar mis emociones en el momento. |  | |  | |  | |
| Reconozco la relación entre mis sentimientos y mis reacciones ante las personas y las situaciones. |  | |  | |  | |
| **AUTOPERCEPCIÓN**  **PRECISA** | Sé y soy realista sobre mis fortalezas y limitaciones. |  | |  | |  | |
| Animo a los demás a que me digan cómo mis acciones les han afectado. |  | |  | |  | |
| Sé cómo mis propias necesidades, prejuicios y valores afectan las decisiones que tomo. |  | |  | |  | |
| **AUTOCONFIANZA** | Creo que tengo lo necesario para influir en mi propio destino y dirigir a otros de manera efectiva. |  | |  | |  | |
| Confío en que puedo manejar todo lo que venga con calma, seguridad en mi persona y una presencia relajada. |  | |  | |  | |
| **OPTIMISMO** | Creo que la mayoría de las experiencias me ayudan a aprender y crecer. |  | |  | |  | |
| Puedo ver lo positivo incluso en situaciones negativas. |  | |  | |  | |
| **Autogestión** | | | **Rara vez** | | **A veces** | | **A menu-do** | |
| **AUTOCONTROL** | Encuentro maneras de manejar mis emociones y canalizarlas de forma útil sin dañar a nadie. |  | |  | |  | |
| Me mantengo calmado, lúcido e imperturbable bajo un alto nivel de estrés y durante una crisis. |  | |  | |  | |
| **ESTABLECER Y ALCANZAR OBJETIVOS** | Tengo altos estándares personales que me motivan a buscar mejoras de desempeño para mí y para los que dirijo. |  | |  | |  | |
| Soy pragmático, estableciendo objetivos medibles, desafiantes y alcanzables. |  | |  | |  | |
| **ADAPTABILIDAD** | Acepto nuevos retos y me adapto al cambio. |  | |  | |  | |
| Modifico mi pensamiento ante las nuevas informaciones y realidades. |  | |  | |  | |
| **HABILIDADES ORGANIZATIVAS** | Puedo hacer malabares con múltiples exigencias sin perder la concentración o la energía. |  | |  | |  | |
| Equilibrio mi vida laboral con el tiempo de renovación personal. |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conciencia social** | | **Rara vez** | | **A veces** | | **A menu-do** | |
| **EMPATÍA** | Escucho activamente y puedo captar la perspectiva y los sentimientos de otra persona tanto de forma verbal como no verbal. |  |  | |  | |
| **RESPETO POR LOS DEMÁS** | Creo que, en general, la gente hace lo mejor que puede, y espero lo mejor de ellos. |  |  | |  | |
| **APRECIACIÓN DE LA DIVERSIDAD** | Aprecio y me llevo bien con personas de diversos orígenes y culturas en mi comunidad escolar y utilizo prácticas de inclusión para asegurar que todas las voces estén representadas. |  |  | |  | |
| **CONCIENCIA ORGANIZATIVA** | Soy astuto en situaciones de organización y soy capaz de identificar redes sociales cruciales. |  |  | |  | |
| Comprendo las fuerzas organizativas en juego, los valores rectores y las reglas tácitas que operan entre las personas. |  |  | |  | |
| **Habilidades de relaciones** | | **Rara vez** | | **A veces** | | **A menu-do** | |
| **COMUNICACIÓN** | Fomento un ambiente seguro y emocionalmente nutritivo para el personal, los estudiantes, las familias y los miembros de la comunidad. |  |  | |  | |
| Soy abierto y auténtico con los demás sobre mis valores y creencias, objetivos y principios rectores. |  |  | |  | |
| Me comunico y fomento la interacción con el personal, los estudiantes, los padres, los cuidadores y los miembros de la comunidad. |  |  | |  | |
| Puedo articular ideas que son importantes para mí de manera que motiven a otros a involucrarse. |  |  | |  | |
| **CREACIÓN DE RELACIONES** | Tengo un interés genuino en cultivar el crecimiento de la gente y desarrollar sus habilidades de SEL. |  |  | |  | |
| Soy capaz de admitir abiertamente mis errores y defectos ante mí y ante los demás. |  |  | |  | |
| Trato de entender la perspectiva y las experiencias de los demás antes de ofrecer sugerencias. |  |  | |  | |
| Doy comentarios oportunos y constructivos como coach y mentor. |  |  | |  | |
| **GESTIÓN DE CONFLICTOS** | Me siento cómodo lidiando con el conflicto, escuchando los sentimientos de todas las partes y ayudándoles a entender las diferentes perspectivas. |  |  | |  | |
| Soy capaz de guiar a las partes en conflicto para encontrar una solución común. |  |  | |  | |
| **TRABAJO EN EQUIPO Y COLABORACIÓN** | Se me da bien el trabajo en equipo y la colaboración, y genero una atmósfera de compañerismo que nos inspira a todos. |  |  | |  | |
| Construyo relaciones con miembros de grupos diversos. |  |  | |  | |
| Involucro a los principales interesados en importantes tareas de toma de decisiones para asegurar que estamos tomando decisiones acertadas. |  |  | |  | |
| Encarno el trabajo en equipo en mi estilo de liderazgo y en mi comportamiento personal como un modelo a seguir para el personal, los estudiantes y la comunidad escolar. |  |  | |  | |
| **Toma de decisiones responsable** | | **Rara vez** | | **A veces** | | **A menu-do** | |
| **IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN** | Soy capaz de definir el núcleo del problema y diferenciarlo de las opciones de solución. |  |  | |  | |
| Reconozco la necesidad de cambio, de desafiar el *status quo*, y de fomentar un nuevo pensamiento en mi escuela. |  |  | |  | |
| Llevo a cabo un análisis de necesidades e involucro al personal para identificar los problemas antes de emprender una nueva iniciativa. |  |  | |  | |
| **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS** | Involucro a otros para generar múltiples soluciones y predecir el resultado (de cada solución) para los problemas clave. |  |  | |  | |
| Encuentro formas prácticas y respetuosas de superar las barreras, incluso cuando se trata de tomar decisiones que pueden no ser populares. |  |  | |  | |
| **EVALUACIÓN Y REFLEXIÓN** | Utilizo más de una medida para evaluar el progreso hacia las metas sociales, emocionales y académicas. |  |  | |  | |
| Proporciono oportunidades para la autorreflexión y la reflexión grupal sobre el progreso hacia las metas y el proceso utilizado. |  |  | |  | |
| **RESPONSABILIDAD PERSONAL, MORAL Y ÉTICA** | Trato a otras personas como me gustaría que me trataran a mí. |  |  | |  | |
| Fomento las actividades de servicio comunitario para los estudiantes, el personal y la comunidad. |  |  | |  | |