**LSSS-SPANISH**

Los jóvenes tienen todo tipo de experiencias y pueden aprender mucho al hacer deporte. Las siguientes preguntas hace referencia a las habilidades que puedes haber aprendido practicando tu deporte principal. Por favor, lee cada afirmación e indica cuánto te ha aportado el deporte para aprender las habilidades que se enumeran. No existen respuestas correctas o incorrectas, por lo que debes responder de la manera más honesta posible.

**Este deporte me ha enseñado a…**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Trabajo en equipo** |
| 1 | Trabajar bien dentro de un equipo/grupo |
| 2 | Ayudar a otro miembro del equipo/grupo a realizar una tarea. |
| 3 | Aceptar sugerencias de otras personas para mejorar |
| 4 | Trabajar con otros por el bien del equipo / grupo. |
| 5 | Ayudar a construir espíritu de equipo/grupo. |
| 6 | Hacer sugerencias a miembros del equipo/grupo de cómo pueden mejorar. |
| 7 | Cambiar mi manera de actuar en beneficio del equipo/grupo. |
|  | **Establecimiento de objetivos** |
| 8 | Establecer objetivos que me permitan centrarme en mejorar |
| 9 | Establecer metas desafiantes. |
| 10 | Comprobar el progreso de mis objetivos |
| 11 | Establecer metas a corto plazo con el fin de lograr metas a largo plazo. |
| 12 | Mantenerme comprometido con mis metas. |
| 13 | Fijar objetivos para la práctica |
| 14 | Establecer objetivos específicos |
|  | **Habilidades sociales** |
| 15 | Iniciar una conversación |
| 16 | Interactuar en distintas situaciones sociales |
| 17 | Ayudar a otros, aunque no hayan pedido ayuda. |
| 18 | Participar en actividades grupales |
| 19 | Mantener amistades cercanas. |
|  | **Resolución de problemas** |
| 20 | Pensar detenidamente sobre un problema |
| 21 | Valorar cada una de las soluciones para encontrar la mejor posible |
| 22 | Crear la mayor cantidad de soluciones posibles frente a un problema |
| 23 | Evaluar la mejor solución para un problema |
|  | **Habilidades emocionales** |
| 24 | Saber como enfrentarme a mis emociones |
| 25 | Utilizar mis emociones para mantenerme concentrado |
| 26 | Entender que me comporto diferente dependiendo de mi estado anímico |
| 27 | Darme cuenta de cómo me siento |
|  | **Liderazgo** |
| 28 | Saber cómo influir positivamente en un grupo de personas |
| 29 | Organizar a los miembros del equipo para trabajar en conjunto |
| 30 | Saber cómo motivar a otros |
| 31 | Ayudar a otros a resolver problemas en su desempeño |
| 32 | Tener en consideración la opinión individual de cada miembro del equipo/grupo |
| 33 | Ser un buen modelo a seguir para los demás |
| 34 | Establecer estándares altos para el equipo |
| 35 | Reconocer los logros de las demás personas |
|  | **Gestión del tiempo** |
| 36 | Manejar mi tiempo lo mejor posible |
| 37 | Valorar cuanto tiempo dedico a cada actividad |
| 38 | Controlar como uso mi tiempo |
| 39 | Establecer objetivos para utilizar mi tiempo de forma efectiva |
|  | **Comunicación** |
| 40 | Hablar a otros de manera clara |
| 41 | Prestar atención a lo que otra persona está diciendo |
| 42 | Prestar atención al lenguaje corporal de las personas |
| 43 | Comunicarme de manera efectiva con los demás |