



## Panorama Social-Emotional Learning: Student Competency & Well-Being Measures

Para ofrecerte un mejor servicio, tu escuela y tus maestros desean formularte algunas preguntas sobre lo que piensas y sientes. Únicamente los maestros y directivos de la escuela podrán ver tus respuestas que no afectarán las calificaciones de tu clase. Por favor, respóndelas con honestidad - ¡no hay respuestas correctas o incorrectas!

### Tus clases

Cuéntanos cómo te sientes con tus clases y maestros/as.

1. ¿Qué tan seguro/a estás de poder terminar todas las tareas que se te asignan en tus clases?






Para nada seguro/a

Un poco seguro/a

Relativamente seguro/a

Bastante seguro/a

Extremadamente seguro/a

2. Cuando se presentan ideas complejas en clase, ¿qué tan seguro/a estás de poder entenderlas?






Para nada seguro/a

Un poco seguro/a

Relativamente seguro/a

Bastante seguro/a

Extremadamente seguro/a

3. ¿Qué tan seguro/a estás de poder aprender todo el material que se presenta en tus clases?






Para nada seguro/a

Un poco seguro/a

Relativamente seguro/a

Bastante seguro/a

Extremadamente seguro/a

4. ¿Qué tan seguro/a estás de poder hacer las tareas más difíciles que se te asignan en tus clases?






Para nada seguro/a

Un poco seguro/a

Relativamente seguro/a

Bastante seguro/a

Extremadamente seguro/a

5. ¿Qué tan seguro/a estás de que vas a recordar el próximo año lo que aprendiste en tus clases actuales?






Para nada seguro/a

Un poco seguro/a

Relativamente seguro/a

Bastante seguro/a

Extremadamente seguro/a

### Tu comportamiento

Por favor, responde las siguientes preguntas sobre cómo reaccionas a situaciones distintas. Durante los últimos 30 días...

6. ¿Con cuánto cuidado escuchaste los puntos de vista de otras personas?






Sin ningún cuidado

Con un poco de cuidado

Con relativo cuidado

Con bastante cuidado

Con mucho cuidado

7. ¿Con cuánta frecuencia viniste preparado/a a clase?






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo



8. ¿Qué tanto te importaron los sentimientos de las otras personas?






No me importaron para nada

Me importaron un poco

Me importaron más o menos

Me importaron bastante

Me importaron muchísimo

9. ¿Con cuánta frecuencia seguiste instrucciones en clase?






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

10. ¿Qué tan bien te llevaste con los estudiantes que son distintos a ti?






Para nada bien

Un poco bien

Relativamente bien

Bastante bien

Extremadamente bien

11. ¿Con cuánta frecuencia hiciste tu tarea de inmediato, en vez de esperar hasta el último minuto?






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

12. ¿Con cuánta frecuencia fuiste cortés con los adultos?






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

13. ¿Con cuánta frecuencia felicitaste a otras personas por sus logros?






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

14. ¿Con cuánta frecuencia prestaste atención y resististe las distracciones?






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

15. ¿Con cuánta claridad pudiste describir tus sentimientos?






Sin ninguna claridad

Con un poco de claridad

Con relativa claridad

Con bastante claridad

Con muchísima claridad

16. Cuando estudiabas solo, ¿con cuánta frecuencia te mantuviste concentrado/a?






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

17. Cuando otras personas no estaban de acuerdo contigo, ¿qué tan respetuoso/a te mostraste de sus puntos de vista?






Para nada respetuoso/a

Un poco respetuoso/a

Relativamente respetuoso/a

Bastante respetuoso/a

Extremadamente respetuoso/a



18. ¿Con cuánta frecuencia mantuviste la calma, aún cuando alguien te estaba molestando o diciéndote cosas negativas?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

19. ¿En qué medida pudiste defenderte sin molestar a otras personas?

Para nada

Un poco

Más o menos

Bastante

Muchísimo

20. ¿Con cuánta frecuencia les permitiste a las otras personas hablar sin interrupciones?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

21. ¿En qué medida pudiste estar en desacuerdo con otras personas sin comenzar a discutir?

Para nada

Un poco

Más o menos

Bastante

Muchísimo

22. ¿Con cuánta frecuencia fuiste cortés con otros estudiantes?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

23. ¿Con cuánta frecuencia pudiste mantener tu temperamento bajo control?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

### Percepciones generales

En esta sección, esperamos aprender de qué manera sientes las distintas emociones sobre cosas que pueden suceder en tu vida (ya sea dentro o fuera de la escuela).

24. Cuando te sientes presionado/a, ¿qué tan fácil puedes mantener el control?

Me es difícil mantener el control

Un poco fácil

Relativamente fácil

Bastante fácil

Extremadamente fácil

25. ¿Con cuánta frecuencia puedes cambiar de mal a buen humor?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

26. Cuando todo el mundo está molesto, ¿qué tan relajado/a puede mantenerse?

Para nada relajado/a

Un poco relajado/a

Relativamente relajado/a

Bastante relajado/a

Extremadamente relajado/a

27. ¿Con cuánta frecuencia puedes controlar tus emociones cuando es necesario?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre



28. Una vez molesto/a, ¿con cuánta frecuencia puedes volver a relajarte?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

29. Cuando las cosas te salen mal, ¿qué tan calmado/a puedes mantenerte?

Para nada calmado/a

Un poco calmado/a

Relativamente calmado/a

Bastante calmado/a

Extremadamente calmado/a

### Tus sentimientos

Estas son preguntas sobre cómo te has sentido últimamente. Por favor responde sinceramente; ¡no hay respuestas correctas o incorrectas, porque no hay sentimientos correctos o incorrectos! Tus respuestas nos ayudarán a brindarles mejor apoyo a ti y a los demás alumnos, y no afectarán a tus calificaciones ni figurarán en tu boletín. Puedes saltarte cualquier pregunta que no te sientas cómodo/a respondiendo.

¿Cuántas veces te sentiste de la siguiente manera en la última semana?

30. Entusiasmado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

31. Contenta/o

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

32. Querido/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

33. Seguro/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

34. Esperanzado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

35. Enojado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

36. Solo/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre



37. Triste

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

38. Preocupado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

39. Frustrado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

40. Si piensas en todos los aspectos de tu vida en este momento, ¿qué es lo que te hace sentir más feliz?

---

---

41. Si piensas en todos los aspectos de tu vida en este momento, ¿qué es lo más difícil para ti?

---

---

### Ayuda de otras personas

En esta sección queremos saber sobre cómo te ayudan otras personas.

42. ¿Tienes algún maestro u otro adulto de la escuela con quien puedas contar para que te ayude, pase lo que pase?

No

Sí

43. ¿Hay algún miembro de tu familia u otro adulto fuera de la escuela con quien puedas contar para que te ayude, pase lo que pase?

No

Sí

44. ¿Tienes algún amigo de la escuela con quien puedes contar para que te ayude, pase lo que pase?

No

Sí

45. ¿Hay algún maestro u otro adulto de la escuela con quien sientas que puedes ser completamente tú mismo/a?

No

Sí

46. ¿Hay algún miembro de tu familia u otro adulto fuera de la escuela con quien sientas que puedes ser completamente tú mismo/a?

No

Sí



47. ¿Hay algún amigo de la escuela con quien sientas que puedes ser completamente tú mismo/a?

No

Sí

48. ¿Qué pueden hacer los maestros u otros adultos de la escuela para apoyarte mejor?

---

---

SAMPLE FORM