



## 2023-2024 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!

### Aprendizaje

En esta sección, nos gustaría que pensaras en términos generales sobre tu experiencia de aprendizaje en la escuela. Responde las siguientes preguntas para ayudarnos a entender mejor la manera en la que aprendes en general.

1. Cuando te bloqueas mientras aprendes algo nuevo, ¿qué tan probable es que intentes una estrategia diferente?

Para nada probable

Un poco probable

Relativamente probable

Bastante probable

Altamente probable

2. ¿Qué tan seguro/a estás de poder elegir una estrategia efectiva para hacer bien las tareas escolares?

Para nada seguro/a

Un poco seguro/a

Relativamente seguro/a

Bastante seguro/a

Extremadamente  
seguro/a

3. Antes de comenzar un proyecto difícil, ¿con cuánta frecuencia piensas en la mejor manera de hacerlo?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

4. En términos generales, ¿qué tan bien sus estrategias de aprendizaje te ayudan a estudiar de manera más efectiva?

Para nada bien

Un poco bien

Relativamente bien

Bastante bien

Muy bien

5. ¿Con cuánta frecuencia usas estrategias para aprender de manera más efectiva?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

### 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).

6. 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

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre



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

- |                       |                       |                          |                       |                           |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |
| Para nada relajado/a  | Un poco relajado/a    | Relativamente relajado/a | Bastante relajado/a   | Extremadamente relajado/a |

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

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Casi nunca            | De vez en cuando      | A veces               | Frecuentemente        | Casi siempre          |

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

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Casi nunca            | De vez en cuando      | A veces               | Frecuentemente        | Casi siempre          |

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

- |                       |                       |                         |                       |                          |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    |
| 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?

12. Entusiasmado/a

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Casi nunca            | Una vez cada tanto    | A veces               | Con frecuencia        | Casi siempre          |

13. Contenta/o

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Casi nunca            | Una vez cada tanto    | A veces               | Con frecuencia        | Casi siempre          |

14. Querido/a

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Casi nunca            | Una vez cada tanto    | A veces               | Con frecuencia        | Casi siempre          |

15. Seguro/a

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Casi nunca            | Una vez cada tanto    | A veces               | Con frecuencia        | Casi siempre          |

16. Esperanzado/a

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Casi nunca            | Una vez cada tanto    | A veces               | Con frecuencia        | Casi siempre          |



17. Enojado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

18. Solo/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

19. Triste

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

20. Preocupado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

21. Frustrado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

### Ayuda de otras personas

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

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

No

Sí

23. ¿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

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

No

Sí

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

No

Sí

26. ¿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



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

No

Sí

SAMPLE FORM