



## 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 que aprendes en general.

1. Cuando te bloqueas mientras aprendes algo nuevo, ¿qué tan probable es que trates de aprenderlo de una manera distinta?

Para nada probable

Un poco probable

Relativamente probable

Bastante probable

Altamente probable

2. ¿Qué tan seguro/a estás de encontrar una buena manera de poder 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 puedes descubrir la mejor manera de aprender cosas?

Para nada bien

Algo bien

Relativamente bien

Bastante bien

Extremadamente bien

### Percepciones generales

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

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

6. Cuando todo el mundo se molesta, ¿qué tan relajado/a puedes mantenerte?

Para nada relajado/a

Un poco relajado/a

Relativamente relajado/a

Bastante relajado/a

Extremadamente relajado/a

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre



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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

9. 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?

10. Entusiasmado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

11. Contenta/o

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

12. Querido/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

13. Seguro/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

14. Enojado/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

15. Solo/a

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre

16. Triste

Casi nunca

Una vez cada tanto

A veces

Con frecuencia

Casi siempre



17. Preocupado/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.

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

No

Sí

19. ¿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

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

No

Sí