

“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

Herramienta de recojo de información de habilidades socioemocionales (Ciclo VII)

Nombres y apellidos: _____

Fecha: ____/____/____ Grado: _____ Sección: _____

Edad: _____ Tutor/a: _____

Nombre de la Institución Educativa: _____

Totalmente en desacuerdo	1	De acuerdo	3
En desacuerdo	2	Totalmente de acuerdo	4

Ítem	0	1	2	3
1.Reconozco como soy, lo que pienso, lo que siento y como me relaciono con los demás.				
2.Reconozco algunas características en mí que puedo mejorar.				
3.Tengo mucho de que sentirme orgullosa/o.				
4.Me siento seguro y satisfecho cuando hablo de mí misma/o.				
5.Siento que soy importante para mi familia y mis amigas/os.				
6.Por lo general, identifico mis emociones con claridad.				
7. Comprendo las causas de mis emociones (sé por qué me enoja o qué me pone triste, etc.).				
8. Comprendo cómo la expresión de mis emociones puede afectar mi bienestar y el de las/os demás.				
9. Practico hábitos para tener una buena salud física (actividad física, alimentación y sueño adecuado, etc.).				
10. Cuido de mi salud emocional, valorándome y haciendo cosas para sentirme bien conmigo misma/o.				
11. Reconozco y evito situaciones que me pueden hacer daño (agregar a mis redes sociales a desconocidos, salir de casa en la noche sin contárselo a mis padres, etc.).				
12. Me doy cuenta de que mis pensamientos y comportamientos cambian de acuerdo con lo que estoy sintiendo.				
13. Cuando estoy discutiendo con alguien, intento tranquilizarme para no perder el control (respiro profundamente para estar calmado, pienso positivamente, me retiro un momento, etc.).				
14. Cuando voy a hablar en público, soy capaz de descartar los pensamientos negativos que surgen en mi mente (que se burlarán de mí, que me olvidaré todo, que haré el ridículo, etc.).				
15. Me gusta inventar cosas nuevas o generar proyectos novedosos.				
16. Ante un problema, pienso en diferentes posibles soluciones.				
17. Soy capaz de mejorar o transformar cosas o ideas que beneficiaran a todos.				
18. Antes de tomar una decisión, pienso en diferentes opciones.				
19. Antes de tomar una decisión, me informo y evalúo los riesgos y consecuencias que puede haber.				
20. Asumo las consecuencias de mis decisiones (si mi decisión perjudicó a alguien, le pido disculpas y busco una solución, etc.).				
21. Cuando alguien me habla, presto atención para comprender lo que me está diciendo.				
22. Suelo expresar mis ideas y opiniones de forma clara y directa, sin faltar el respeto a otras personas.				
23. Si no estoy de acuerdo con lo que dice o hace un/a amigo/a, se lo digo, sin herirla/o ó faltarle el respeto.				
24. Cuando participo en un trabajo de equipo, apoyo en la organización de las tareas que cada una/o debe cumplir.				
25. Cuando trabajamos en equipo, distribuimos las tareas de acuerdo a nuestras habilidades.				
26. Cumplo las indicaciones y plazos de las tareas, acordadas con el equipo.				
27. Me doy cuenta de las emociones de las personas por la expresión de su rostro y lo que dicen.				
28. Entiendo lo que se siente una persona en la situación que está viviendo y veo como ayudarla (si la familia de un amigo está ajustada económicamente, me doy cuenta de su preocupación y los ayudo a organizar un evento, etc.).				
29. Cuando me enfrento a un conflicto, trato de entender la causa que lo originó, preguntando a las personas involucradas.				

Totalmente en desacuerdo	1	De acuerdo	3
En desacuerdo	2	Totalmente de acuerdo	4

Ítem	0	1	2	3
30. Cuando tenemos un problema, busco una solución con la que todas y todos nos quedemos contentos.				
31. Si mis compañeros tienen problemas entre ellos, los escucho y ayudo a solucionarlos (converso con ambas partes, destaco los puntos en conflicto y los puntos en común buscando un consenso, etc.).				
32. Me interesan los problemas que puedan existir en mi comunidad y averiguo sus causas.				
33. Escucho y respeto las opiniones que brindan otras personas para solucionar algún problema que afecta a la comunidad.				
34. Suelo pensar en ideas innovadoras para mejorar mi comunidad.				
35. Participo en actividades que se realizan en favor de mi comunidad.				
36. Reconozco que somos diferentes y respeto a todas las personas, sin discriminarlas.				
37. Alguna vez he consumido alcohol y otras drogas.				
38. Participo en reuniones en las que se consumen alcohol u otras drogas.				
39. Algunos de mis amigos y familiares consumen alcohol u otras drogas.				
40. Tengo que trabajar para apoyar en los gastos de la familia.				
41. No cumpla mis tareas escolares porque vengo cansado/a de trabajar.				
42. A veces no voy a estudiar porque tengo muchas cosas que hacer en mi casa (cocinar, cuidar a mis hermanos, ayudar en la chacra o en la tienda, etc.).				
43. Falto a la escuela por lo menos una vez a la semana.				
44. No me siento motivado a seguir estudiando. He pensado dejar la escuela.				
45. No he recibido información sobre educación sexual en el colegio, ni en mi familia.				
46. No sé cómo cuidarme de los peligros que puedan afectar mi vida sexual (trata de personas, sexting, acoso, infecciones, etc.).				
47. No tengo información sobre salud sexual y reproductiva.				
48. En casa, cuando me equivoco o no cumpla mis obligaciones, me castigan físicamente.				
49. Mi mamá, papá u otro familiar me hace sentir mal con sus palabras o actitudes (me humilla, me insulta, etc.).				
50. Uno de mis padres no se preocupa por mí.				
51. Cuando hay problemas, mis padres discuten y se gritan entre ellos.				
52. Siento que lo que aprendo en la escuela no me sirve para mi futuro.				
53. No me siento motivado por mis maestras/os				
54. Mi familia no cree que la educación sea importante.				
55. No tengo claro que es lo que quiero en mi futuro (estudios, trabajo, emprendimientos, etc.).				
56. Considero que los hombres son más hábiles que las mujeres.				
57. Considero que las mujeres y los hombres no tienen los mismos derechos, en algunos aspectos, porque son diferentes.				
58. Creo que hacer escenas de celos es una forma de expresar el amor en una pareja.				
59. Siento que mis compañeros/as se burlan de mí.				
60. Tengo miedo de ir al colegio porque mis compañeros o docentes me tratan mal (me empujan, me quitan mis cosas, me golpean, etc.).				
61. Me he dado cuenta de que, en mi colegio, alguien me mira de forma extraña que me incomoda.				
62. Pienso que soy el más fuerte de mi grupo, por eso, mis compañeras/os me tienen miedo.				
63. Cuando tengo un problema de salud no tengo donde asistir para una atención médica.				
64. A veces no nos alcanza la comida para todas/os en casa.				
65. En mi casa, el dinero que ganan mis padres no alcanza para cubrir nuestras necesidades.				
66. En casa faltan algunos servicios de luz, agua o desagüe.				
67. Algunas/os amigas/os han cometido actos contra la ley (robar, etc.).				
68. Siento curiosidad de ir a lugares desconocidos aun siendo peligrosos.				