



## Panorama Social-Emotional Learning: Student Competency Measures

To better support you, your school and teachers would like to ask you some questions about how you think and feel. Only your teachers and school leaders will be able to see your responses, which will not affect your class grades. Please respond honestly—there are no right or wrong answers!

### Your Goals

We would like for you to think about the goals you set for yourself.

1. How often do you stay focused on the same goal for several months at a time?

- Almost never     
  Once in a while     
  Sometimes     
  Frequently     
  Almost always

2. If you fail to reach an important goal, how likely are you to try again?

- Not at all likely     
  Slightly likely     
  Somewhat likely     
  Quite likely     
  Extremely likely

3. When you are working on a project that matters a lot to you, how focused can you stay when there are lots of distractions?

- Not at all focused     
  Slightly focused     
  Somewhat focused     
  Quite focused     
  Extremely focused

4. If you have a problem while working towards an important goal, how well can you keep working?

- Not well at all     
  Slightly well     
  Somewhat well     
  Quite well     
  Extremely well

5. Some people pursue some of their goals for a long time, and others change their goals frequently. Over the next several years, how likely are you to continue to pursue one of your current goals?

- Not at all likely     
  Slightly likely     
  Somewhat likely     
  Quite likely     
  Extremely likely

### Performance in School

Whether a person does well or poorly in school may depend on a lot of different things. You may feel that some of these things are easier for you to change than others. **In school, how possible is it for you to change:**

6. Being talented

- Not at all possible to change     
  A little possible to change     
  Somewhat possible to change     
  Quite possible to change     
  Completely possible to change

**In school, how possible is it for you to change:**

7. Putting forth a lot of effort

- Not at all possible to change     
  A little possible to change     
  Somewhat possible to change     
  Quite possible to change     
  Completely possible to change



**In school, how possible is it for you to change:**

8. Behaving well in class

Not at all possible to change

A little possible to change

Somewhat possible to change

Quite possible to change

Completely possible to change

**In school, how possible is it for you to change:**

9. Liking the subject

Not at all possible to change

A little possible to change

Somewhat possible to change

Quite possible to change

Completely possible to change

**In school, how possible is it for you to change:**

10. How easily you give up

Not at all possible to change

A little possible to change

Somewhat possible to change

Quite possible to change

Completely possible to change

**In school, how possible is it for you to change:**

11. Your level of intelligence

Not at all possible to change

A little possible to change

Somewhat possible to change

Quite possible to change

Completely possible to change

**Your Behavior**

Please answer the following questions about how you respond to different situations. During the past 30 days...

12. How carefully did you listen to other people's points of view?

Not carefully at all

Slightly carefully

Somewhat carefully

Quite carefully

Extremely carefully

13. How often did you come to class prepared?

Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost all the time

14. How much did you care about other people's feelings?

Did not care at all

Cared a little bit

Cared somewhat

Cared quite a bit

Cared a tremendous amount

15. How often did you follow directions in class?

Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost all the time



16. How well did you get along with students who are different from you?






Did not get along at all

Got along a little bit

Got along somewhat

Got along pretty well

Got along extremely well

17. How often did you get your work done right away, instead of waiting until the last minute?






Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost all the time

18. How often were you polite to adults?






Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost all the time

19. How often did you compliment others' accomplishments?






Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost all the time

20. How often did you pay attention and resist distractions?






Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost all the time

21. How clearly were you able to describe your feelings?






Not at all clearly

Slightly clearly

Somewhat clearly

Quite clearly

Extremely clearly

22. When you were working independently, how often did you stay focused?






Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost all the time

23. When others disagreed with you, how respectful were you of their views?






Not at all respectful

Slightly respectful

Somewhat respectful

Quite respectful

Extremely respectful

24. How often did you remain calm, even when someone was bothering you or saying bad things?






Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost all the time

25. To what extent were you able to stand up for yourself without putting others down?






Not at all

A little bit

Somewhat

Quite a bit

A tremendous amount

26. How often did you allow others to speak without interruption?






Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost all the time



27. To what extent were you able to disagree with others without starting an argument?

Not at all

A little bit

Somewhat

Quite a bit

A tremendous amount

28. How often were you polite to other students?

Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost all the time

29. How often did you keep your temper in check?

Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost all the time

SAMPLE FORM



## Student Supports and Environment

For the following questions, we are interested in learning more about how you think about your school. Please give us your honest opinions so that we can better understand your experience and work to make the school a better place.

### Your Current Classes

Please tell us about how you feel about your current teachers and classes.

1. How many of your teachers are respectful towards you?






None of my teachers

A few of my teachers

About half of my teachers

Most of my teachers

All of my teachers

2. If you walked into class upset, how many of your teachers would be concerned?






None of my teachers

A few of my teachers

About half of my teachers

Most of my teachers

All of my teachers

3. If you came back to visit class three years from now, how many of your teachers would be excited to see you?






None of my teachers

A few of my teachers

About half of my teachers

Most of my teachers

All of my teachers

4. When your teachers ask how you are doing, how many of them are really interested in your answer?






None of my teachers

A few of my teachers

About half of my teachers

Most of my teachers

All of my teachers

5. How many of your teachers would you be excited to have again in the future?






None of my teachers

A few of my teachers

About half of my teachers

Most of my teachers

All of my teachers

### Feelings About Being at School

In this section, we would like to understand how you feel about your school.

6. How often are people disrespectful to others at your school?






Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost always

7. How well do people at your school understand you as a person?






Do not understand at all

Understand a little

Understand somewhat

Understand quite a bit

Completely understand

8. How often do students get into physical fights at your school?






Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost always



9. How connected do you feel to the adults at your school?

Not at all connected

Slightly connected

Somewhat connected

Quite connected

Extremely connected

10. How likely is it that someone from your school will bully you online?

Not at all likely

Slightly likely

Somewhat likely

Quite likely

Extremely likely

11. How much respect do students in your school show you?

No respect at all

A little bit of respect

Some respect

Quite a bit of respect

A tremendous amount of respect

12. How often do you worry about violence at your school?

Almost never

Once in a while

Sometimes

Frequently

Almost always

13. How much do you matter to others at this school?

Do not matter at all

Matter a little bit

Matter somewhat

Matter quite a bit

Matter a tremendous amount

14. If a student is bullied in school, how difficult is it for him/her to get help from an adult?

Not at all difficult

Slightly difficult

Somewhat difficult

Quite difficult

Extremely difficult

15. Overall, how much do you feel like you belong at your school?

Do not belong at all

Belong a little bit

Belong somewhat

Belong quite a bit

Completely belong

16. At your school, how unfairly do the adults treat the students?

Not at all unfairly

Slightly unfairly

Somewhat unfairly

Quite unfairly

Extremely unfairly



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 metas

En esta primera sección, nos gustaría que pensaras sobre las metas que estableces para ti mismo/a.

1. ¿Con cuánta frecuencia te mantienes concentrado/a en la misma meta durante varios meses seguidos?

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

2. Si fallas al tratar de alcanzar una meta importante, ¿qué tan probable es que lo intentes de nuevo?

Para nada probable

Un poco probable

Relativamente probable

Bastante probable

Altamente probable

3. Cuando trabajas en un proyecto que te importa mucho, ¿qué tan concentrado/a te mantienes cuando hay muchas distracciones?

Para nada concentrado/a

Un poco concentrado/a

Relativamente concentrado/a

Bastante concentrado/a

Extremadamente concentrado/a

4. Si tienes un problema mientras intentas alcanzar una meta importante, ¿qué tan bien puedes seguir intentando?

Para nada bien

Un poco bien

Relativamente bien

Bastante bien

Muy bien

5. Algunas personas persiguen algunas de sus metas por un tiempo prolongado, y otros cambian sus metas con frecuencia. Dentro de los siguientes años, ¿qué tan probable es que sigas tratando de alcanzar una de tus metas actuales?

Para nada probable

Un poco probable

Relativamente probable

Bastante probable

Altamente probable

### Desempeño escolar

Que a una persona le vaya bien o mal en la escuela depende de muchas cosas. Es posible que sientas que algunas de estas cosas las puedes cambiar de manera más fácil que otras. En la escuela, ¿qué tan posible es para ti cambiar:

6. ¿Tener talento?

Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar

En la escuela, ¿qué tan posible es para ti cambiar:

7. ¿Hacer mucho esfuerzo?

Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar



En la escuela, ¿qué tan posible es para ti cambiar:

8. ¿Portarte bien en clase?






Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar

En la escuela, ¿qué tan posible es para ti cambiar:

9. ¿Demostrar gusto por la asignatura?






Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar

En la escuela, ¿qué tan posible es para ti cambiar:

10. ¿Qué tan fácil te rindes?






Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar

En la escuela, ¿qué tan posible es para ti cambiar:

11. ¿Tu nivel de inteligencia?






Para nada posible de cambiar

Poco posible de cambiar

Relativamente posible de cambiar

Bastante posible de cambiar

Completamente posible de cambiar

### Tu comportamiento

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

12. ¿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

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






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

14. ¿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

15. ¿Con cuánta frecuencia seguiste instrucciones en clase?






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo





16. ¿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

17. ¿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

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

- Casi nunca     
  De vez en cuando     
  A veces     
  Frecuentemente     
  Casi todo el tiempo

19. ¿Con cuánta frecuencia felicítaste a otras personas por sus logros?

- Casi nunca     
  De vez en cuando     
  A veces     
  Frecuentemente     
  Casi todo el tiempo

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

- Casi nunca     
  De vez en cuando     
  A veces     
  Frecuentemente     
  Casi todo el tiempo

21. ¿Con cuánta claridad pudiste describir tus sentimientos?

- Sin ninguna claridad     
  Con un poco de claridad     
  Con relativa claridad     
  Con bastante claridad     
  Con muchísima claridad

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

- Casi nunca     
  De vez en cuando     
  A veces     
  Frecuentemente     
  Casi todo el tiempo

23. 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

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

- Casi nunca     
  De vez en cuando     
  A veces     
  Frecuentemente     
  Casi todo el tiempo

25. ¿En qué medida pudiste defenderte sin insultar a otras personas?

- Para nada     
  Un poco     
  Más o menos     
  Bastante     
  Muchísimo

26. ¿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



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

Para nada

Un poco

Más o menos

Bastante

Muchísimo

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

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

Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi todo el tiempo

SAMPLE FORM



Para las siguientes preguntas, estamos interesados en aprender más acerca de lo que piensas sobre tu escuela. Danos tus opiniones sinceras para que podamos entender mejor tu experiencia y trabajar para hacer la escuela un lugar mejor.

### Tus clases

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

1. ¿Cuántos de tus maestros/as son respetuosos/as contigo?

- |                            |                            |                                  |                               |                          |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/>      | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>    |
| Ninguno de mis maestros/as | Algunos de mis maestros/as | Como la mitad de mis maestros/as | La mayoría de mis maestros/as | Todos/as mis maestros/as |

2. Si entraras a clase molesto/a, ¿cuántos de tus maestros/as estarían preocupados/as?

- |                            |                            |                                  |                               |                          |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/>      | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>    |
| Ninguno de mis maestros/as | Algunos de mis maestros/as | Como la mitad de mis maestros/as | La mayoría de mis maestros/as | Todos/as mis maestros/as |

3. Si vinieras a visitar la clase en tres años, ¿cuántos de tus maestros/as estarían entusiasmados/as de verte?

- |                            |                            |                                  |                               |                          |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/>      | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>    |
| Ninguno de mis maestros/as | Algunos de mis maestros/as | Como la mitad de mis maestros/as | La mayoría de mis maestros/as | Todos/as mis maestros/as |

4. Cuando tus maestros/as te preguntan cómo estás, ¿a cuántos de ellos realmente les interesa tu respuesta?

- |                            |                            |                                  |                               |                          |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/>      | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>    |
| Ninguno de mis maestros/as | Algunos de mis maestros/as | Como la mitad de mis maestros/as | La mayoría de mis maestros/as | Todos/as mis maestros/as |

5. ¿Cuántos de tus maestros/as estarías entusiasmado/a de tener de nuevo en el futuro?

- |                            |                            |                                  |                               |                          |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/>      | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>    |
| Ninguno de mis maestros/as | Algunos de mis maestros/as | Como la mitad de mis maestros/as | La mayoría de mis maestros/as | Todos/as mis maestros/as |

### Sentimientos acerca de estar en la escuela

En esta sección, nos gustaría entender cómo te sientes con respecto a tu escuela.

6. ¿Con cuánta frecuencia son irrespetuosas las personas con los demás en tu escuela?

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <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          |

7. ¿Qué tan bien te entienden como persona la gente de tu escuela?

- |                           |                       |                               |                            |                            |
|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>      | <input type="radio"/>      |
| No me entienden para nada | Me entienden un poco  | Me entienden más o menos bien | Me entienden bastante bien | Me entienden completamente |

8. ¿Con cuánta frecuencia hay peleas físicas en tu escuela?

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <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          |



9. ¿Qué tan conectado/a te sientes con los adultos de tu escuela?






Para nada conectado/a

Un poco conectado/a

Más o menos  
conectado/a

Bastante conectado/a

Extremadamente  
conectado/a

10. ¿Qué tan probable es que alguien de tu escuela te intimide por el Internet?






Para nada probable

Un poco probable

Más o menos probable

Bastante probable

Altamente probable

11. ¿Qué tanto respeto te demuestran los estudiantes de tu escuela?






Nada de respeto

Un poco de respeto

Algo de respeto

Bastante respeto

Una gran cantidad de  
respeto

12. ¿Con cuánta frecuencia te preocupas por la violencia en tu escuela?






Casi nunca

De vez en cuando

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

13. ¿Qué tanto les importas a las otras personas en esta escuela?






No les importo para  
nada

Les importo un poco

Les importo más o menos

Les importo bastante

Les importo muchísimo

14. Si un estudiante es intimidado en la escuela, ¿qué tan difícil es que él/ella obtenga la ayuda de un adulto?






No es para nada difícil

Un poco difícil

Más o menos difícil

Bastante difícil

Extremadamente difícil

15. En términos generales, ¿qué tanto sientes que perteneces a tu escuela?






No pertenezco para  
nada

Pertenezco un poco

Pertenezco hasta cierto  
punto

Pertenezco bastante  
bien

Pertenezco  
completamente

16. En tu escuela, ¿qué tan injustamente tratan los adultos a los estudiantes?






Nada de injusticia

Con poca de injusticia

Con algo de injusticia

Con bastante injusticia

Con muchísima injusticia