



## TEST DE VALORACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TERCER GRADO  
CICLO ESCOLAR 2025-2026

Nombre \_\_\_\_\_

Grupo \_\_\_\_\_

¡Hola! Esta prueba busca identificar tus habilidades socioemocionales, es decir, la forma en la que manejas tus emociones con la única finalidad de atender tu desarrollo personal y social en la escuela, lo cual te ayudará a relacionarte mejor contigo y con quienes te rodean. **No es un examen, ni tendrá alguna calificación por lo que te pedimos ser lo más franco posible.**

PRIMERA PARTE							
Lee detenidamente cada afirmación y con base en la siguiente escala, marca la opción con la que te sientes más identificado(a):							
DIMENSIÓN	No.	AFIRMACIONES	ESCALA				
			Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
AUTOCONOCIMIENTO	1	Identifico las reacciones corporales que se causan por mis emociones, sentimientos y pensamientos.					
	2	Sé que hacer o a quien recurrir en caso de tener actitudes o relaciones complicadas.					
	3	Comprendo mi responsabilidad de cuidar mi mente cuerpo para estar bien en todo momento.					
PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN							
AUTOREGULACIÓN	4	Puedo afrontar un conflicto de forma positiva mediante la autocrítica, el sentido del humor y el amor propio.					
	5	Siento que mis emociones son complicadas o no van de acuerdo con las situaciones que vivo					
	6	Confío en que soy capaz de enfrentar dificultades sólo o con apoyo de los demás.					
PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN							
AUTONOMÍA	7	Analizo los antecedentes y normas de una situación, antes de tomar decisiones.					
	8	Cuando alguien me pide hacer algo, pienso antes en mi bienestar.					
	9	Actúo con base en valores y principios que me han enseñado.					
PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN							
EMPATÍA	10	Antes de dar mi punto de vista, procuro informarme a fin de resolver los problemas.					
	11	Cuando alguien me pide hacer algo, pienso antes en mi bienestar y en el de otros.					
	12	Actúo con base en valores y principios que me han enseñado a fin de convivir armónicamente con otros.					
PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN							
COLABORACIÓN	13	Me gusta enriquecer el trabajo con otros de forma colaborativa.					
	14	Cuando hay problemas trato de mediar proponiendo acuerdos justos y respetuosos.					
	15	Considero que debo respetar y colaborar para que todas las personas y seres vivos tengan una vida digna.					
PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN							
PUNTAJE TOTAL DE LA PRIMERA PARTE							
SEGUNDA PARTE							
Contesta siguientes preguntas y responde de manera abierta							
¿Qué haces en tu tiempo de ocio?							
¿Qué te preocupa en este momento de tu vida? ¿haces?							
¿Tienes amigos? Si los tienes, ¿qué hacen cuando están juntos?							
¿Hay algún tema del que te gustaría conocer más? ¿Cuál y porqué?							