Esperando que se encuentre bien toda la familia, invito al estudiante de 4to básico hasta 4to medio a responder esta encuesta Psicoemocional, para que tengamos presente como colegio el estado anímico que puede verse afectado al encontrarnos en crisis sanitaria. Tengan la confianza de responder con honestidad, pues esta encuesta es confidencial. Luego, cuando el estudiante haya terminado de realizar la encuesta, debe envíala al Gmail [m.e.morasoza@gmail.com](mailto:m.e.morasoza@gmail.com) o dejarla de modo presencial en el establecimiento educacional a la brevedad. Muchas gracias.

1. ¿Qué emoción representa mejor tu estado de ánimo, en este periodo de cuarentena? Marca con una X tu respuesta.

|  |  |
| --- | --- |
| Emoción | Respuesta |
| Aburrido |  |
| Ansioso, estresado |  |
| Molesto, frustrado |  |
| Solitario, triste |  |
| Deprimido |  |
| Asustado, preocupado |  |
| Cansado |  |
| Tranquilo |  |
| Acompañado |  |
| Entretenido |  |
| Feliz en casa |  |

2. En los últimos 3 meses, ¿cuáles de estos síntomas has presentado? Marca con una X tu respuesta.

|  |  |
| --- | --- |
| Dolor de cabeza frecuente |  |
| Dificultad para dormir |  |
| Tensión muscular |  |
| Angustia |  |
| Falta de concentración |  |
| Falta de motivación |  |

3. ¿Qué haces para relajarte o sentirte mejor? Marca con una X la respuesta.

|  |  |
| --- | --- |
| Duermes |  |
| Realizas ejercicio |  |
| Realizas actividades en familia |  |
| Utilizas las redes sociales para comunicarte con tus amigos |  |
| Utilizas las redes sociales para comunicarte con tus compañeros/as de curso |  |
| Utilizas las redes sociales para comunicarte con tu familia |  |
| Realizas las tareas que envían tus profesores |  |
| Realizas manualidades |  |
| Ves televisión |  |

4. ¿Sientes que se enojan contigo más de lo costumbre dentro de tu casa? Marca con una X tu respuesta.

|  |  |
| --- | --- |
| Si |  |
| No |  |
| A veces |  |

5. ¿Te sientes cómodo estudiando desde la casa con el material que te envían tus profesores?

|  |  |
| --- | --- |
| Si |  |
| No |  |

Fundamenta tu respuesta. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. ¿Te gustaría recibir orientación de la psicóloga del colegio? Si tu respuesta es sí, puedes enviar un correo con tu consulta al Gmail [m.e.morasoza@gmail.com](mailto:m.e.morasoza@gmail.com) con mucho gusto te responderé.

|  |  |
| --- | --- |
| Si |  |
| No |  |

7. ¿Qué te gustaría hacer después que termine la pandemia?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Gracias por tu atención.