

## Anexo N° 1

### CUESTIONARIO DE PROBLEMAS DE CONDUCTA EN EL COLEGIO

**Instrucciones:** Este cuestionario está diseñado para conocer algunos aspectos o conductas que pasan dentro del colegio. Cabe aclarar que todas las respuestas son de carácter confidencial y no serán divulgados de ninguna manera, por lo que te agradeceremos que contestes con toda sinceridad.

A continuación aparece un listado de comportamientos que los jóvenes pueden presentar en el colegio. Considerando lo sucedido en el último mes, SEÑALA LA FRECUENCIA CON LA QUE TU HAZ REALIZADO ALGUNO DE ELLOS. Se presentan cuatro posibles respuestas, selecciona solo una por cada pregunta.

1 —→ Nunca

2 —→ Poco frecuente

3 —→ Frecuente

4 —→ Muy frecuente

Comportamientos presentados en el último mes	1	2	3	4
1. Burlarme y poner apodos a mis compañeros				
2. Tirar el mobiliario escolar o los objetos de mis compañeros				
3. Romper las reglas de la escuela o del salón de clases				
4. Fuí grosero con los profesores				
5. Distraer a mis compañeros durante la clase				
6. Pelear con mis compañeros (herir o golpear)				
7. Distraerme en la clase				
8. Expresarme ante los profesores con malas palabras o malos gestos				

9. Pintar las mesas, sillas u objetos de mis compañeros				
10. Hablar con mis compañeros durante la clase				
11. Hacer “bromas sexuales” o molestar a mis compañeros (a) haciendo mención de temas “sexuales”				
12. Desobedecer al profesor				
13. Poner en ridículo a mis compañeros (a)				
14. Tocar el cuerpo de mis compañeros (a) aunque no lo quieran				
15. Rayar o pintar las paredes del colegio o del salón de clases				
16. Llegar tarde a la escuela				
17. Mentir a los profesor				
18. Salirme del salón de clases sin pedir permiso al profesor				
19. Hacer que mis compañeros (a) miren cuando toco mi cuerpo				
20. Rechazar a mis compañeros o ignorar a mi compañero (a) cuando me habla.				
21. Faltar a las clases				
22. Llegar tarde a las clases				

Enlace para acceder al cuestionario digital:

<http://bit.ly/CUESTIONARIO-PROBLEMAS-DECONDUCTA>

<http://bit.ly/RESPUESTA-CUESTIONARIO-1>

## Anexo n° 2

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL IMPACTO DEL PROGRAMA

A continuación aparecen un listado de conductas sobre la convivencia dentro del aula y el colegio. Lee con atención cada uno de los enunciados y elige una alternativa de respuesta, **SI ó NO** marcando con una **X** en la respuesta que consideres adecuada.

Sus respuestas son muy importantes por lo que le pedimos que responda con total sinceridad y que la información que comparta es **CONFIDENCIAL**. Por favor, no deje enunciados sin contestar; si tiene alguna duda, pregunte con confianza.

ITEMS	SI	NO
1. ¿Las actividades desarrolladas durante este tiempo promueven una actitud reflexiva y un análisis crítico acerca de las conductas dentro del colegio?		
2. ¿Las actividades llevadas a cabo durante el desarrollo del programa fueron de tu interés personal?		
3. ¿Todos los contenidos del programa fueron explicados claramente?		
4. ¿Estas satisfecho con el método de trabajo utilizado durante las actividades?		
5. ¿Estas satisfecho con el material didáctico utilizado durante el programa?		
6. ¿Las actividades desarrolladas promueven herramientas para la solución de problemas entre compañeros?		
7. ¿El trabajo realizado promueve una mejor comprensión y aceptación de mí mismo?		
8. ¿El programa favoreció a la participación y el trabajo en equipo en el aula?		
9. ¿El programa promovió una buena comunicación y relación sana, de respeto mutuo entre compañeros?		
10. ¿Consideras que el aprendizaje obtenido es de vital relevancia para tu desarrollo personal?		
11. ¿Te sentiste satisfecho después de completar el programa?		
12. En una escala del 1 al 5 ¿cómo calificarías el programa en general?		

Enlace para acceder al cuestionario digital:

<http://bit.ly/EVALUACI%C3%93N-IMPACTO-PROGRAMA>

<http://bit.ly/RESPUESTAS-EVAUACION-IMPACTO>

Anexo n° 3

Materiales de aplicación

Unidad 3 sesión 9

Sopa de letras de Problemas de conducta

E	A	O	O	P	N	O	A	E	N	I	I	R	E	A
M	A	L	A	C	O	N	D	U	C	T	A	T	U	A
P	U	O	U	O	A	N	O	A	B	T	N	M	T	A
U	I	M	A	M	A	O	A	A	E	A	P	C	O	E
N	B	G	U	P	T	P	L	P	R	E	U	O	S	G
T	E	D	Í	O	U	E	S	E	P	D	O	E	S	R
U	E	T	N	R	O	E	L	U	N	A	M	I	T	E
A	M	I	O	T	R	O	C	O	N	S	D	E	O	S
L	P	I	N	A	T	D	C	R	E	G	L	A	S	C
I	A	C	O	M	U	N	I	C	A	C	I	Ó	N	U
D	T	E	X	I	O	A	C	A	S	A	S	A	A	E
A	Í	T	E	E	R	N	O	G	R	I	T	A	R	L
D	A	D	E	N	D	E	S	C	U	C	H	A	R	A
A	R	A	S	T	E	C	T	D	P	D	R	A	I	A
D	U	E	A	O	N	E	O	C	I	R	O	L	D	U

Palabras a encontrar:

CONDUCTA

EMPATIA

RESPETAR

ESCUCHAR

TOLERENCIA

ESCUELA

NOGRITAR

REGLAS

PUNTUALIDAD

COMPORTAMIENTO

COMINICACIÓN

MALACONDUCTA



## Anexo n° 4

### Unidad 3, anexo 9

### TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

#### Ejercicios de meditación guiada para adolescentes

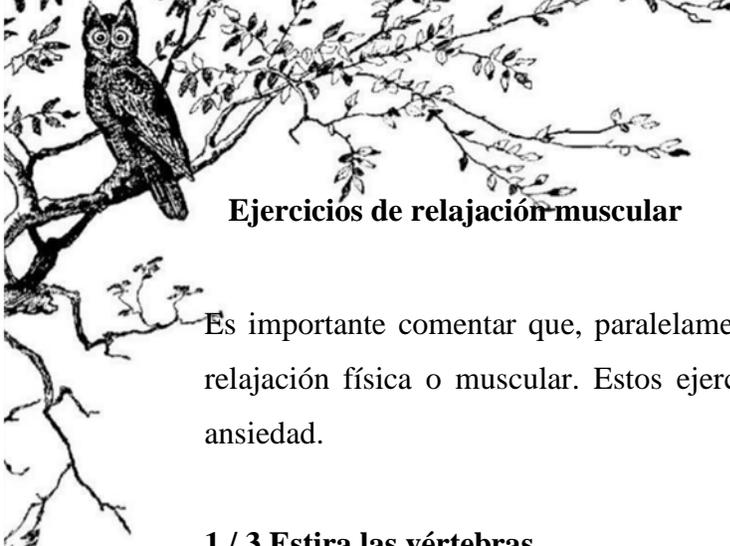
En primer lugar, es primordial estar en un **espacio cómodo y libre de ruidos** que nos puedan molestar. Debemos sentarnos y cerrar los ojos para empezar a visualizar situaciones o lugares que nos transmitan calma.

Una vez visualizado aquello que nos transmite calma (una playa relajante, , un bosque, un lago) debemos **mantener los ojos cerrados**. Lentamente, podemos adentrarnos en esos lugares imaginarios, siguiendo una respiración pausada y prestando atención a nuestros sentimientos y emociones.

Podemos visualizar e imaginarnos lo calmados que estaríamos si estuviéramos realmente en ese lugar.

También podemos sentir ese aire fresco correr en nuestras mejillas, los pájaros cantar, el sol que nos abraza con su calor, también a lo lejos podemos escuchar el ruido del agua, vemos que es un río que tiene el agua más cristalina y limpia que hayamos visto y podemos sentir esa agua en nuestros pies, tan fresca.

Para finalizar el ejercicio, debemos abrir los ojos lentamente y mantener la respiración calmada.



## Ejercicios de relajación muscular

Es importante comentar que, paralelamente a la relajación mental, también existe la relajación física o muscular. Estos ejercicios pueden servir para calmar el estrés y ansiedad.

### 1 / 3 Estira las vértebras

Para hacer este ejercicio ponte de puntillas.

Dobla las muñecas y coloca las palmas de las manos en paralelo al suelo y estira los brazos como si presionaras hacia abajo, como si alguien estuviera tirando de ti desde el suelo.

Aguanta la tensión 5 segundos y después relaja los brazos.

Recuerda que debes mantener la cabeza en tu eje, el mentón elevado y la mirada al frente. Repite el ejercicio 3 veces.

### 2 / 3 Suelta los omoplatos

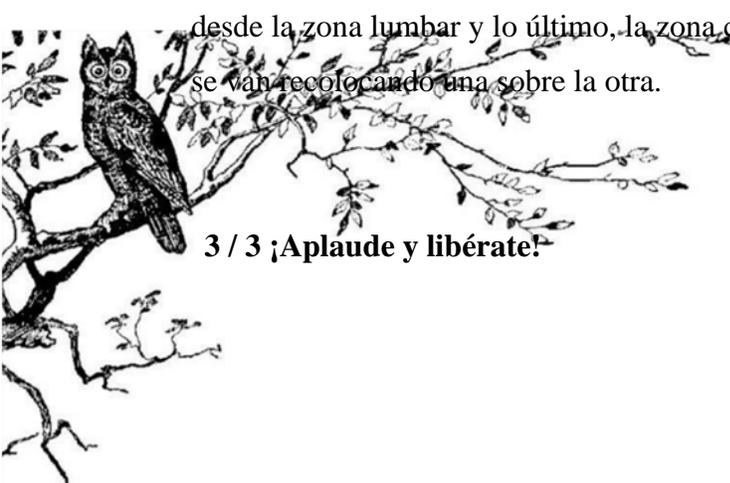
Ponte de pie, con las rodillas un poco flexionadas.

Deja caer la cabeza hacia delante y sigue con el torso hasta la zona lumbar. Haz el movimiento despacio sintiendo como las vértebras se van separando una a una.

Una vez estés en la posición correcta, desplaza los omoplatos hacia el suelo y aguanta 5 segundos.

Relaja bien la espalda y repite el movimiento de omoplatos 3 veces. Cuando acabes sube despacio,

desde la zona lumbar y lo último, la zona cervical, sintiendo como las vértebras se van recolocando una sobre la otra.



### 3 / 3 ¡Aplaudes y libérate!

Colócate con los pies separados a la anchura de las caderas.

Empieza a aplaudir con las manos frente a tu pelvis. Desde allí, debes realizar un círculo con las manos mientras aplaudes subiendo los brazos por la parte izquierda del cuerpo hasta llegar a pasar por la cabeza. Sin dejar de aplaudir, desciende por el otro lado hasta volver al punto de origen. Hazlo 3 veces en un sentido y 3 más en el otro.

## **Ejercicios de respiración diafragmática**

No solemos prestar atención al modo en el que respiramos durante nuestro día a día. Algo tan vital como la respiración, nos puede ayudar a lograr un estado óptimo de relajación en el adolescente.

La respiración diafragmática se basa en prestar atención en dónde ponemos el aire al inhalar. Si no lo pensamos, solemos respirar de modo que solo utilizamos la parte superior del tórax. Sin embargo, para conseguir relajarnos, debemos intentar conducir el aire inhalado hacia la zona baja de los pulmones.

Se comienza **inspirando muy lentamente**, dejando que el aire penetre por los pulmones hasta el abdomen. Mientras inspiramos, notamos cómo el abdomen se hincha. Para que la respiración sea lo más relajante posible, podemos hacernos una imagen mental de un globo que, lentamente y al ritmo de nuestra respiración, se va hinchando. Después expiramos, imaginando cómo ese globo se va deshinchando. Repetimos este ejercicio de respiración y visualización varias veces hasta que nos notemos relajados.

Los ejercicios de respiración diafragmática son muy sencillos y, a su vez, útiles para la ansiedad y para relajar a los adolescentes.

Unidad 4, sesión 6

## MI BAÚL DE VIRTUDES

**NOMBRE Y APELLIDO:**

Solo Debes marcar con una X la virtud que consideres tener en tu vida, no necesitas explicar por qué estas escogiendo esa virtud ya que solo tú sabes que virtudes posees

<b>VIRTUDES</b>	<b>MARCAR CON UNA X</b>
<b>SOY HONESTO</b>	
<b>SOY SINCERO</b>	
<b>SOY PACIENTE</b>	
<b>SOY FLEXIBLE</b>	
<b>SOY BONDADOSO</b>	
<b>SOY EMPATICO</b>	
<b>SOY RESPETUOSO</b>	
<b>SOY TOLERANTE</b>	
<b>SOY RESPONSABLE</b>	
<b>SOY HUMILDE</b>	
<b>SOY PRUDENTE (es el don de callar, hablar o actuar solo cuando es necesario)</b>	
<b>SOY LIMPIO Y ORDENADO</b>	
<b>SOY PUNTUAL</b>	
<b>ME ESMERO AL MIS TAREAS</b>	