

ANEXO 1: Cuestionario Autoestima de Morris Rosenberg

ESCALA DE AUTOESTIMA

NOMBRE:

Nº:

FACILITADOR:

FECHA:

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

Por favor, conteste a los siguientes ítems rodeando con un círculo la respuesta que considere adecuada:

Ítems	Valoración			
	1. Muy de acuerdo	2. De acuerdo	3. En desacuerdo	4. Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. (*)				
2. Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracasado.				
3. Creo que tengo varias cualidades buenas. (*)				
4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. (*)				
5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mí				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo. (*)				
7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo. (*)				
8. Desearía valorarme más a mí mismo.				
9. A veces me siento verdaderamente inútil.				
10. A veces pienso que no sirvo para nada.				

ANEXO 2: cuestionario de Habilidades Sociales de A. Goldstein & col.

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (A. Goldstein & col. 1978)

NOMBRE:

Nº:

UNIDAD EDUCATIVA:

CURSO:

FECHA:

El presente cuestionario tiene por finalidad conocer cómo te desenvuelves en distintas situaciones, y que tipo de conducta desarrollas para enfrentar dichas situaciones. A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las “Habilidades Sociales Básicas”. A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu “Competencia Social” (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social).

Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

- 1.** Nunca. (Nunca usa esa habilidad) **2.** Muy Pocas veces (Rara vez) **3.**

Alguna vez

- 4.** A menudo **5.** Siempre o casi siempre

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4	5
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo					
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes					
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos					
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada					
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores					
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa					
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí					
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza					
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad					
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad					
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica					
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente					
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal					

14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona					
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas					
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes					
17	Intentas comprender lo que sienten los demás					
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona					
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos					
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo					
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa					
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada					
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás					
24	Ayudas a quien lo necesita					
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes					
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”					
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura					
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas					
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas					
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte					
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución					
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien					
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado					
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido					
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento					
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo					
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer					
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro					
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen					

40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación					
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática					
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta					
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante					
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control					
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea					
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea					
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información					
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero					
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor					
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo					

ANEXO 3: Cuestionario de Proyectos de Vida de Hugo A. Romero Calderón

CUESTIONARIO DE PROYECTO DE VIDA

NOMBRE:

N°:

UNIDAD EDUCATIVA:

CURSO:

FECHA:

Este cuestionario está relacionado con el grado de acuerdo sobre futuras actividades relacionadas con el trabajo, la familia, futuros estudios profesionales, tiempo libre, pareja y amistad para los próximos 5 años.

Lee detenidamente cada afirmación y marca con x el cuadro que describe mejor tu grado de aceptación a las siguientes preguntas

N°	PREGUNTAS	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	¿Consideras realizar alguna actividad laboral a corto plazo al finalizar el colegio?					
2	¿Realizarás alguna actividad laboral a largo plazo?					
3	¿Piensas seguir los próximos años con tu familia actual?					
4	¿Piensas prontamente formar tu propia familia?					
5	¿Al finalizar el colegio planeas ingresar a la universidad?					
6	¿Piensas ingresar a algún Instituto Militar o Policial al salir del colegio?					
7	¿Al acabar el colegio piensas ingresar a algún Instituto privado?					
8	¿Vas a ingresar a algún Instituto fiscal al finalizar el colegio?					
9	¿Al finalizar el colegio piensas entrar a alguna Normal?					
10	¿Realizarás alguna actividad particular al finalizar el colegio?					
11	¿Piensas dedicarle parte de tu tiempo libre al deporte?					
12	¿Piensas dedicarle parte de tu tiempo libre a leer?					

13	¿Consideras dedicar parte de tu tiempo libre a algún arte (música, pintura, escultura, danza y poesía)?					
14	¿Consideras dedicar parte de tu tiempo libre para algún pasatiempo o afición?					
15	¿Consideras al finalizar el colegio mantener una pareja estable?					
16	¿Piensas que es mejor tener parejas inestables al terminar el colegio?					
17	¿Prefieres las amistades ocasionales?					
18	¿Prefieres las amistades de compañeros/as de estudio?					
19	¿Piensas tener amistades para solo diversión?					
20	¿Preferirías mantener muy buenas amistades para toda la vida?					

ANEXO 4: Fotos de las actividades de la práctica institución







