

Anexos

ANEXO 1.

ESCALA DE RYFF (Versión al castellano realizada por Díaz, et al. 2006)

A continuación te presentamos una serie de preguntas a través de las cuales buscamos conocer tu opinión sobre diversas situaciones y sobre ti misma. No hay respuestas correctas o incorrectas. Toda la información contenida en este cuestionario es confidencial. Por favor, contesta en primer lugar los siguientes datos:

Edad: _____ Grado que estás cursando: _____

Señala en qué medida estás de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

Totalmente en desacuerdo 1	Bastante en desacuerdo 2	Poco en desacuerdo 3	Un poco de acuerdo 4	Bastante de acuerdo 5	Totalmente de Acuerdo 6			
1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contenta de cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6		
2. A menudo me siento sola porque tengo pocos/as amigos/as íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6		
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6		
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6		
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6		
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6		
7. En general, me siento segura y positiva conmigo misma.	1	2	3	4	5	6		
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6		
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6		
10. He sido capaz de convivir en un hogar y tengo un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6		
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propongo para mi misma.	1	2	3	4	5	6		
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6		
13. Tiendo a estar influenciada por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6		
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6		
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6		
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6		
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6		
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6		
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6		
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6		
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí misma.	1	2	3	4	5	6		
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6		
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6		
24. En su mayor parte, me siento orgullosa de quién soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6		
25. Sé que puedo confiar en mis amigos/as y ellos/as saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6		
26. Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6		
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6		
28. Para mí la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6		
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6		

U
N
I
V
E
R
S
I
D
A
D
S
I
M
O
N
B
O
L
Í
V
A
R

ANEXO 2.**ESCALA DE VALORACIÓN INSTITUCIONAL**

Criterios	Valoración	Equivalencia
Estudiante que alcanza las metas de formación expresadas en los logros e indicadores propuestos, sin actividades de superación, con niveles de profundización que superan la media grupal.	4,6 a 5,0	Desempeño superior
Estudiante que alcanza las metas de formación expresadas en los logros e indicadores propuestos sin actividades de superación o recuperación.	4,0 a 4,5	Desempeño alto
Estudiante que alcanza las metas de formación expresadas en los logros e indicadores propuestos presentando actividades de superación.	3,0 a 3,9	Desempeño básico
Estudiante que no alcanza las metas de formación expresadas en los logros e indicadores propuestos pese a las actividades de superación o recuperación y /o presenta falta total de interés en su propio proceso de formación.	1 a 2,9	Desempeño bajo

ANEXO 3.**ENCUESTA EVALUACIÓN INTERNA****Impacto del programa Construyendo Caminos de Bienestar” en las estudiantes****Encuesta N°**

La siguiente encuesta tiene como objetivo determinar cuantitativamente por medio de una evaluación interna lo que el programa de intervención CONSTRUYENDO CAMINOS DE BIENESTAR aportó a la vida personal de las participantes; se realiza teniendo en cuenta lo que cada participante aprendió, lo que considera debe superar a futuro a partir de la reflexión de las dimensiones desarrolladas en cada taller y en los talleres más significativos.

CONSTRUYENDO CAMINOS DE BIENESTAR

Un programa psicoeducativo a partir de la relación del bienestar psicológico con el rendimiento académico

A continuación te presentamos una serie de preguntas, en las cuales debes señalar con una (X) la celda que corresponda, en qué medida está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones.

La escala de valoración es la siguiente:

PA: Un poco de acuerdo	BA: Bastante de acuerdo	TA: Totalmente de acuerdo		
Impacto del programa Construyendo Caminos de Bienestar	TA	BA	PA	
Entiendo con claridad a qué se refiere cada dimensión del Bienestar Psicológico				
La experiencia obtenida al participar en el programa produjo en tu vida cambios a nivel personal				
Consideras que después de la intervención del programa Construyendo Caminos de Bienestar, has aprendido a conocerte y aceptarte a ti misma				
Después de participar en el programa te sientes capaz de tomar decisiones responsables				
Sientes que has mejorado tus relaciones con tus compañeras				
Siento que puedo hacer algo para mejorar las situaciones en las que vivo				
Sientes la necesidad de tener metas que guíen tu vida				
Deseo seguir mejorando como persona				
Sientes que puedes mejorar algunos aspectos de tu vida				
Tienes mayor seguridad al expresar tus pensamientos y emociones				

ANEXO 4.

ENCUESTA EVALUACIÓN EXTERNA

Evaluación del programa “Construyendo Caminos de Bienestar”

Encuesta N°

La siguiente encuesta tiene como objetivo determinar cuantitativamente, por medio de una evaluación externa, donde los participantes en el programa de intervención CONSTRUYENDO CAMINOS DE BIENESTAR darán una valoración a los diversos aspectos relacionados con la ejecución de la propuesta como: Contenido de los talleres, duración de los mismos, manejo del tema por

parte de las facilitadoras, oportunidad para la reflexión e interiorización de los contenidos, posibilidad de aplicación de los conocimientos a su vida, material didáctico, dinámicas y trabajos en grupo.

Instrucciones: Marque con una equis (X) en la celda que corresponda con el valor que usted otorga a los siguientes aspectos del programa Construyendo Caminos de Bienestar del que usted fue partícipe, teniendo en cuenta en qué medida está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones.

La escala de valoración es la siguiente:

PA: Un poco de acuerdo	BA: Bastante de acuerdo	TA: Totalmente de acuerdo		
ÍTEMS		TA	BA	PA
1. Contenidos de los talleres				
2. Duración de los talleres				
3. El manejo del tema por parte de las/os facilitadoras/es				
4. Oportunidad de reflexión e interiorización de los contenidos				
5. Material didáctico con el que se trabajó				
6. Dinámicas y los trabajos en grupo				

Observaciones:
