



Programa de relajación:	Sexo:	Grupo-clase:	Alumno nº:
Centro:			Curso:
Identificador:			

## Cuestionario de Evaluación Global de Programas de Relajación y Meditación Escolar (alumnos) (López González, 2010)

Contesta con una "x" teniendo en cuenta los siguientes valores: Totalmente de acuerdo (TA); De acuerdo (A); Indiferente (I); Desacuerdo (D); Totalmente desacuerdo (TD)

	TA	A	I	D	TD
1. Me ha gustado hacer relajación en clase.					
2. Ara sé relajarme y meditar más que antes.					
3. He puesto interés y he participado con actitud positiva.					
4. Me ha resultado fácil.					
5. En general, he conseguido relajarme.					
6. Después de hacer relajación me sentía más tranquilo					
7. Después de hacer relajación, tenía más energías para hacer clase.					
8. Me encontraba más animado y contento/a.					
9. Me encontraba más concentrado/a.					
10. Encuentro útil hacer relajación en clase.					
11. Después de hacer relajación, en el aula había más silencio.					
12. Cuando hacemos relajación, el ambiente de clase es más agradable.					
13. La relajación ha hecho mejorar la relación con el profesor.					
14. El tiempo que dedicábamos a relajarnos era suficiente.					
15. El número de veces que lo hemos hecho ha sido suficiente.					
16. Me ha gustado la manera como el profesor guiaba los ejercicios.					
17. Sé como funciona					
18. Lo hemos hecho suficientemente					
19. Me gustan los ejercicios propuestos por el profesor					
20. Los ejercicios han sido fáciles					

## **Cuestionario de Evaluación Global de Programas de Relaxación y Meditación Escolar (alumnos) (López González, 2010)**

### **Descripción**

Se trata de un cuestionario de 20 ítems de elaboración propia repartidos en cinco dimensiones: *aprendizaj*, *efectos individuales*, *efectos grupales*, *intervención* y *aplicabilidad*. Cada una de estas dimensiones incluye diversos factores valorados mediante diversos ítems (Tabla 1).

Aunque algunas dimensiones puedan pertenecer a más de un criterio, se puede decir que, principalmente, el **impacto** queda reflejado en las dimensiones *aprenendizaje*, *intervención* y *aplicabilidad de las técnicas*.

L **efectivitat** del producto se evalua en las dimensiones *efectos individuales* y los *efectos grupales*.

La clave de corrección es: 5 = Totalmente de acuerdo (TA); 4 = De acuerdo (A); 3 = Indiferente (I); 2 = Desacuerdo (D); 1 = Totalmente desacuerdo (TD).

**Taula 1.** *Escala de Evaluación del Programa (alumnos). Dimensiones, factores e ítems.*

Dimensión	Factor	Ítems
1. Aprenendizaje	1.1 Creencias "R"	1, 3, 10
	1.2 Habilidades "R"	2, 4, 5,
2. Efectos individuales	2.1 Bienestar subjetivo	8
	2.2 Concentración	9
	2.3 Tranquilidad	6
	2.4 Energetización	7
3. Efectos grupales	3.1 Silencio en el aula	11
	3.2 Ambiente de estudio	12
	3.3 Relación profesor/alumno	13
4. Intervención	4.1 Tiempo dedicado	14
	4.2 Frecuencia de intervención	15
	4.3 Satisfacción	16
5. Aplicabilidad de las técnicas	5.1 Conocimiento	17
	5.2 Realización	18
	5.3 Aceptación	19
	5.4 Dificultad	20