

Cuestionario final emocional

Este breve cuestionario nos ayudará a saber **cómo has vivido el programa “Minutos para mí”**.

No hay respuestas buenas o malas: lo importante es que respondas **de forma sincera**, ya que tus respuestas nos ayudarán a mejorar el programa para futuras ediciones.

Totalmente anónimo.

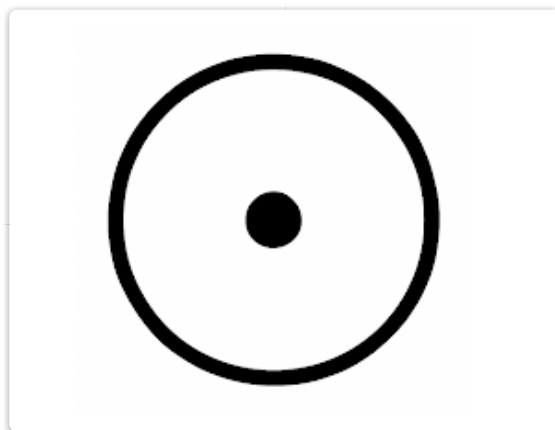
Tu opinión cuenta: será tomada en cuenta por el Departamento de Orientación y el equipo educativo.

1. ¿Te han ayudado las estrategias practicadas?

Marca solo un óvalo.



☐ Nada – No me han resultado útiles en absoluto



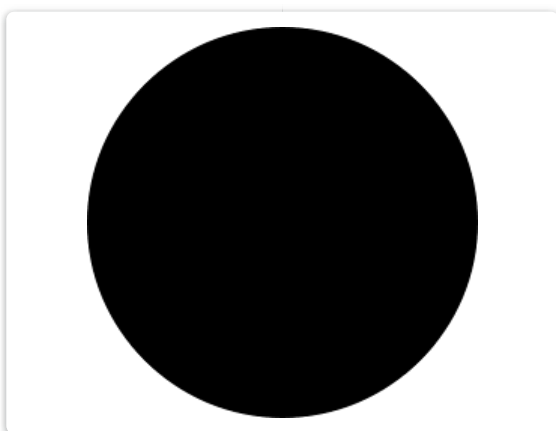
☐ Poco – Me han ayudado en momentos puntuales



☐ Algo – He podido usarlas, pero no siempre me funcionan



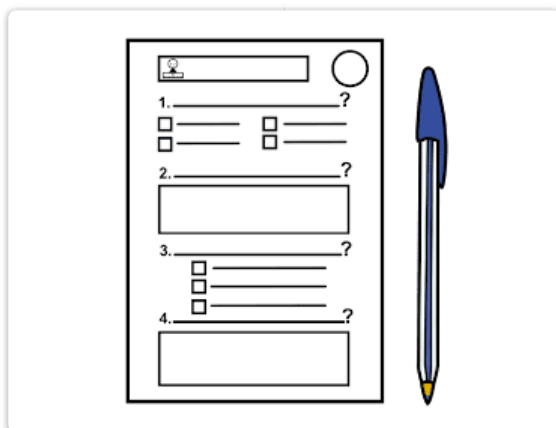
☐ Bastante – Me han servido en varias situaciones de estrés o malestar



☐ Mucho – Las uso con frecuencia y me ayudan a sentirme mejor

2. ¿Para qué momentos te han resultado útiles las estrategias?

Marca solo un óvalo.



☐ Antes de un examen



☐ Para concentrarme



☐ Para dormir o descansar mejor



☐ En momentos de agobio

☐ Otro: _____



☐ No las he usado aún

3. ¿Cómo te has sentido con tus compañeros/as mentores?



4. ¿Cambiarías algo del programa? ¿Qué mantendrías?