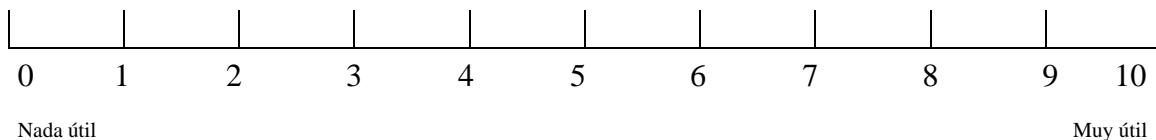


Nombre y apellidos:

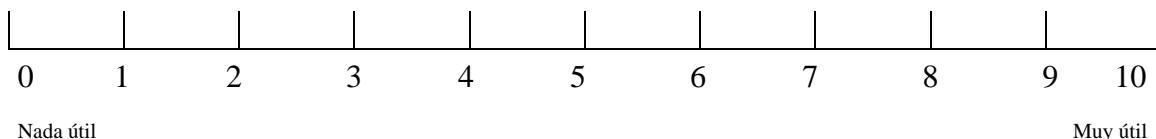
Edad:

Por favor, **valora el grado de utilidad de las actividades y prácticas de FORTIUS**, de 0 = nada útil, a 10 = muy útil, rodeando con un círculo el número que según tú describe mejor la utilidad.

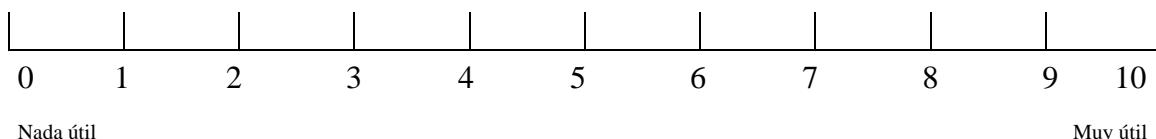
1. Triángulo de la personalidad (pensamientos, sentimientos y comportamientos)



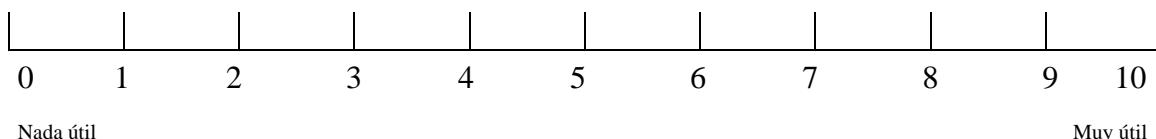
2. Relajación muscular



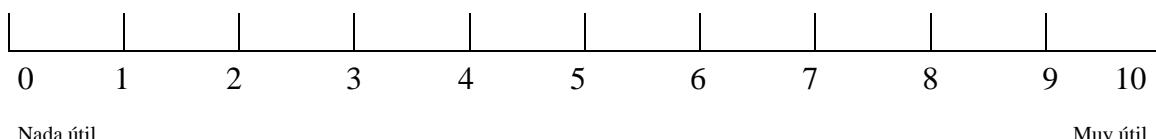
3. Respiración profunda



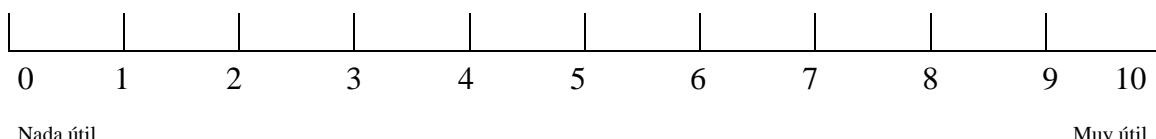
4. Visualización tranquilizadora



5. Tipos de relaciones interpersonales (el bueno, el feo y el malo)



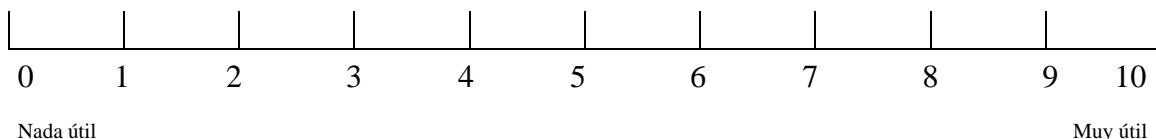
6. Escucha activa (oídos simpáticos)



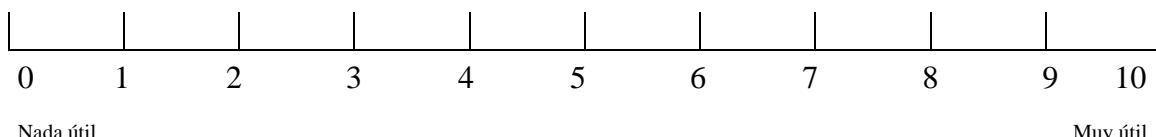
Nombre y apellidos:

Edad:

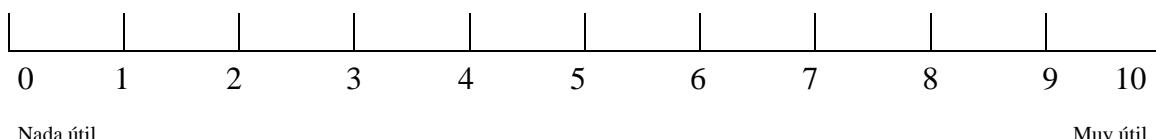
7. Representación de papeles (presentarse, hacer amigos, peticiones, quejas, críticas)



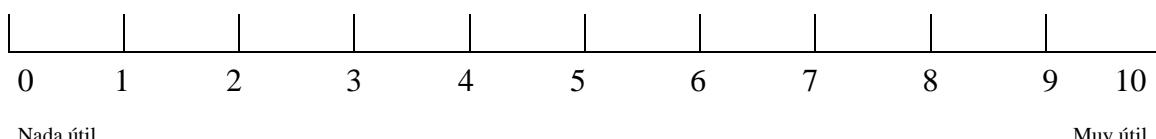
8. Planificación del estudio y disfrute del tiempo libre



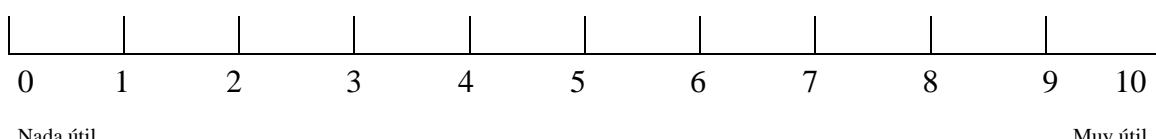
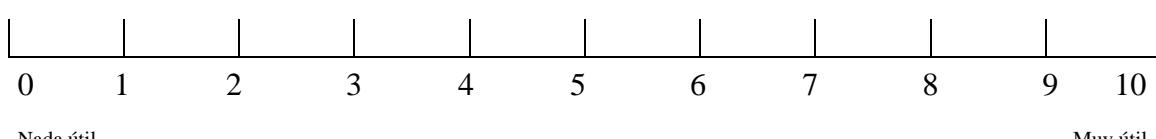
9. Razonamientos petardos



10. Resolución de problemas



11. Autoinstrucciones y autovaloración

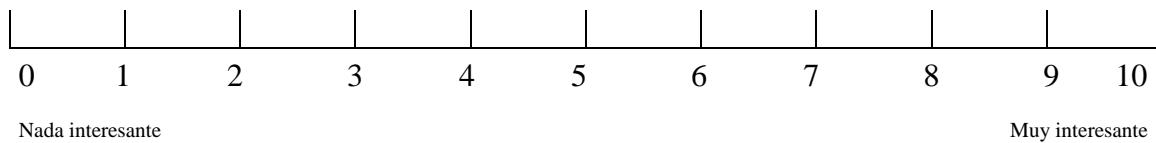
12. Compromiso  FORTIUS

Nombre y apellidos:

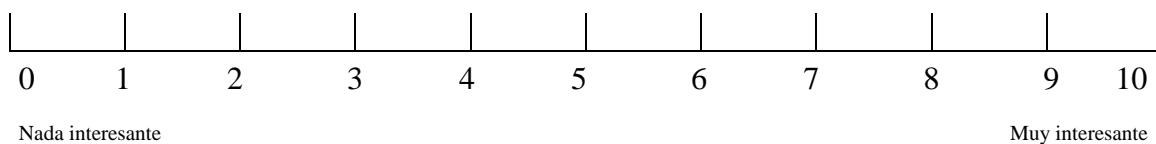
Edad:

Por favor, **valora el grado de interés de los eslóganes de FORTIUS**, de 0 = nada interesante, a 10 = muy interesante, rodeando con un círculo el número que según tú describe mejor el interés.

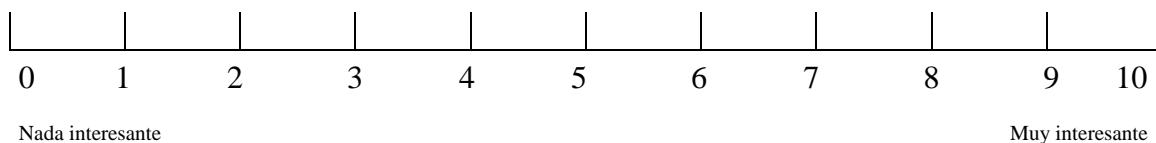
1. Cuanto más practique, más aprenderé



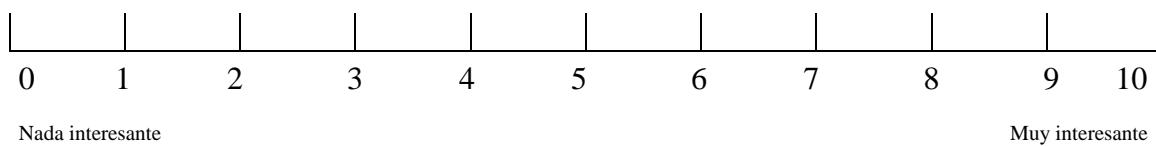
2. Contra tensión... relajación



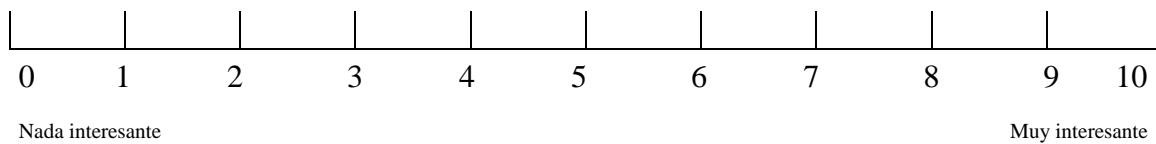
3. Cuando la tensión achucha... respiración lenta y profunda



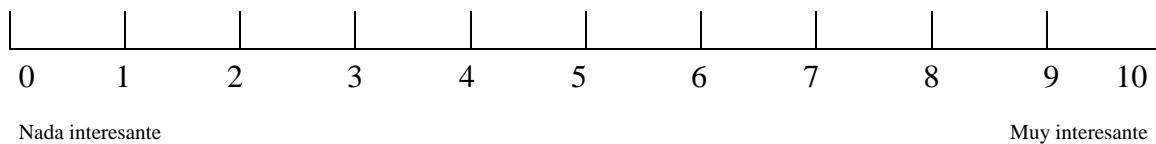
4. ¡Emocionate, vive!



5. Uno para todos, todos para uno



6. Rubios o morenos nacemos, simpáticos o antipáticos nos hacemos



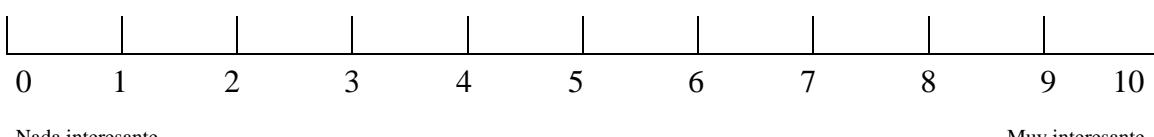
Nombre y apellidos:

Edad:

7. El que tiene un amigo, tiene un tesoro



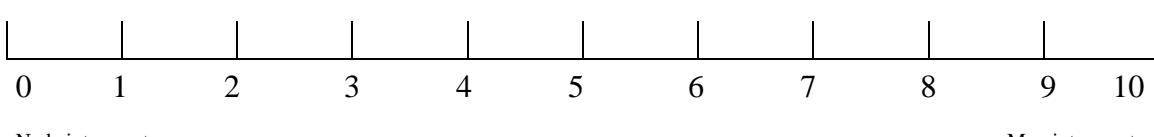
8. Contra aburrimiento... movimiento



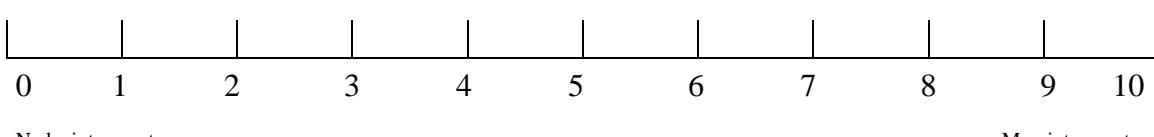
9. No confundas peras con manzanas



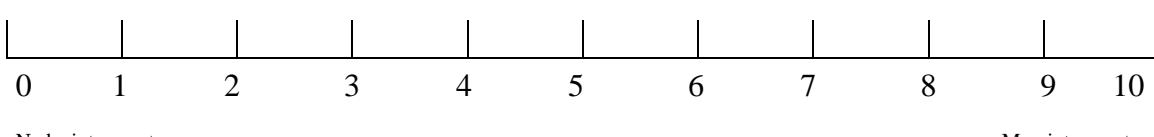
10. Houston, resolvemos un problema



11. Yo, controlo ¡Bien hecho!



12. Cuanto más practique, mejor seré

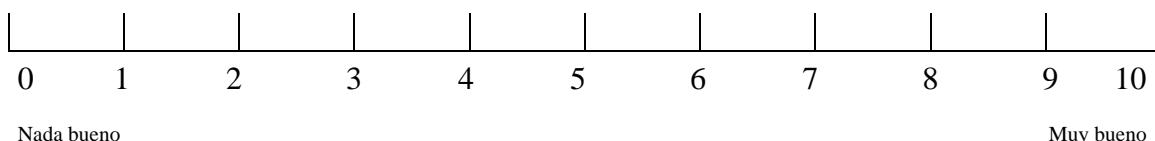


Nombre y apellidos:

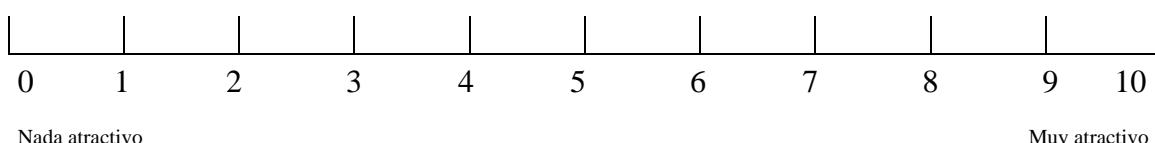
Edad:

Por favor, **valora globalmente el programa**  FORTIUS, de 0 = nada bueno, a 10 = muy bueno, rodeando con un círculo el número que según tú describe mejor la valoración.

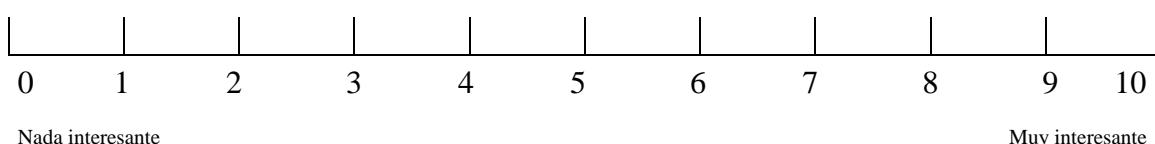
1. El programa  FORTIUS te ha parecido



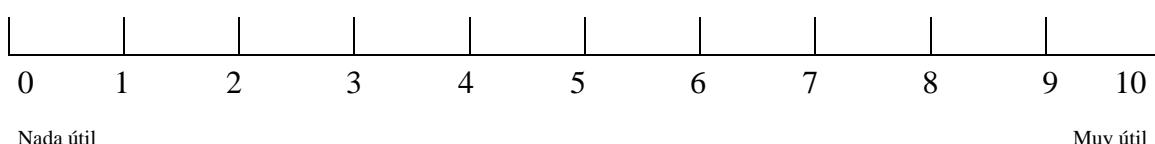
2. El programa  FORTIUS te ha parecido



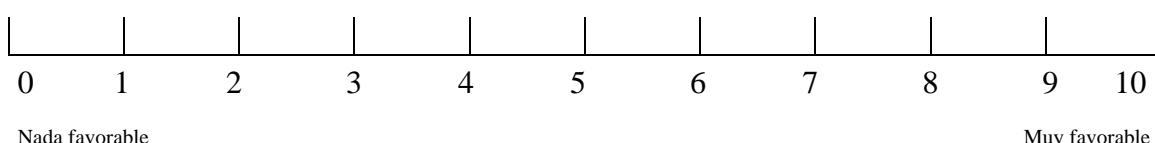
3. El programa  FORTIUS te ha parecido



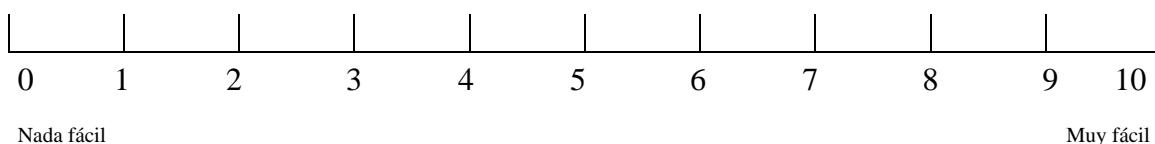
4. El programa  FORTIUS te ha parecido



5. El programa  FORTIUS te ha parecido

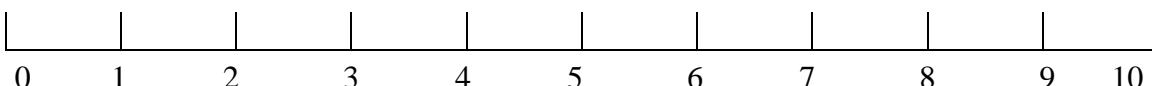


6. El programa  FORTIUS te ha parecido



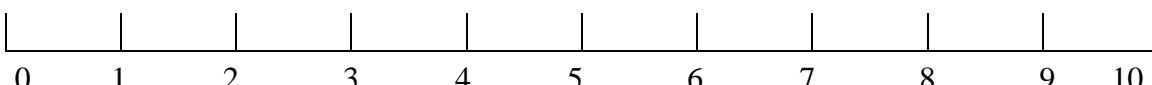
Nombre y apellidos:

Edad:

7. El programa  te ha parecido

Nada valioso

Muy valioso

8. ¿Cuál es tu grado de satisfacción con el programa ?

Nada satisfecho

Muy satisfecho

9. ¿Recomendarías el programa  a un/a amigo/a?

No, nunca

Sí, siempre

10. ¿Crees que el programa  te ayuda en tu vida?

Nada

Muchísimo

REPASA Y COMPRUEBA QUE HAS CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS. SI DESEAS FORMULAR ALGUNA OBSERVACIÓN SOBRE EL PROGRAMA  ESCRÍBELA EN OTRA HOJA Y ENTRÉGALA JUNTO CON ESTE CUADERNILLO. MUCHAS GRACIAS