

RESULTADO DEL CUESTIONARIO DE INICIO

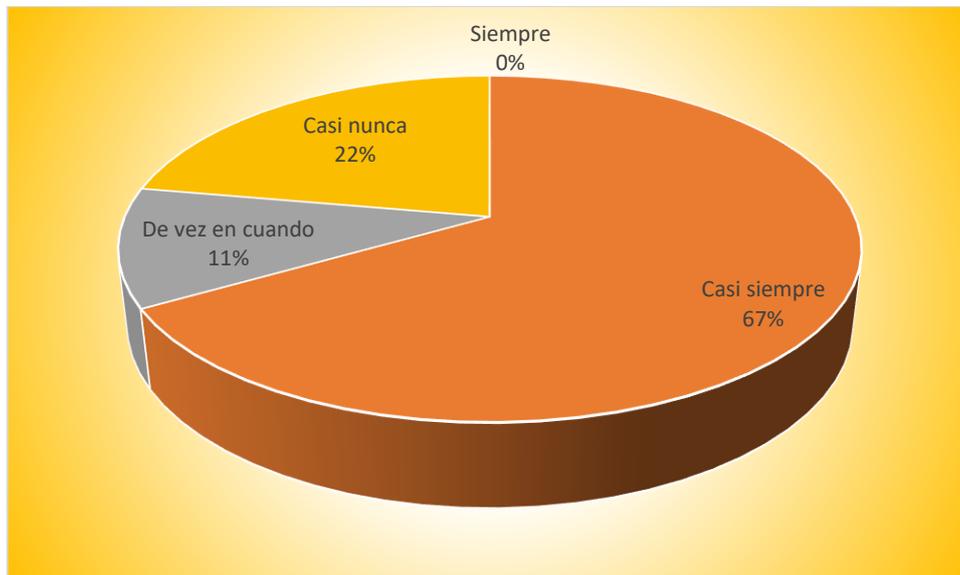
Profesorado

PROYECTO DE FORMACIÓN EN CENTROS:

*INTRODUCCIÓN DE MINDFULNESS COMO
HERRAMIENTA DE MEJORA EN EL AULA*

CURSO 2017/2018

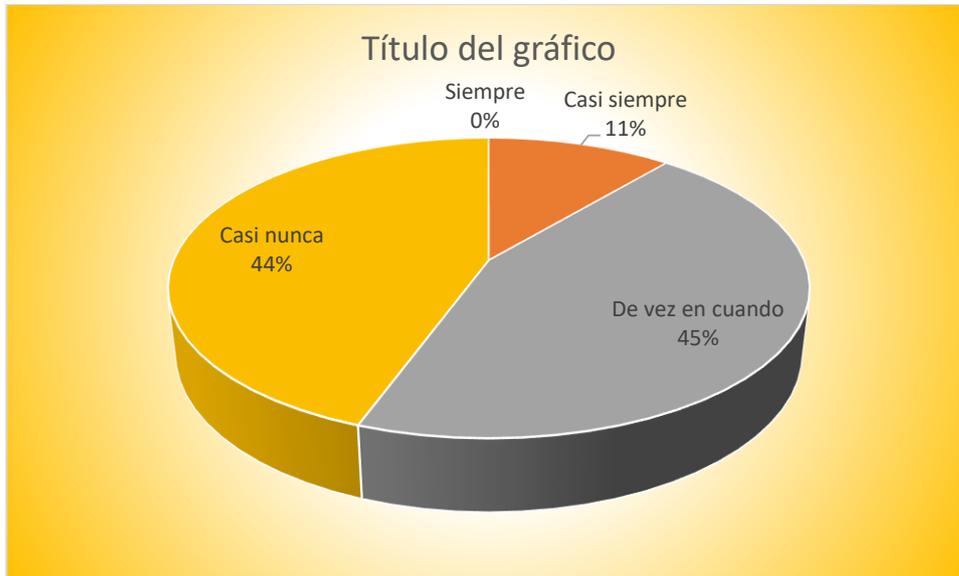
1. Podría sentir una emoción y no darme cuenta de ella hasta más tarde.



2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o por estar pensando en otra cosa.



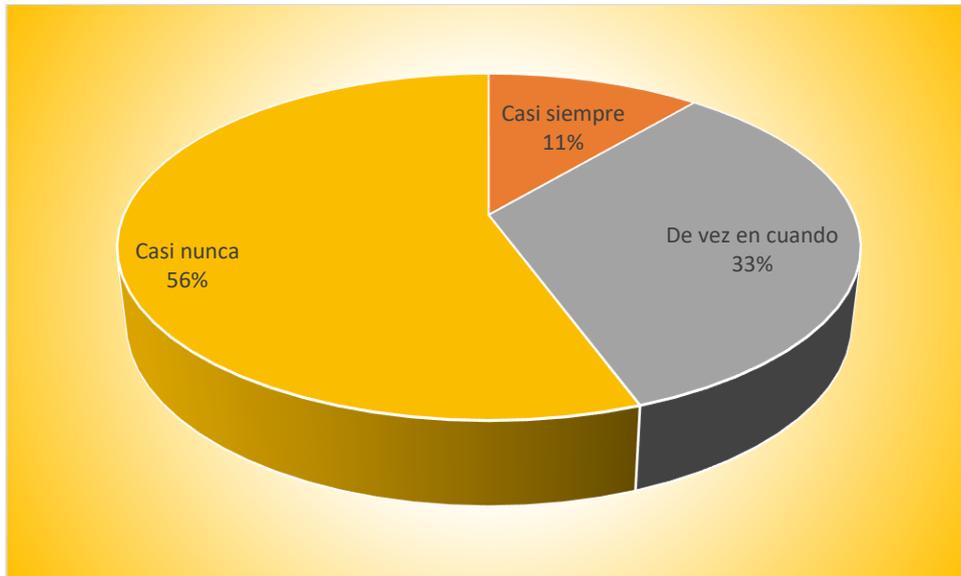
3. Me resulta difícil estar centrado en lo que está pasando en el momento presente.



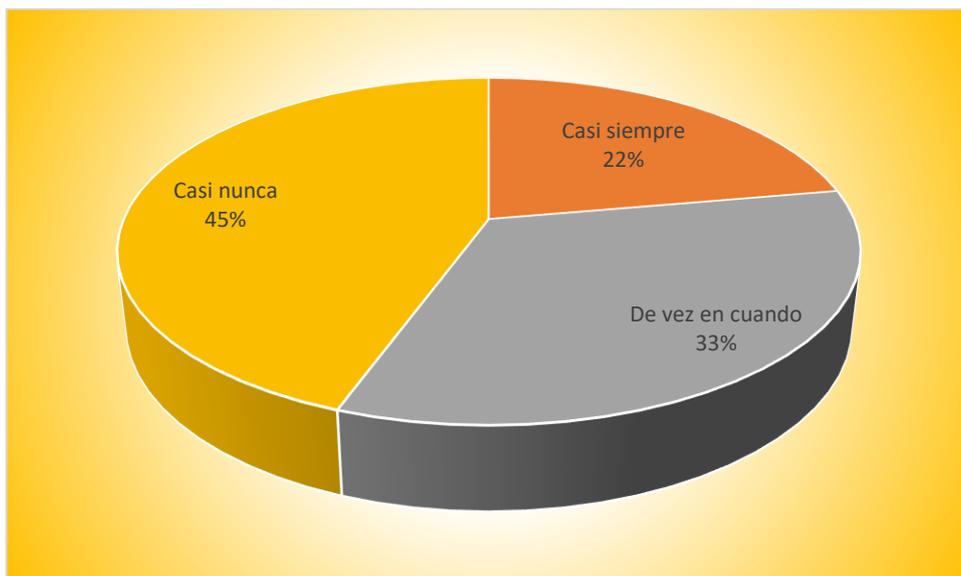
4. Camino rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.



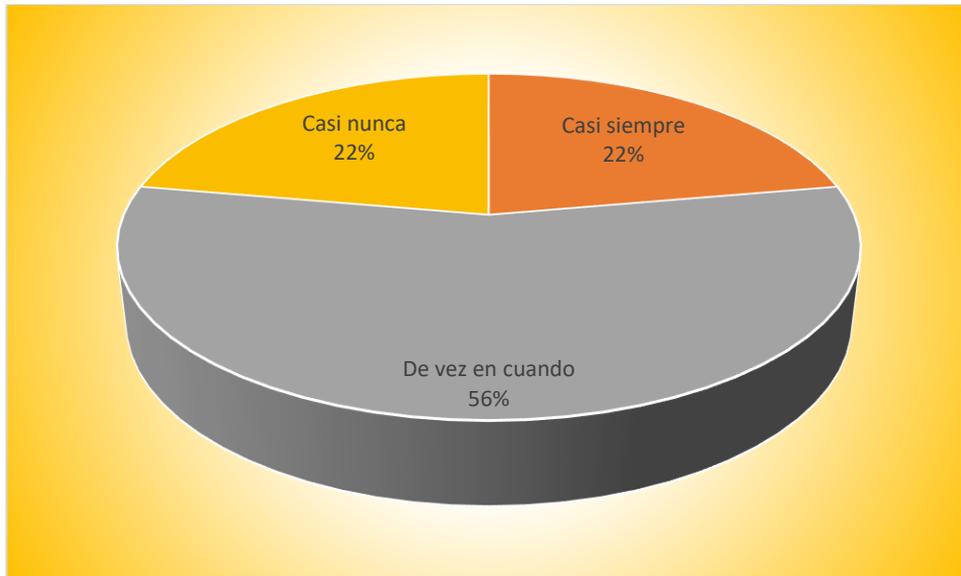
5. me doy cuenta de si mi cuerpo se siente tenso o incómodo hasta que se pone muy mal.



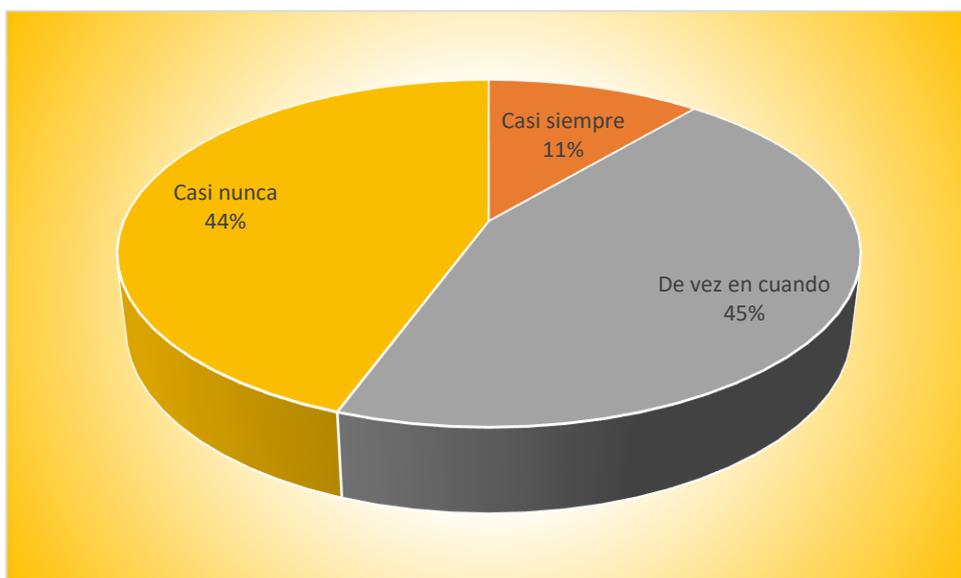
6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez



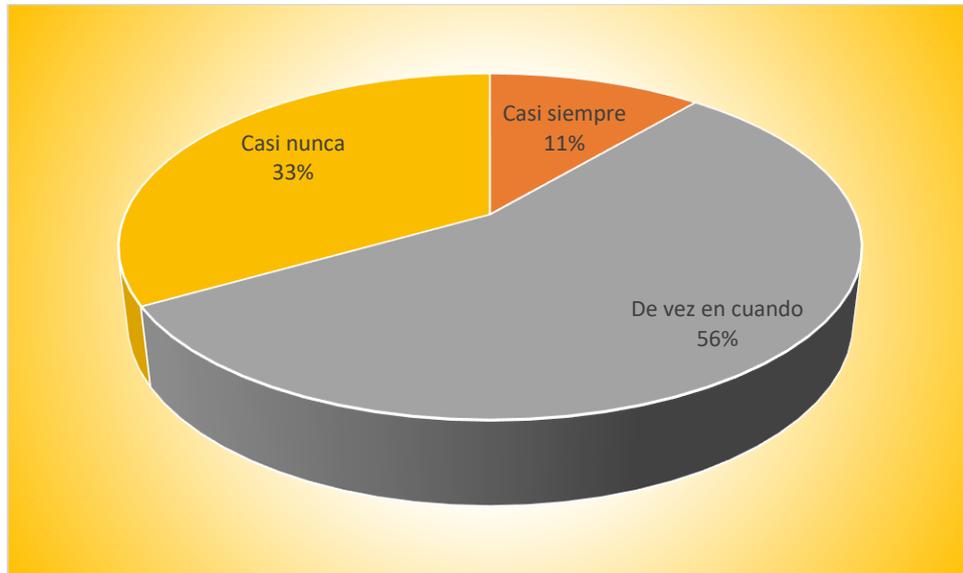
7. Parece que estoy haciendo las cosas de forma automática sin realmente ser consciente de lo que estoy haciendo.



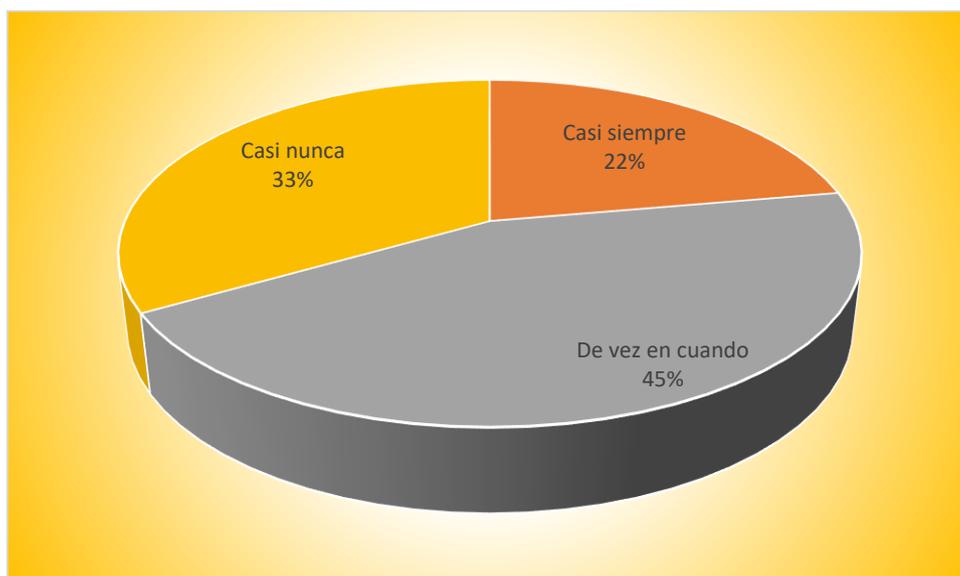
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.



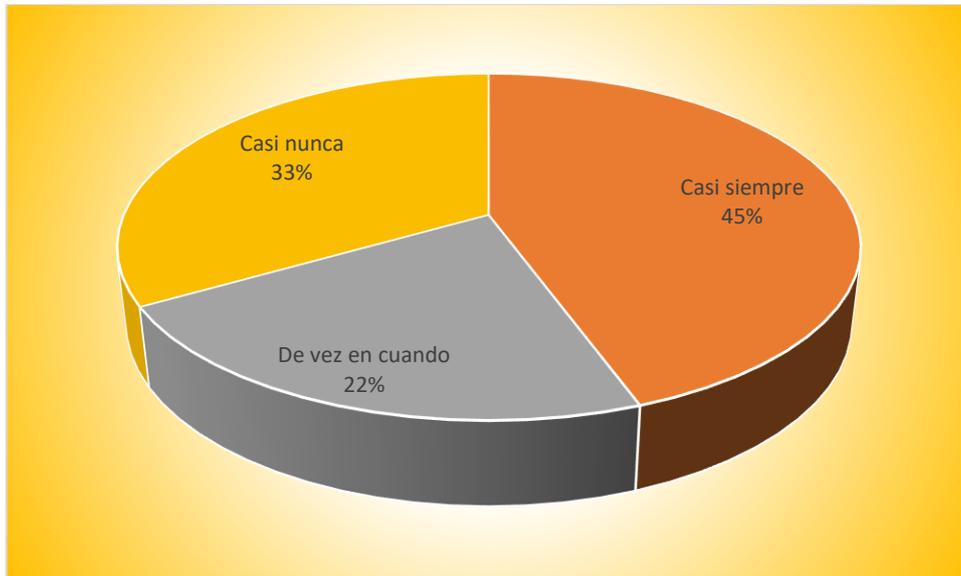
9. Me concentro tanto en la meta que quiero alcanzar que no presto atención a lo que estoy haciendo en este momento para alcanzarla.



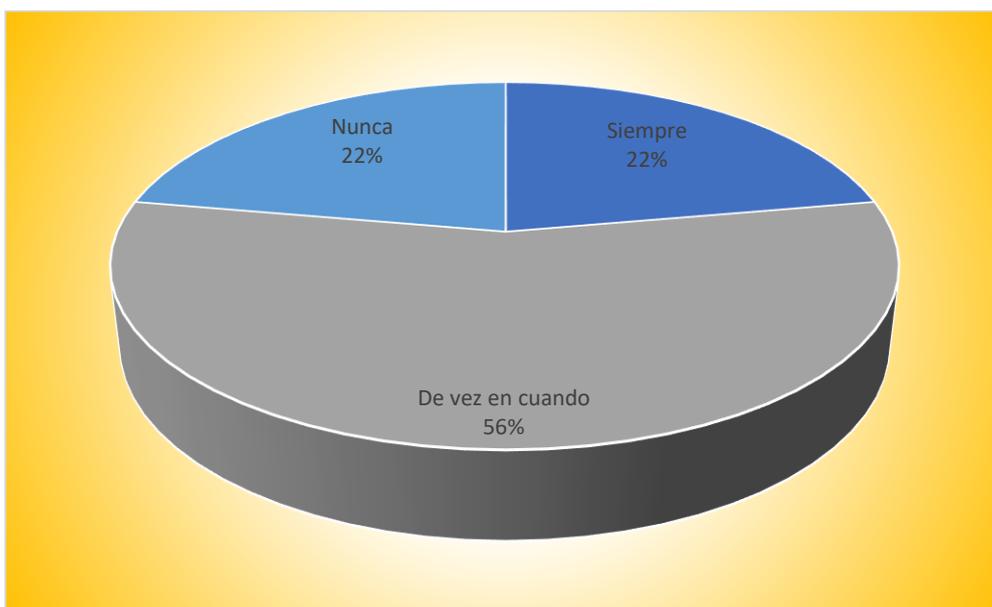
10. Hago trabajos o tareas de forma automática, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo



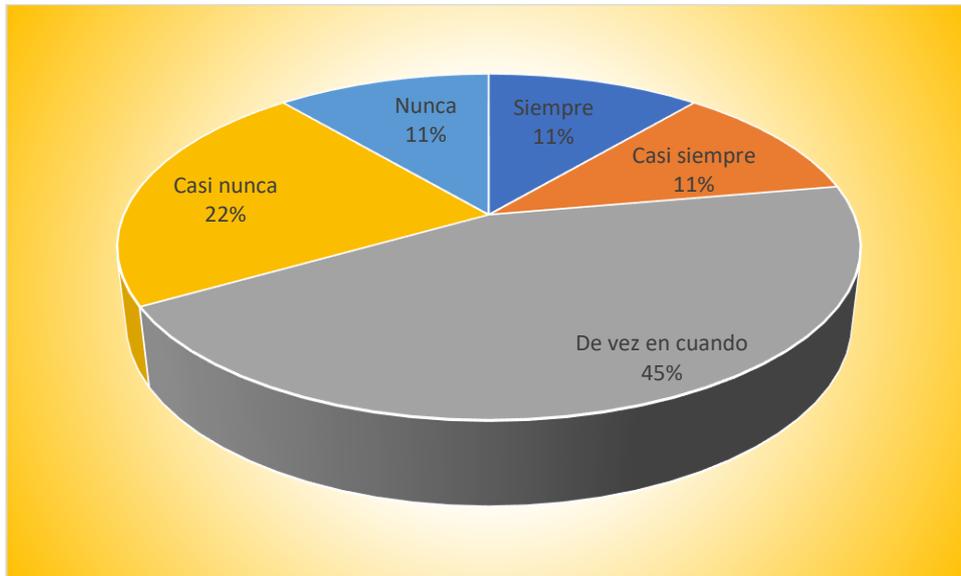
11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.



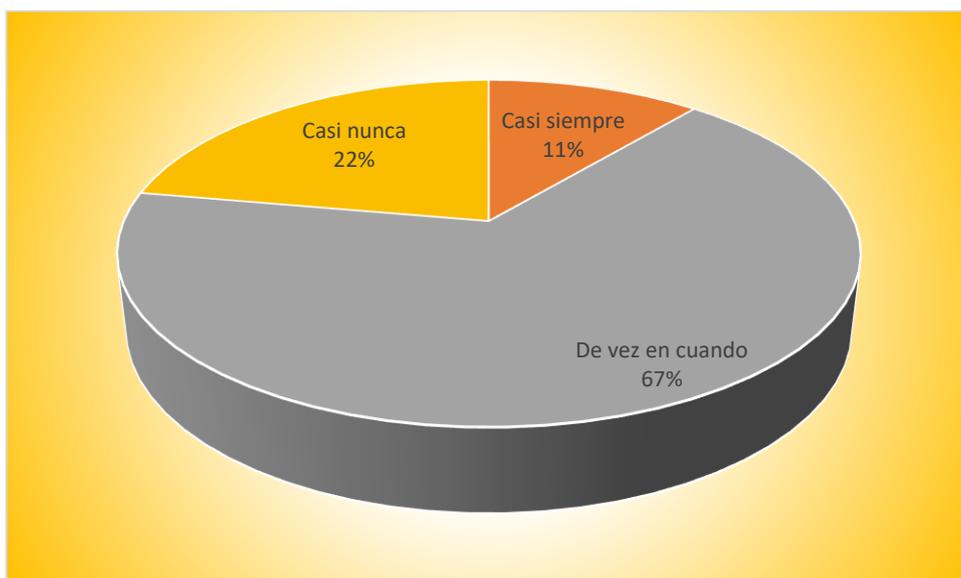
12. Entro en una habitación y luego me pregunto por qué o cómo fui allí.



13. No puedo dejar de pensar en el pasado o el futuro.



14. Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.



15. Picoteo sin ser consciente de que estoy comiendo.

