

RESULTADO DEL CUESTIONARIO DE INICIO

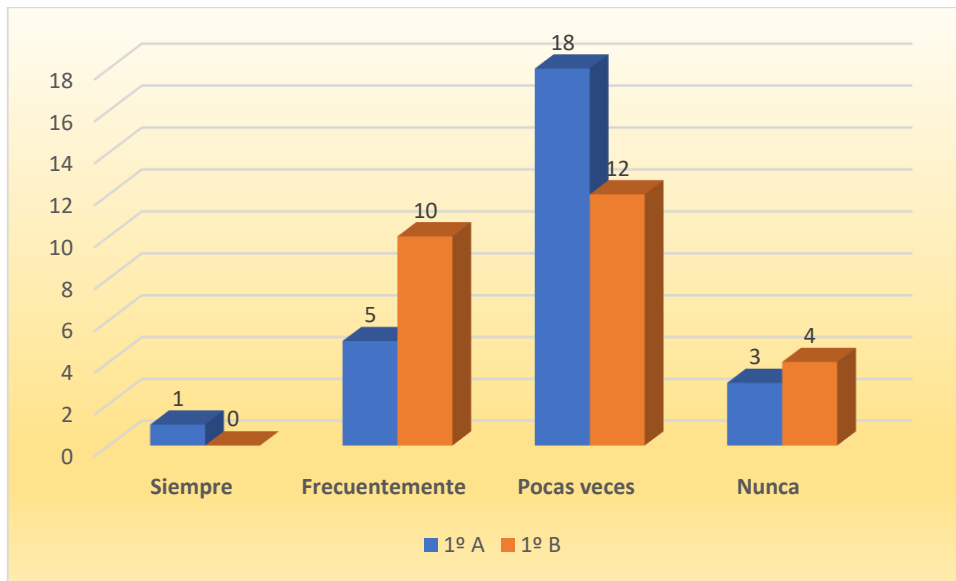
Alumnado

PROYECTO DE FORMACIÓN EN CENTROS:

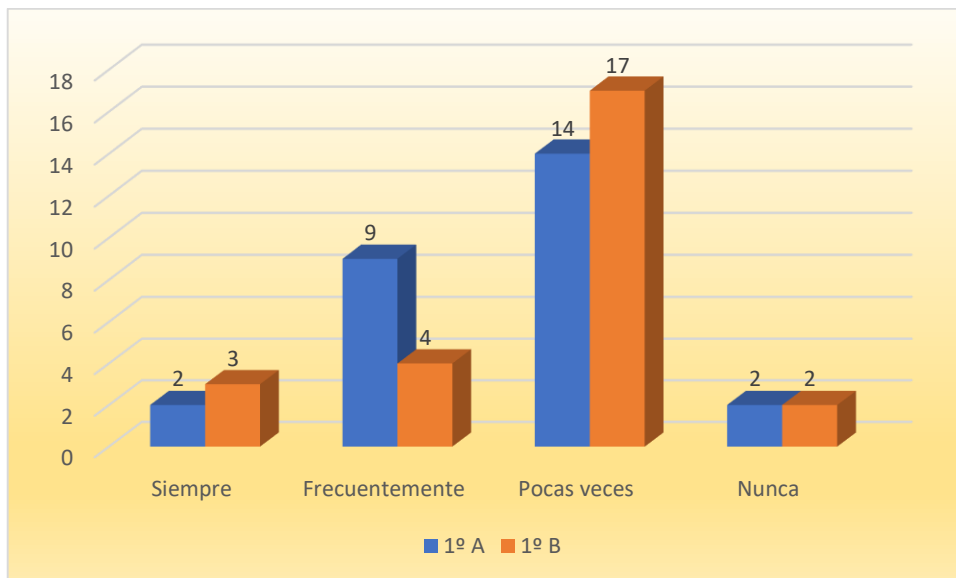
*INTRODUCCIÓN DE MINDFULNESS COMO
HERRAMIENTA DE MEJORA EN EL AULA*

CURSO 2017/2018

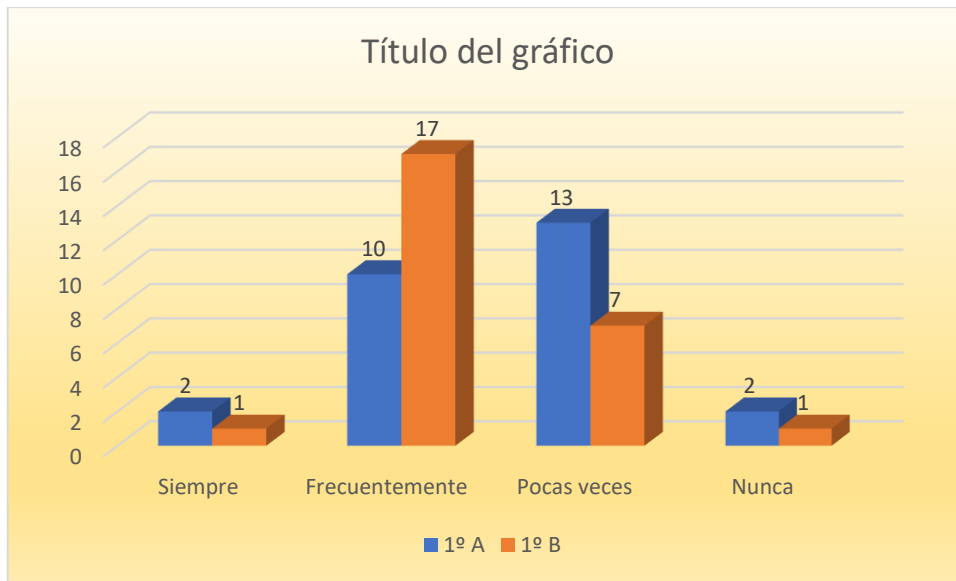
1. Cuando hago mis tareas de clase tengo la cabeza en otra parte



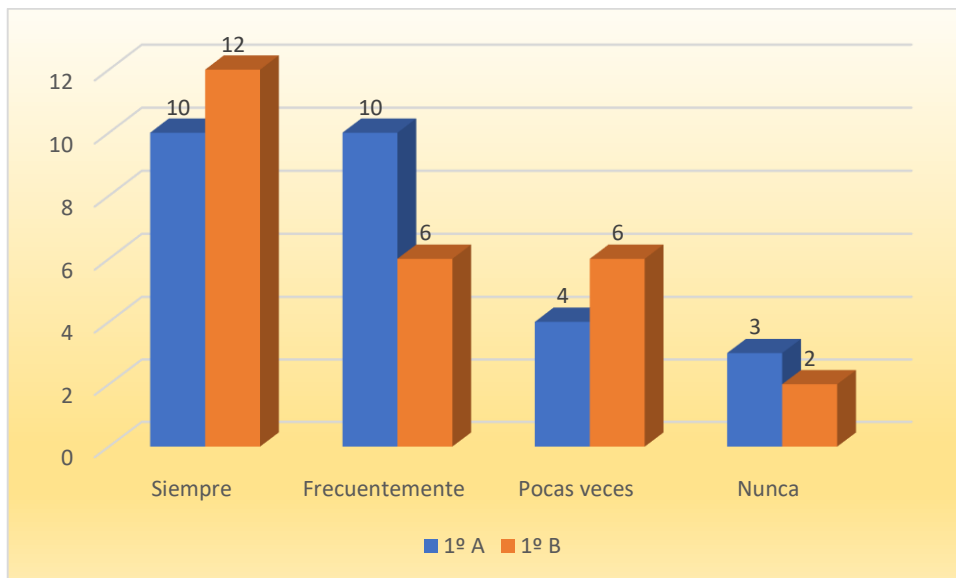
2. Me resulta difícil concentrarme en una sola cosa



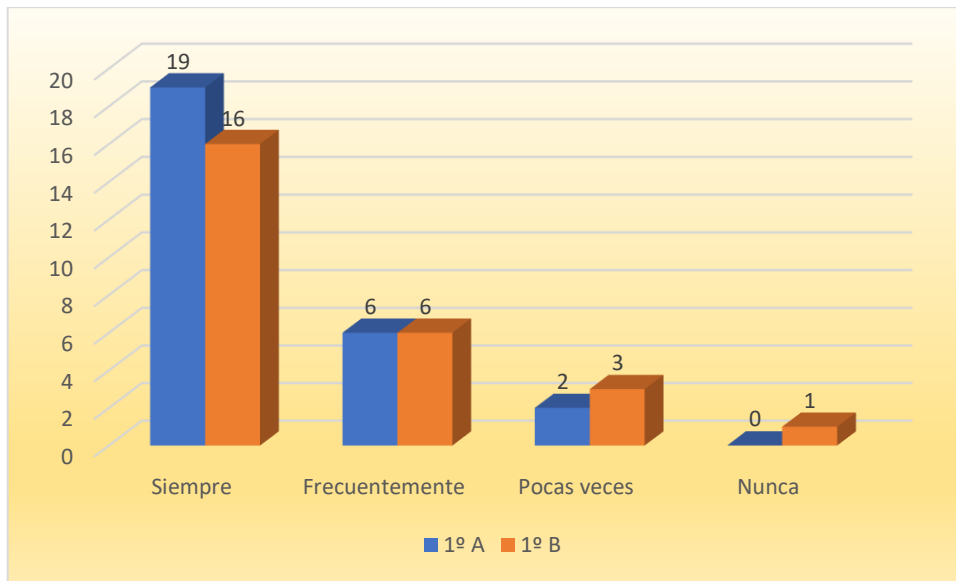
3. Suelo hacer muchas cosas al mismo tiempo



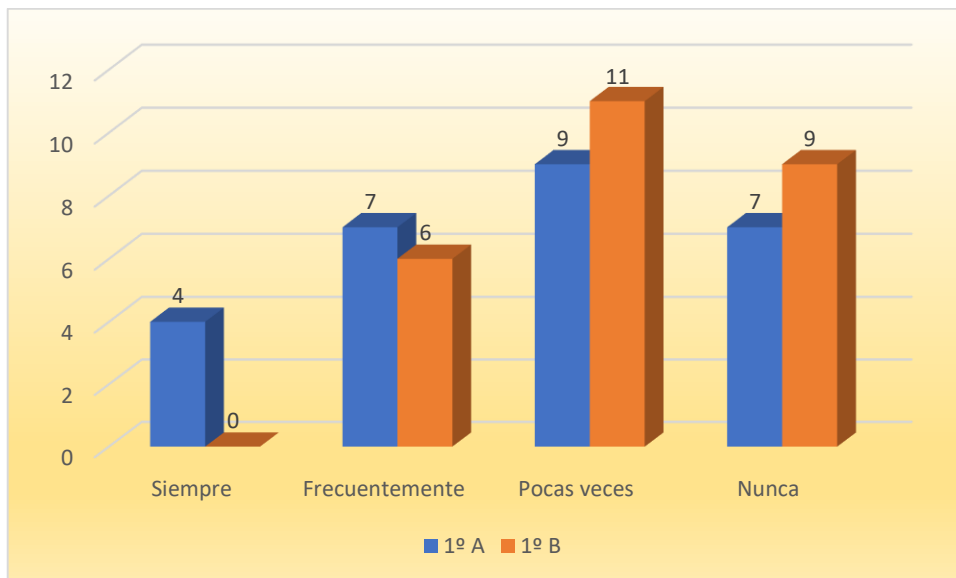
4. Me doy cuenta cuando hago las cosas con demasiada rapidez



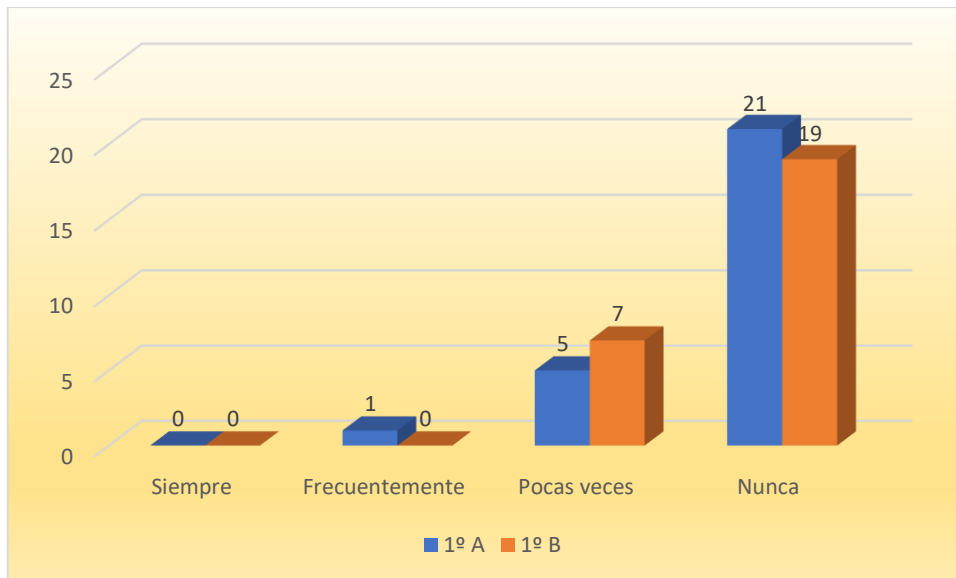
5. Puedo disfrutar jugando al mismo juego durante un rato largo



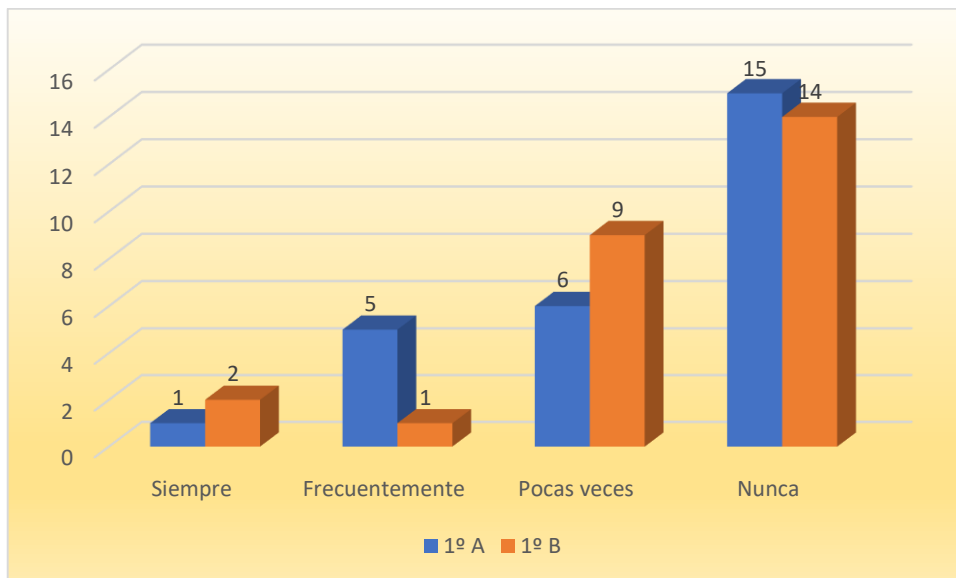
6. Me cuesta mucho esperar mi turno cuando hacemos una actividad en grupo



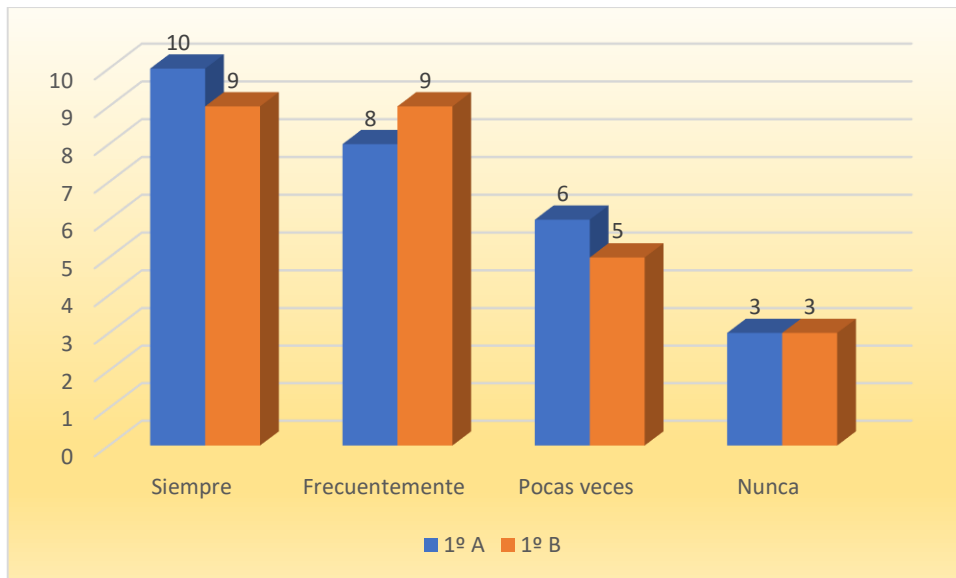
7. Cuando converso con un compañero me resulta difícil escucharle atentamente



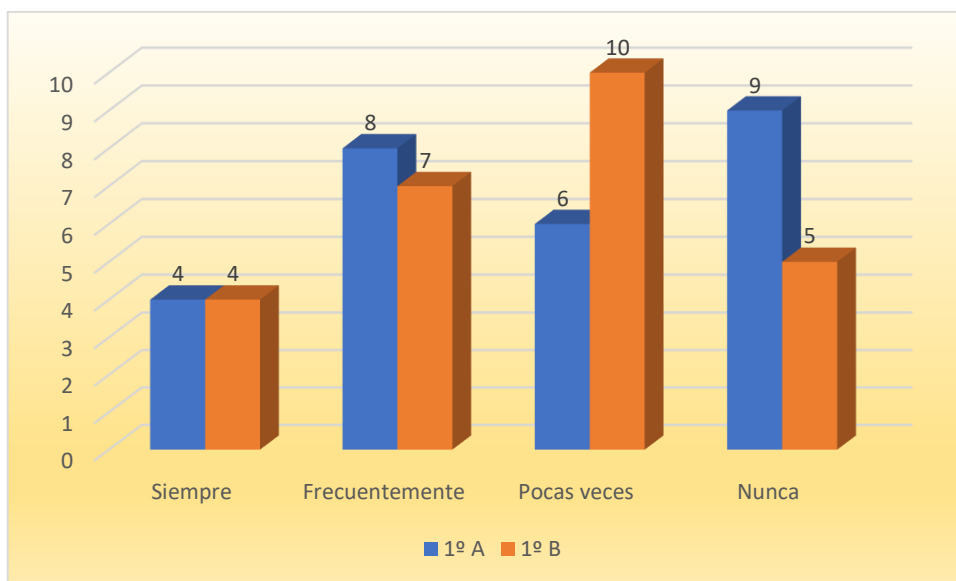
8. Cuando tenemos una conversación en familia me cuesta escuchar a los demás y esperar mi turno



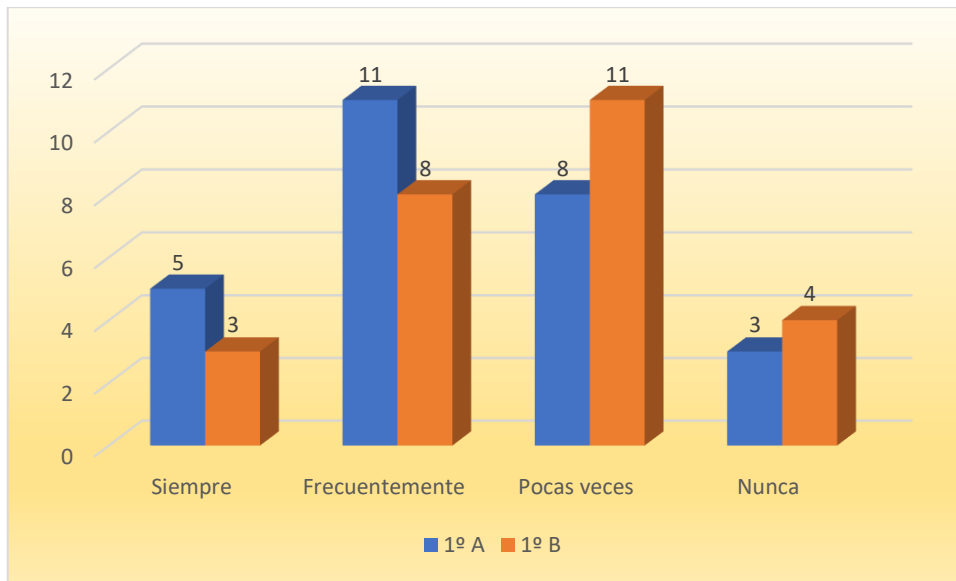
9. Cuando algo me pone triste o me enfada soy capaz de darme cuenta desde el momento en que comienza.



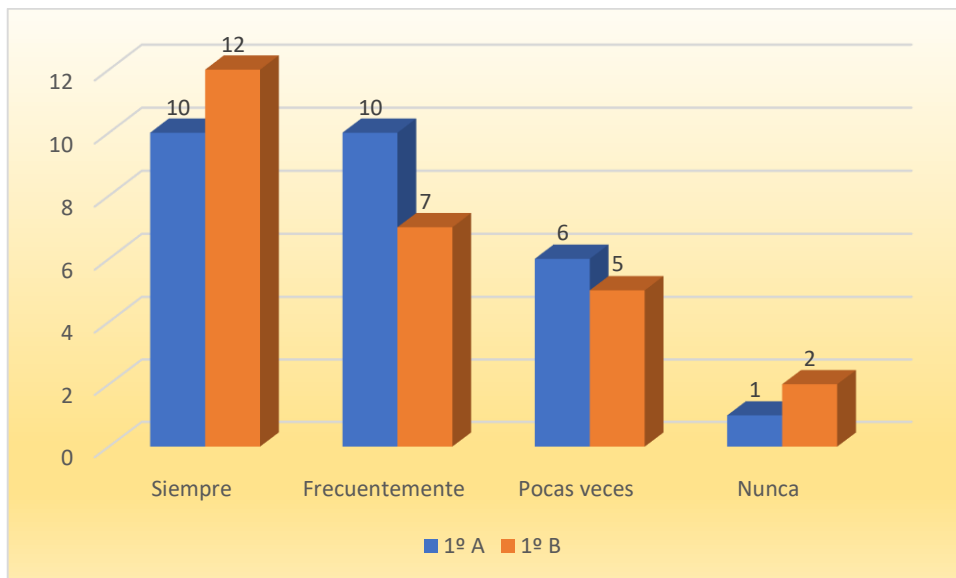
10. Cuando me enfado me cuesta mucho no reaccionar inmediatamente



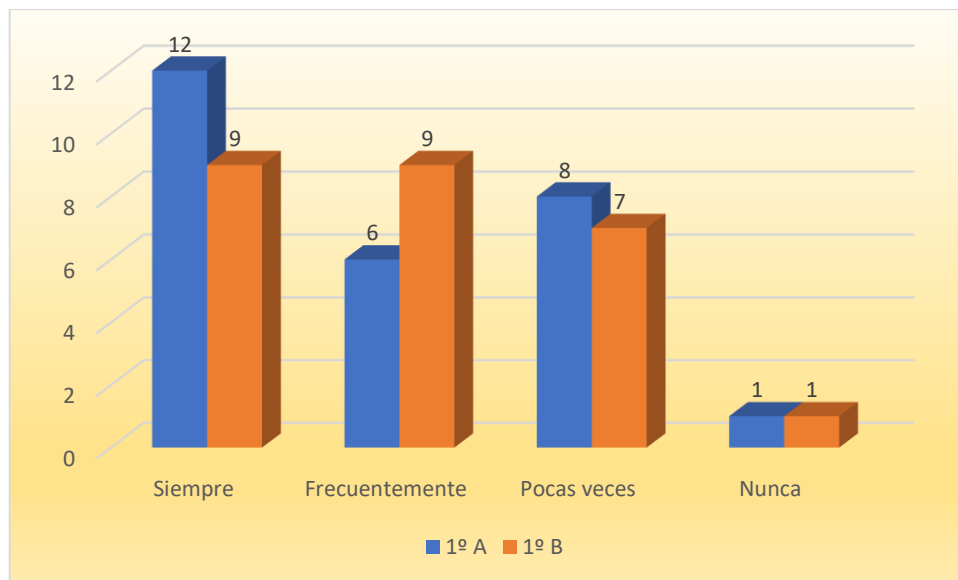
11. Me cuesta explicar con palabras cómo me siento



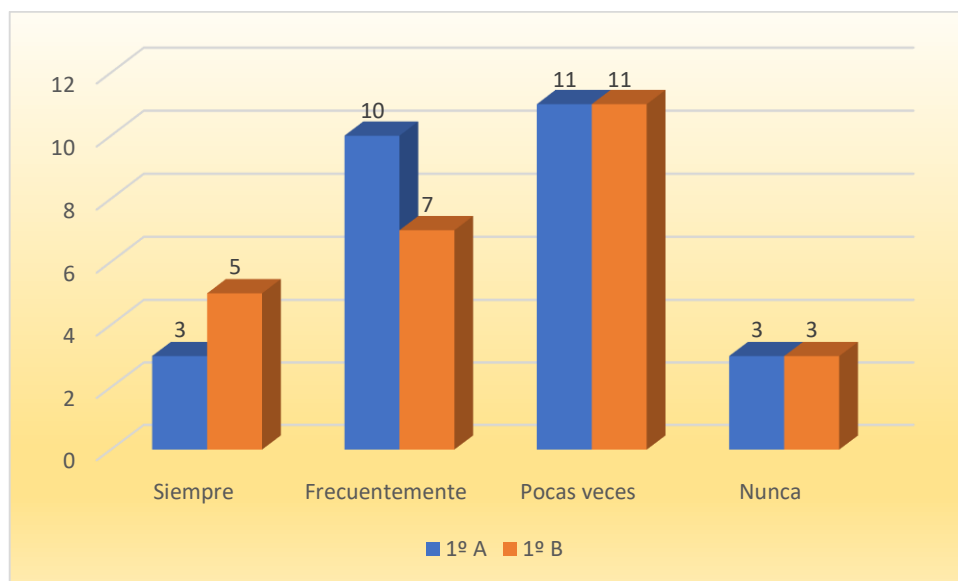
12. Hablo con mi familia de mis experiencias en el colegio



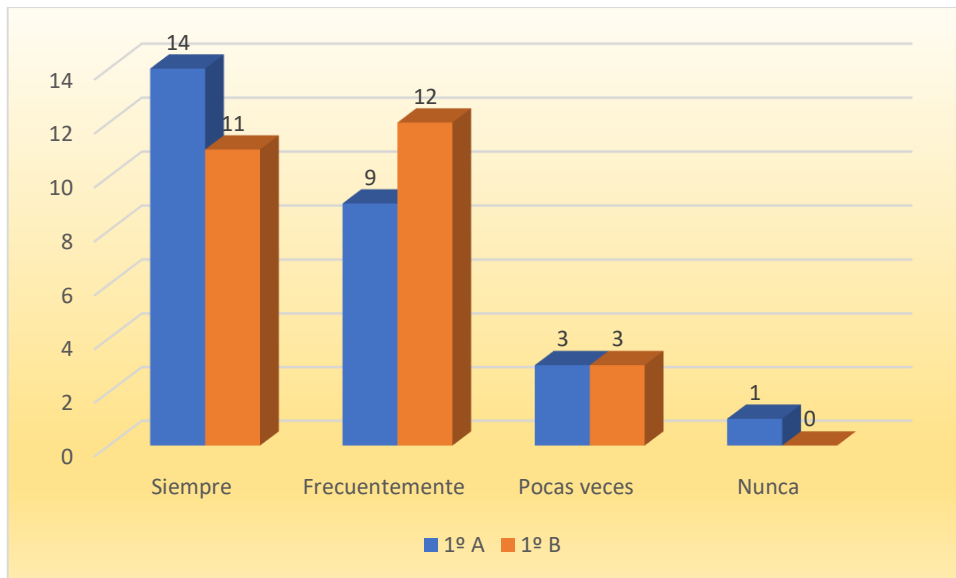
13. Cuando paseo por la calle suelo fijarme en los detalles del entorno



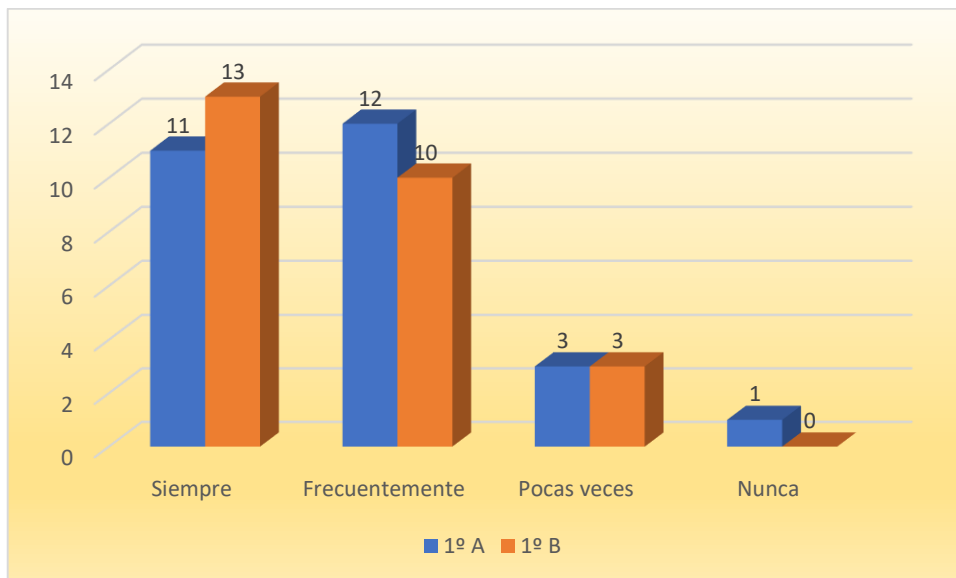
14. Cuando me preocupa algo y me pongo nervioso me doy cuenta y sé qué hacer para calmarme



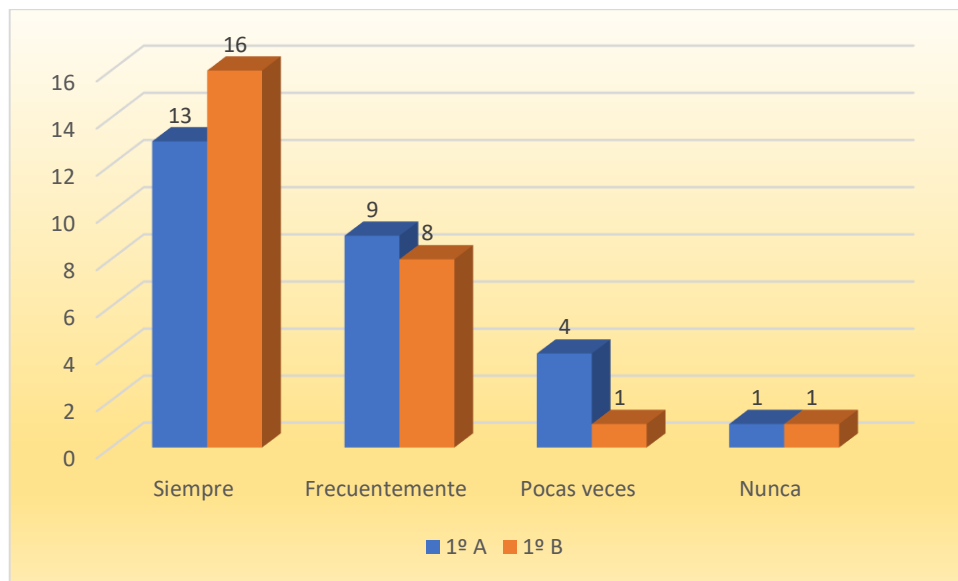
15. Cuando le pasa algo a un compañero o a un familiar suelo notarlo



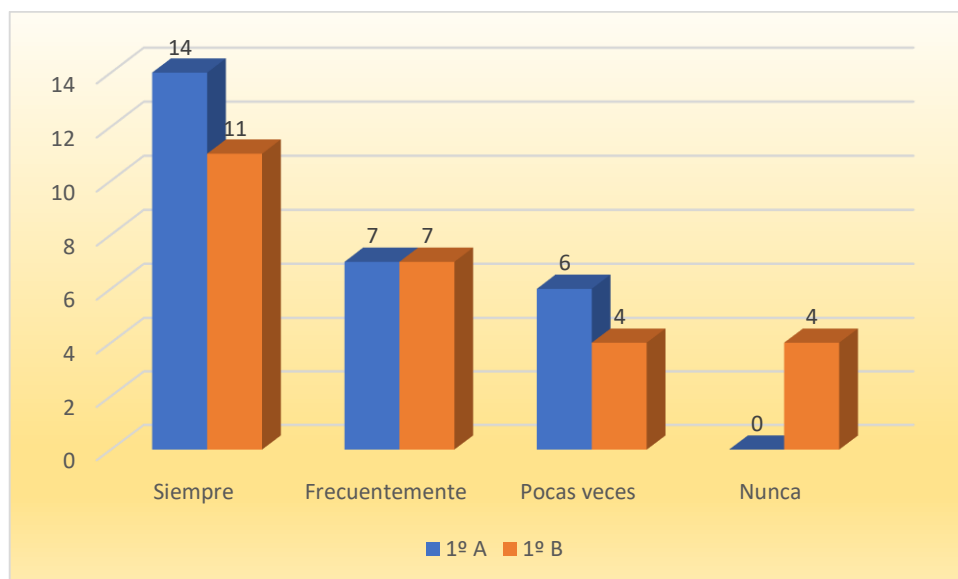
16. Soy capaz de ponerme en el lugar de mis compañeros y familiares para comprenderlos



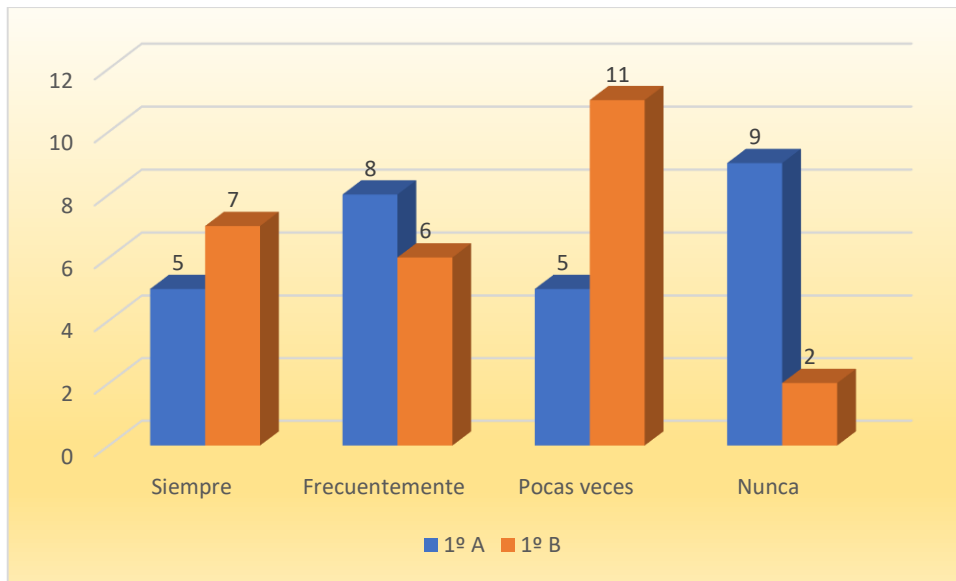
17. Me alegro de los éxitos de otros



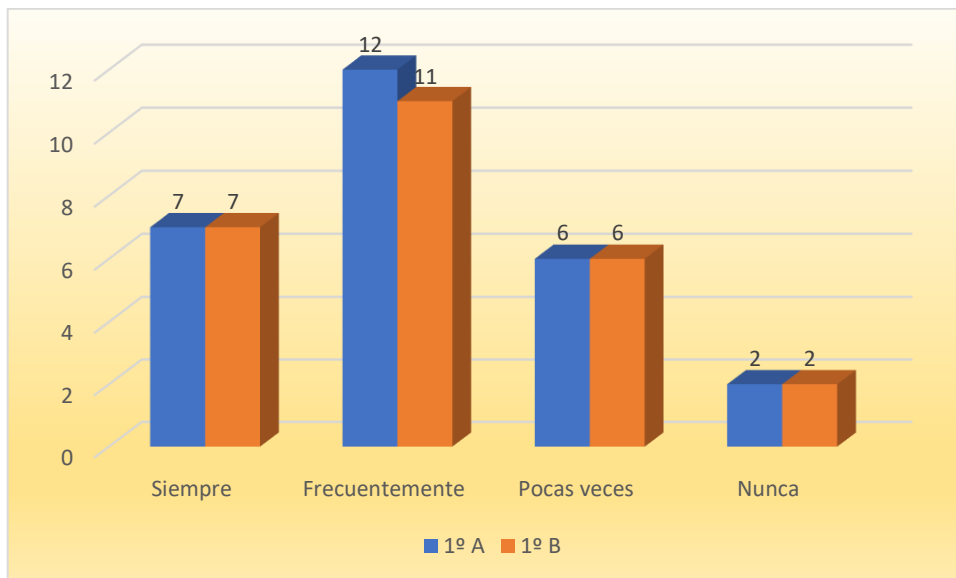
18. Cuando tengo alguna prueba o examen me pongo nervioso porque pienso que voy a fracasar



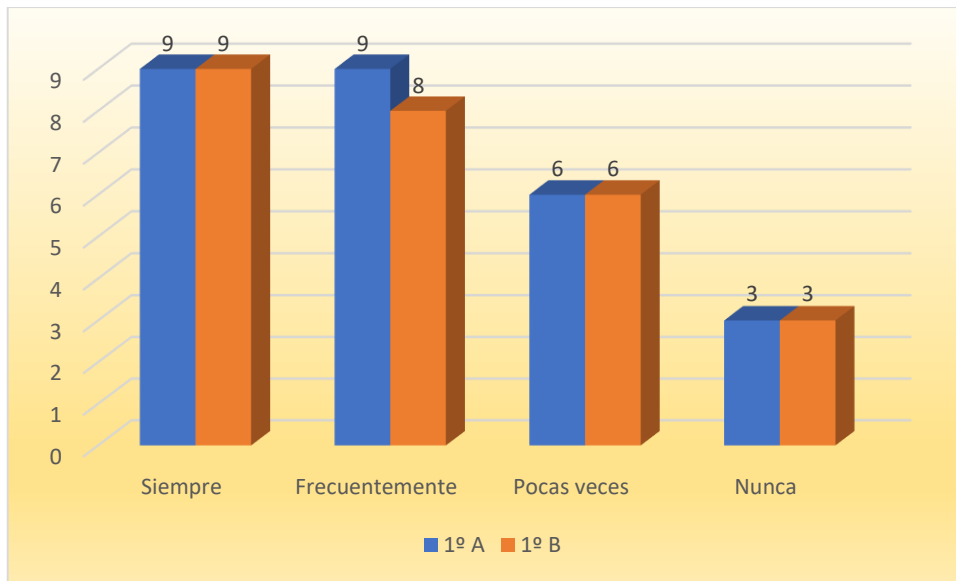
19. Tengo miedo de no gustar como soy a mis padres, amigos y maestros



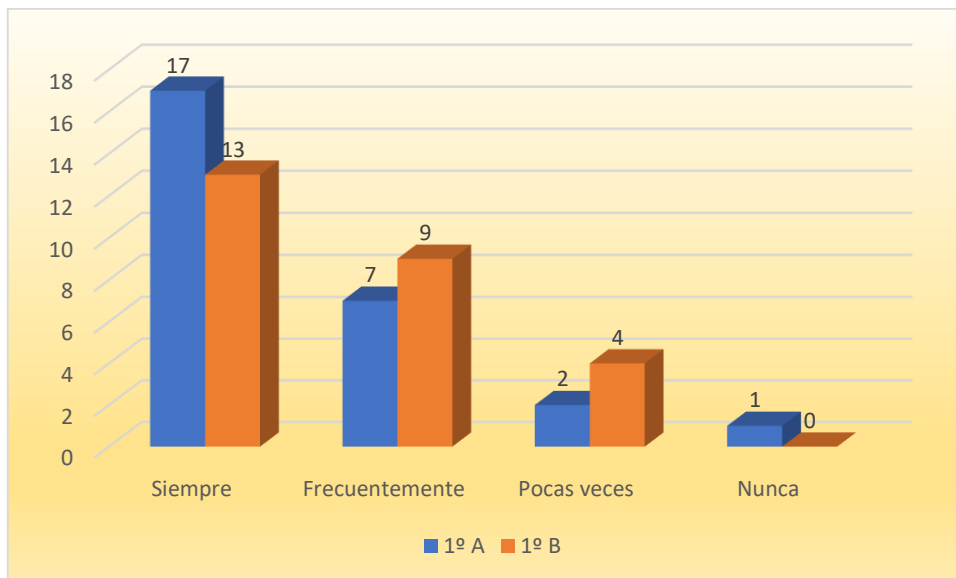
20. A veces me siento mal por las cosas que pienso o siento



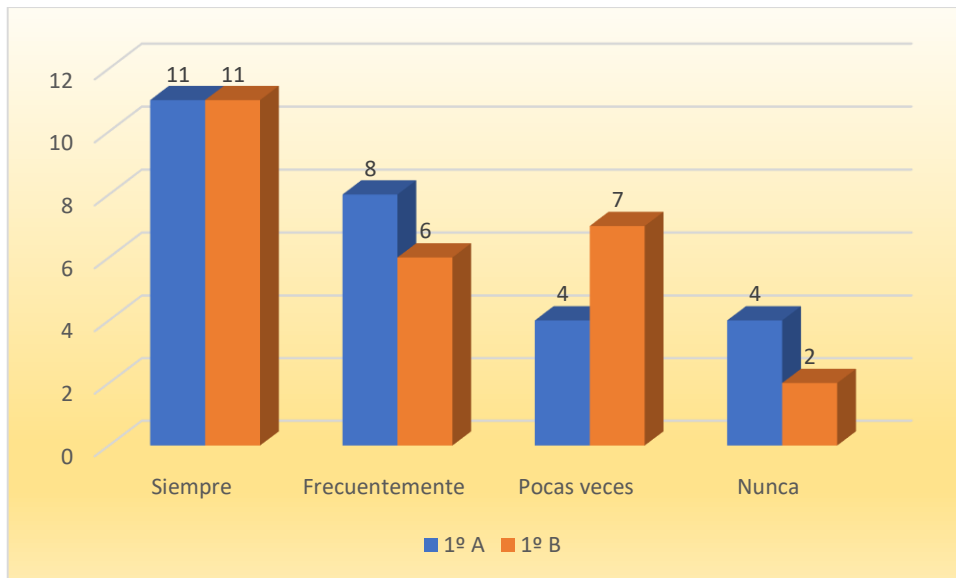
21. Puedo notar cambios en mi cuerpo (cómo está mi respiración, tensión, molestias, dolor)



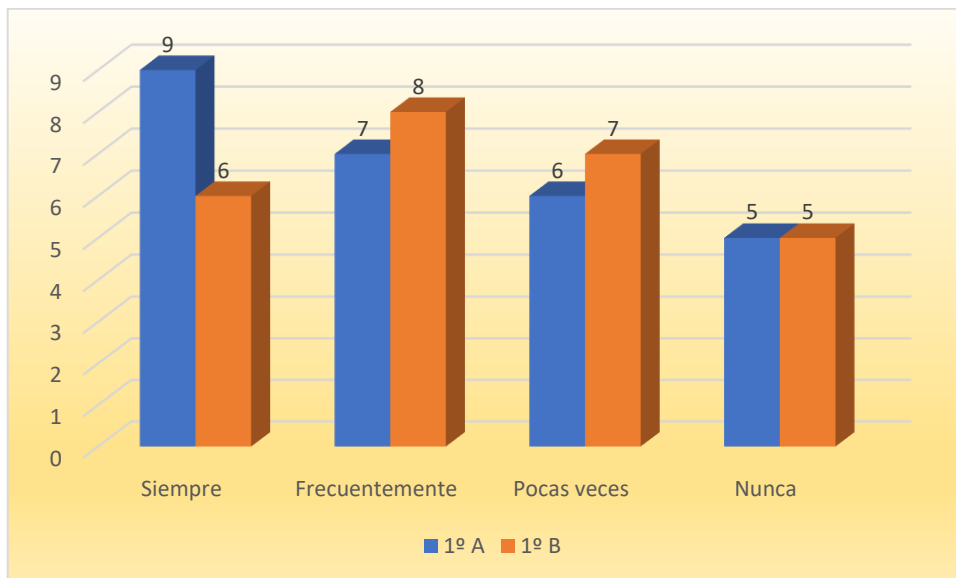
22. Me parece importante la forma en que me dirijo a los demás



23. Cuando voy a la cama me cuesta dormir porque mi cabeza no para de pensar



24. Me gusta pasar unos minutos en silencio



25. Suelo decir cosas amables y positivas a los demás

