



Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida escolar y familiar (para niños)

	Siempre	Con bastante frecuencia	Pocas veces	Nunca
1. Cuando hago mis tareas de clase tengo la cabeza en otra parte	a	b	c	d
2. Me resulta difícil concentrarme en una sola cosa	a	b	c	d
3. Suelo hacer muchas cosas al mismo tiempo	a	b	c	d
4. Me doy cuenta cuando hago las cosas con demasiada rapidez	a	b	c	d
5. Puedo disfrutar jugando al mismo juego durante un rato largo	a	b	c	d
6. Me cuesta mucho esperar mi turno cuando hacemos una actividad en grupo	a	b	c	d
7. Cuando converso con un compañero me resulta difícil escucharle atentamente	a	b	c	d
8. Cuando tenemos una conversación en familia me cuesta escuchar a los demás y esperar mi turno	a	b	c	d
9. Cuando algo me pone triste o me enfada soy capaz de darme cuenta desde el momento en que comienza	a	b	c	d
10. Cuando me enfado me cuesta mucho no reaccionar inmediatamente	a	b	c	d
11. Me cuesta explicar con palabras cómo me siento	a	b	c	d
12. Hablo con mi familia de mis experiencias en el colegio	a	b	c	d
13. Cuando paseo por la calle suelo fijarme en los detalles del entorno	a	b	c	d



Neuroeducación. Mindfulness y Educación Socioemocional en el aula
Curso 2016/2017

14. Cuando me preocupa algo y me pongo nervioso me doy cuenta y sé qué hacer para calmarme	a	b	c	d
15. Cuando le pasa algo a un compañero o a un familiar suelo notarlo	a	b	c	d
16. Soy capaz de ponerme en el lugar de mis compañeros y familiares para comprenderlos	a	b	c	d
17. Me alegro de los éxitos de otros	a	b	c	d
18. Cuando tengo alguna prueba o examen me pongo nervioso porque pienso que voy a fracasar	a	b	c	d
19. Tengo miedo de no gustar como soy a mis padres, amigos y maestros	a	b	c	d
20. A veces me siento mal por las cosas que pienso o siento	a	b	c	d
21. Puedo notar cambios en mi cuerpo (cómo está mi respiración, tensión, molestias, dolor)	a	b	c	d
22. Me parece importante la forma en que me dirijo a los demás	a	b	c	d
23. Cuando voy a la cama me cuesta dormir porque mi cabeza no para de pensar	a	b	c	d
24. Me gusta pasar unos minutos en silencio	a	b	c	d
25. Suelo decir cosas amables y positivas a los demás	a	b	c	d

Fuente: Elena Redero García (Trabajo fin de grado “Aplicación del Mindfulness en el proceso de enseñanza-aprendizaje”)