

encuesta del participante (post-pem)

Instrucciones: Para completar este cuestionario, simplemente lee la pregunta y encierra en un círculo el número que mejor te describa.

Sección Uno

1 Muy en desacuerdo **2** Desacuerdo **3** Neutral **4** De acuerdo **5** Muy de acuerdo

- | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1) Soy atento (<i>mindful</i>) en mi vida diaria. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) Me han enseñado métodos efectivos para enfocar mi atención. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) Estoy consciente de mis propias fortalezas y debilidades. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) Tomo en consideración los puntos de vista de otras personas cuando difieren del mío. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) Entiendo cómo tomar decisiones responsables. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) Me comunico efectivamente con los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) Soy agradecido en mi vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) Me han enseñado maneras efectivas de manejar mis emociones cuando se detonan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) Me han enseñado formas efectivas de establecer metas y actuar para fomentar el futuro que deseo para mí mismo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) Ayudo a los demás en mi vida diaria. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) Me han enseñado formas efectivas para calmarme y reducir el estrés. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Sección Dos

1 Muy en desacuerdo **2** Desacuerdo **3** Neutral **4** De acuerdo **5** Muy de acuerdo

- 1) En general, estuve satisfecho con la experiencia de aprendizaje. **1** **2** **3** **4** **5**
- 2) El contenido de la experiencia de aprendizaje fue apropiado para mis necesidades. **1** **2** **3** **4** **5**
- 3) Obtuve un entendimiento sólido de los temas cubiertos en esta experiencia de aprendizaje. **1** **2** **3** **4** **5**
- 4) Me queda claro cómo voy a aplicar el conocimiento que obtuve en esta experiencia de aprendizaje. **1** **2** **3** **4** **5**
- 5) Se hizo buen uso del tiempo durante esta experiencia de aprendizaje. **1** **2** **3** **4** **5**

Sección Tres

- 1) ¿Has enseñado a alguien más algo de lo que has aprendido en el MAC? Sí No
- 2) Si sí lo has hecho ¿a quien se lo has enseñado? Encierra en un círculo todos los que apliquen.

Colega Hermanos Novio/Novia/Compañero Padres Amigos Otros

Describe qué les has enseñado:



MINDFULNESS WITHOUT BORDERS

3) ¿Recomendarías esta experiencia de aprendizaje a tus amigos? Sí No

4) ¿Cuáles son los aspectos más valiosos de esta experiencia de aprendizaje para ti?



5) ¿Cómo podrías mejorar esta experiencia de aprendizaje?



6) ¿Tienes algún comentario o reflexión adicional?


