



Evaluación de los Estudiantes

Escuela _____ Grado _____

Maestro de Grupo _____

Maestro de Mindfulness _____

- 1) Por favor pon una cruz en la respuesta:
Niño _____ Niña _____

- 2) ¿Te gustó la clase de Mindfulness?
Sí _____ No _____

- 3) ¿Te ha servido en tu vida lo que aprendiste en la clase de Mindfulness?
Sí _____ No _____

- 4) Mindfulness me ha ayudado para:
(marca todas las respuestas que apliquen)

_____ Tener mejores calificaciones.
_____ Enfocarme mejor en mis clases.
_____ Estar más feliz donde vivo.
_____ Estar más feliz en la escuela.
_____ Calmarme cuando estoy molesto.
_____ Evitar pleitos y discusiones.
_____ Ser mejor en lo que me gusta hacer: los deportes, la música o el baile.
_____ Poder conciliar el sueño en la noche.
_____ Tomar decisiones.
_____ Todas las anteriores.
_____ Mindfulness no me ha ayudado.

- 5) ¿Crees que utilizarás Mindfulness en el futuro?
Sí _____ No _____

- 6) ¿Has compartido con alguien lo que aprendiste en la clase de Mindfulness?
Sí _____ No _____

- 7) ¿Crees que más niños deberían aprender Mindfulness?
Si _____ No _____