

## 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 \_\_\_\_\_

