

# MINDFULNESS WITHOUT BORDERS

## ENCUESTA PRE-PEM

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_ Lugar de origen: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Marca la respuesta que mejor te describa

	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	A veces	Casi siempre
1) Soy atento en mi vida diaria					
2) Conozco maneras efectivas de enfocar mi atención					
3) Estoy consciente de mis fortalezas y debilidades					
4) Considero los puntos de vista de los demás cuando difieren de los míos					
5) Entiendo cómo tomar decisiones responsables					
6) Me comunico efectivamente con los demás					
7) Soy agradecido en mi vida diaria					
8) Conozco maneras efectivas de manejar mis relaciones cuando algo me dispara					
9) Conozco maneras efectivas de ponerme metas y tomar acciones que me ayuden a conseguir el futuro que deseo					