



Rubricas de las sesiones (evaluación y autoevaluación) Señalar con X la casilla adecuada

Grado de consecución del Objetivo 1	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
He comprendido, qué es y qué no es Mindfulness, así como sus beneficios en el ámbito personal y educativo				
Grado de consecución del Objetivo 2	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Soy capaz de mantener la atención en el ancla de la respiración				
Soy capaz de llevar la "linterna de la atención " a cada parte de mi cuerpo y sentir las sensaciones corporales				
Soy capaz de mantener la atención en lo				

que percibo por mis sentidos				
Disfruto con las prácticas de Mindfulness				
Me calmo y vuelvo al momento presente con las prácticas de Mindfulness				
Grado de consecución del Objetivo 3 y 4	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
He aprendido a identificar las señales del estrés en mi vida cotidiana				
He aprendido a gestionar el estrés en mi vida cotidiana				
Sé identificar mis pensamientos y emociones como productos de la mente y no como realidades				
Sé regular mis emociones y pensamientos				

volviendo al momento presente con amabilidad y sin juicio				
Grado de consecución del Objetivo 5	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Conozco la diferencia entre reaccionar y responder ante un estímulo interno o externo				
Soy capaz de utilizar las herramientas de Mindfulness para gestionar la impulsividad				
Soy capaz de gestionar la impulsividad y el estrés en el aula				
Grado de consecución del Objetivo 6	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Conozco y aplico estrategias para cultivar la autocompasión y				

la amabilidad conmigo misma				
Conozco y aplico estrategias para cultivar la amabilidad, la compasión y la empatía con los demás				
Soy capaz de establecer formas de comunicación consciente en mis relaciones personales				
Soy capaz de integrar las prácticas de Mindfulness en mi vida diaria				