

## La práctica del Mindfulness en el aula: Evaluación

1	En desacuerdo	2	Poco de acuerdo	3	De acuerdo	4	Bastante de acuerdo	5	Totalmente de acuerdo
---	---------------	---	-----------------	---	------------	---	---------------------	---	-----------------------

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN INICIAL INFORMATIVA	
<b>A. Los contenidos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se han explicado adecuadamente qué es el <i>mindfulness</i> y para qué se emplea</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha entendido correctamente cuáles son los principales objetivos de la práctica del <i>mindfulness</i>: lograr la atención plena, no la relajación ausente de la realidad</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha explicado cuáles son las ventajas que se pretende obtener practicando <i>mindfulness</i> en el aula</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha explicado el motivo por el cual las prácticas se realizarán a primera hora o bien a cuarta, después del recreo</li> </ul>	
<b>B. La metodología</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha favorecido la participación del alumno</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha sabido motivar al alumno</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha intentado explicar los principales beneficios psicológicos y físicos de la práctica del <i>mindfulness</i></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha intentado lograr la plena participación de los alumnos, de manera colectiva, en las prácticas que tendrán lugar en las semanas siguientes</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha habido un orden lógico en la explicación inicial de lo que es el <i>mindfulness</i></li> </ul>	
EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DE PRÁCTICAS GUIADAS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha logrado crear un clima de calma, temperatura adecuada y meditación adecuada en el aula</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los momentos elegidos han sido adecuados</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los audios empleados han sido convenientes (en lo referente al lenguaje, claridad de los objetivos y duración)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La colaboración e implicación de los alumnos durante estas prácticas han sido adecuadas</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La explicación previa a las prácticas guiadas ha sido breve y clara por parte del profesor</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valora del 1 al 5 cómo ha sido la mejora en el grado de atención logrado tras las prácticas</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valora también del 1 al 5 tu grado de interés en continuar con la práctica del <i>mindfulness</i> dentro del aula los cursos siguientes</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha favorecido el correcto desarrollo de las actividades grupales por parte del profesor, dando unas pautas claras para el buen funcionamiento de las mismas</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>El tiempo empleado en cada una de las prácticas ha sido adecuado</li> </ul>	
<b>EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS DENTRO Y FUERA DEL AULA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>La implicación personal del alumno ha sido adecuada</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>He respetado las normas marcadas por el profesor</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>He intentado participar en el correcto desarrollo de las prácticas</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>He notado una mejora de la concentración nada más concluir las prácticas guiadas</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comparando las notas obtenidas en la segunda evaluación con las logradas durante la primera, he percibido una mejora de mis resultados</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>He notado una mejora en la concentración en las dos horas siguientes a la práctica del <i>mindfulness</i></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>He percibido una mejora general en mi estado de concentración y relajación en mi vida cotidiana después de haber estado practicando <i>mindfulness</i> durante estos meses</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>He llegado a la conclusión, después de practicar el <i>mindfulness</i>, que provoca una mejora general en la concentración y bienestar general dentro del aula</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>He comenzado a practicar <i>mindfulness</i> cada día</li> </ul>	

