



**Encuesta del participante previa a**  
***Meditación para mejorar su bienestar***

Por favor responda las preguntas que se encuentran a continuación **antes** de realizar la experiencia *Meditación para mejorar su bienestar*.

1. Nombre \_\_\_\_\_

2. Fecha de hoy \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_  
MM DD AÑO

3. Por favor circule el número que mejor represente su **conocimiento actual** del siguiente tema:

	Bajo		Medio		Alto	No aplica
Diferentes tipos de prácticas de meditación	1	2	3	4	5	6
Los beneficios que meditar le da a la salud	1	2	3	4	5	6

4. Por favor circule el número que mejor represente qué tan **seguro se siente ahora** de poder hacer lo siguiente:

	Nada seguro		Algo seguro		Muy seguro	No aplica
Hacer por mi mismo una práctica de meditación de respiración fuera de la clase	1	2	3	4	5	6
Hacer por mi mismo una práctica de meditación caminando fuera de la clase	1	2	3	4	5	6



**Encuesta del participante posterior a  
Meditación para mejorar su bienestar**

Por favor responda las preguntas que se encuentran a continuación **después** de realizar la experiencia *Meditación para mejorar su bienestar*.

1. Nombre \_\_\_\_\_

2. Después de participar en la experiencia *Meditación para mejorar su bienestar*, por favor circule el número que mejor represente su **conocimiento actual** del siguiente tema:

	Baja		Medio		Alto	No aplica
Diferentes tipos de prácticas de meditación	1	2	3	4	5	6
Los beneficios que meditar le da a la salud	1	2	3	4	5	6

3. Por favor circule el número que mejor represente **qué tan seguro se siente ahora** de poder hacer lo siguiente:

	Nada seguro	Algo seguro		Muy seguro	No aplica	
Hacer por mi mismo una práctica de meditación de respiración fuera de la clase	1	2	3	4	5	6
Hacer por mi mismo una práctica de meditación caminando fuera de la clase	1	2	3	4	5	6

4. Por favor califique la **calidad general de su experiencia** en *Meditación para mejorar su bienestar*. Circule alguna de las siguientes opciones.

Pobre	Por debajo del promedio	Promedio	Por encima del promedio	Excelente	Estoy indeciso
1	2	3	4	5	6

5. ¿Qué tan probable es que **recomiende** la experiencia *Meditación para mejorar su bienestar* a un amigo, miembro de la familia o colega del trabajo? Circule alguna de las siguientes opciones.

Extremadamente improbable	Improbable	Neutral	Probable	Extremadamente probable	Estoy indeciso
1	2	3	4	5	6