



Encuesta del participante previa a
La mente por encima de todo

Por favor responda las preguntas que se encuentran a continuación **antes** de realizar la experiencia *La mente por encima de todo*.

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
Los beneficios de comer de manera consciente para la salud física	1	2	3	4	5	6
Los beneficios de comer de manera consciente para la salud mental	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
Reconocer las señales del cuerpo para saber si tengo hambre o esto lleno	1	2	3	4	5	6
Apreciar los alimentos usando cada uno de los cinco sentidos	1	2	3	4	5	6
Comer lentamente sin hacer varias cosas a la vez	1	2	3	4	5	6



Encuesta del participante posterior a
La mente por encima de todo

Por favor responda las preguntas que se encuentran a continuación **después** de realizar la experiencia *La mente por encima de todo*.

1. Nombre _____

2. Después de participar en la experiencia *La mente por encima de todo*, por favor circule el número que mejor represente su **conocimiento actual** del siguiente tema:

	Baja		Medio		Alto	No aplica
Los beneficios de comer de manera consciente para la salud física	1	2	3	4	5	6
Los beneficios de comer de manera consciente para la salud mental	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
Reconocer las señales del cuerpo para saber si tengo hambre o esto lleno	1	2	3	4	5	6
Apreciar los alimentos usando cada uno de los cinco sentidos	1	2	3	4	5	6
Comer lentamente sin hacer varias cosas a la vez	1	2	3	4	5	6

4. Por favor califique la **calidad general de su experiencia** en *La mente por encima de todo*. 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 *La mente por encima de todo* 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