

# Kahoot!

Mentes  
**INQUIETAS**



*Mindfulness*

- Resultados de la encuesta interactiva Kahoot -

12 de junio de 2018




FUNDACIÓN CANAL  
Canal de Isabel II





# Kahoot – test sobre

## *Mindfulness*

- ‡ El martes 12 de junio, en la celebración del evento “**MENTES INQUIETAS**”, se utilizó una herramienta interactiva on-line gratuita llamada **Kahoot** (más información <http://www.getakahoot.com>).
- ‡ Mediante la misma se realizó entre el público asistente un breve **test** de conocimiento, así como una **encuesta**.
- ‡ Los principales **objetivos** fueron los siguientes:
  - ‡ Facilitar la interacción con el público.
  - ‡ Ofrecer información adicional a la aportada por ponentes y presentador en el transcurso del evento.
- ‡ Los **resultados agregados** de dicha encuesta y test se muestran a continuación.
  - ‡ En el caso de las preguntas de test, se indica para cada una de las preguntas la **respuesta correcta**,  así como si dicha respuesta la ha contestado una mayoría o minoría de participantes.
  - ‡ Los **porcentajes** se calculan, con carácter general, en base al peso de cada respuesta sobre el total de participantes en cada pregunta.



# Test

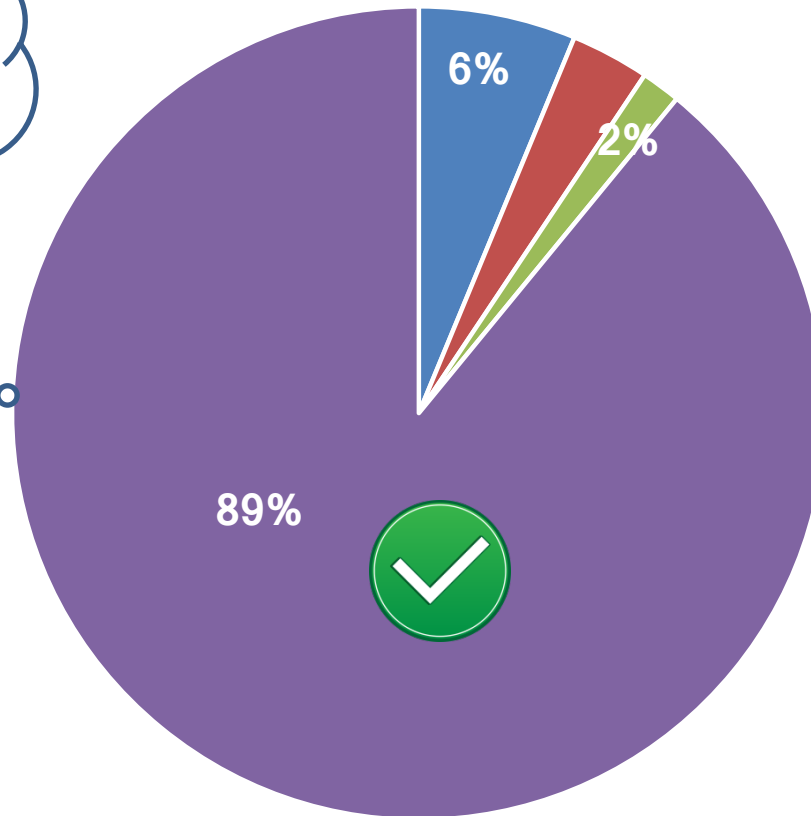


# Resultados por preguntas

## Pregunta 1

¿Qué es el *mindfulness*?

¡Una **mayoría** de participantes habéis acertado!



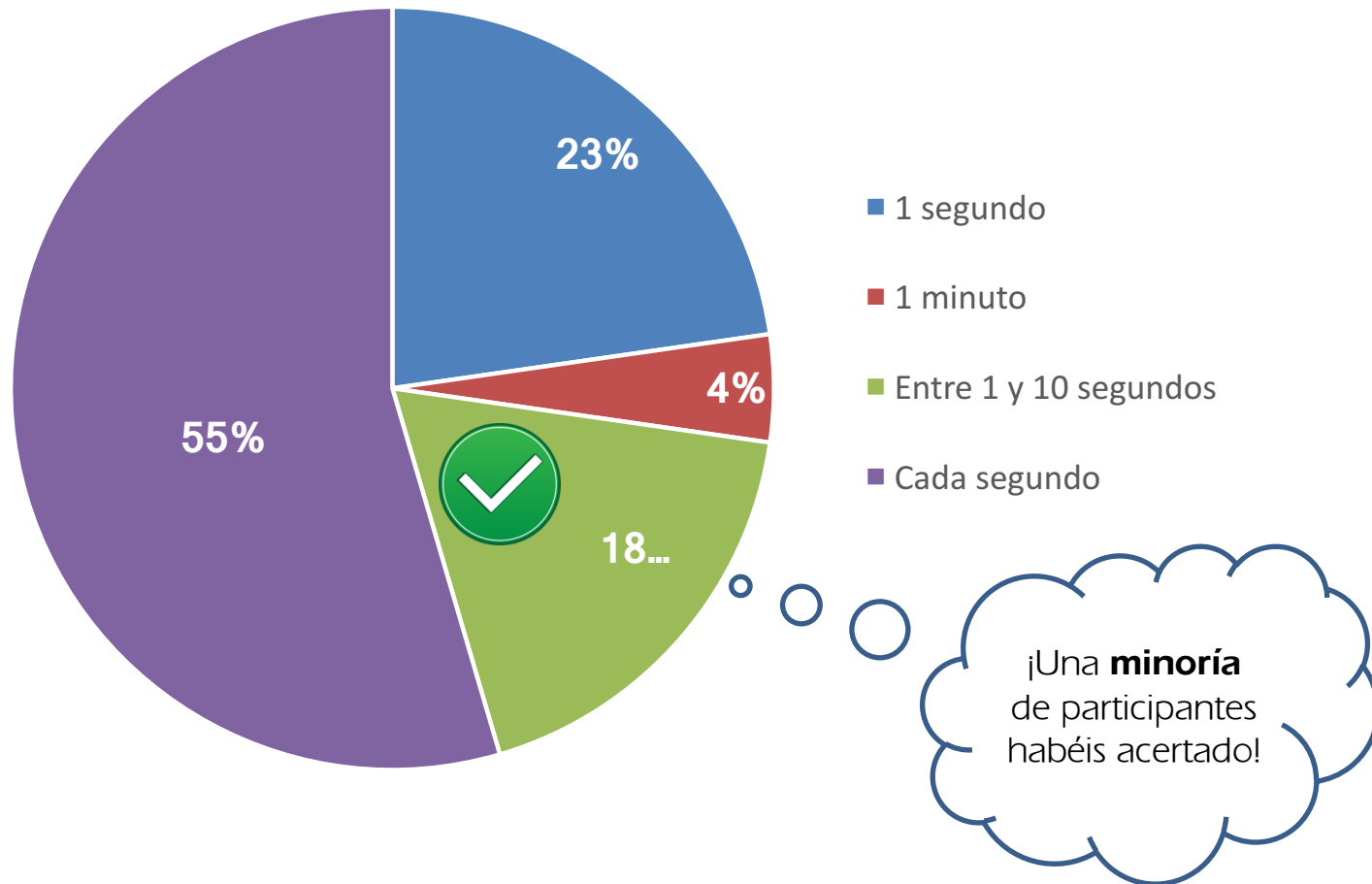
- Una técnica de relajación
- Dejar la mente en blanco
- Un método de pensamiento positivo
- Una forma de experimentar plenamente cada momento



# Resultados por preguntas

## Pregunta 2

Nuestras experiencias para “vivir el presente” son momentos que suelen durar...

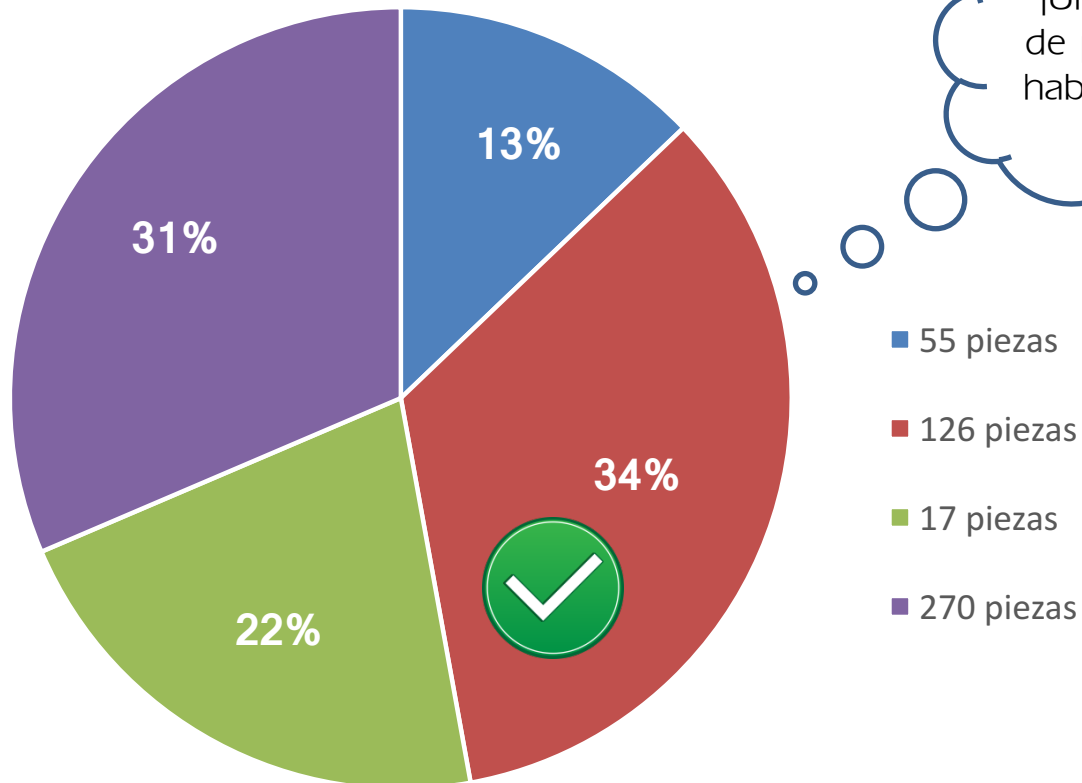




# Resultados por preguntas

## Pregunta 3

¿Cuántas piezas de información puede procesar nuestra mente cada segundo?



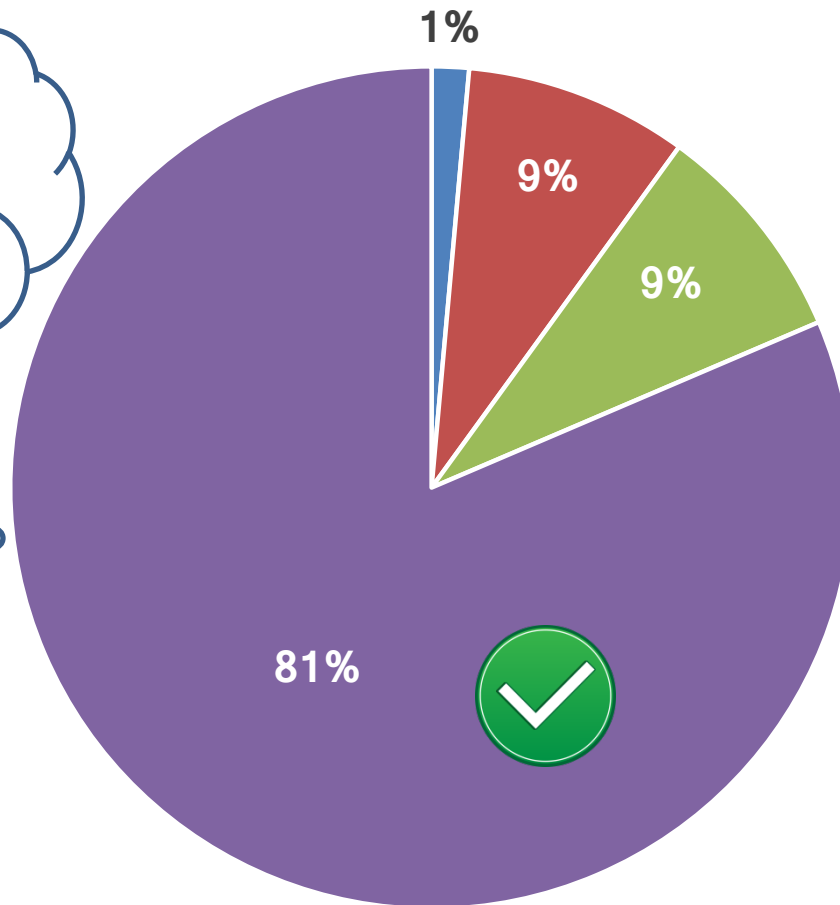
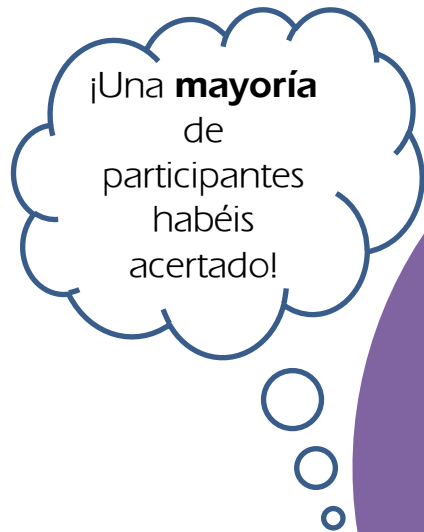
¡Una **mayoría** de participantes habéis acertado!



# Resultados por preguntas

## Pregunta 4

¿Qué consecuencias puede provocar la práctica del mindfulness?



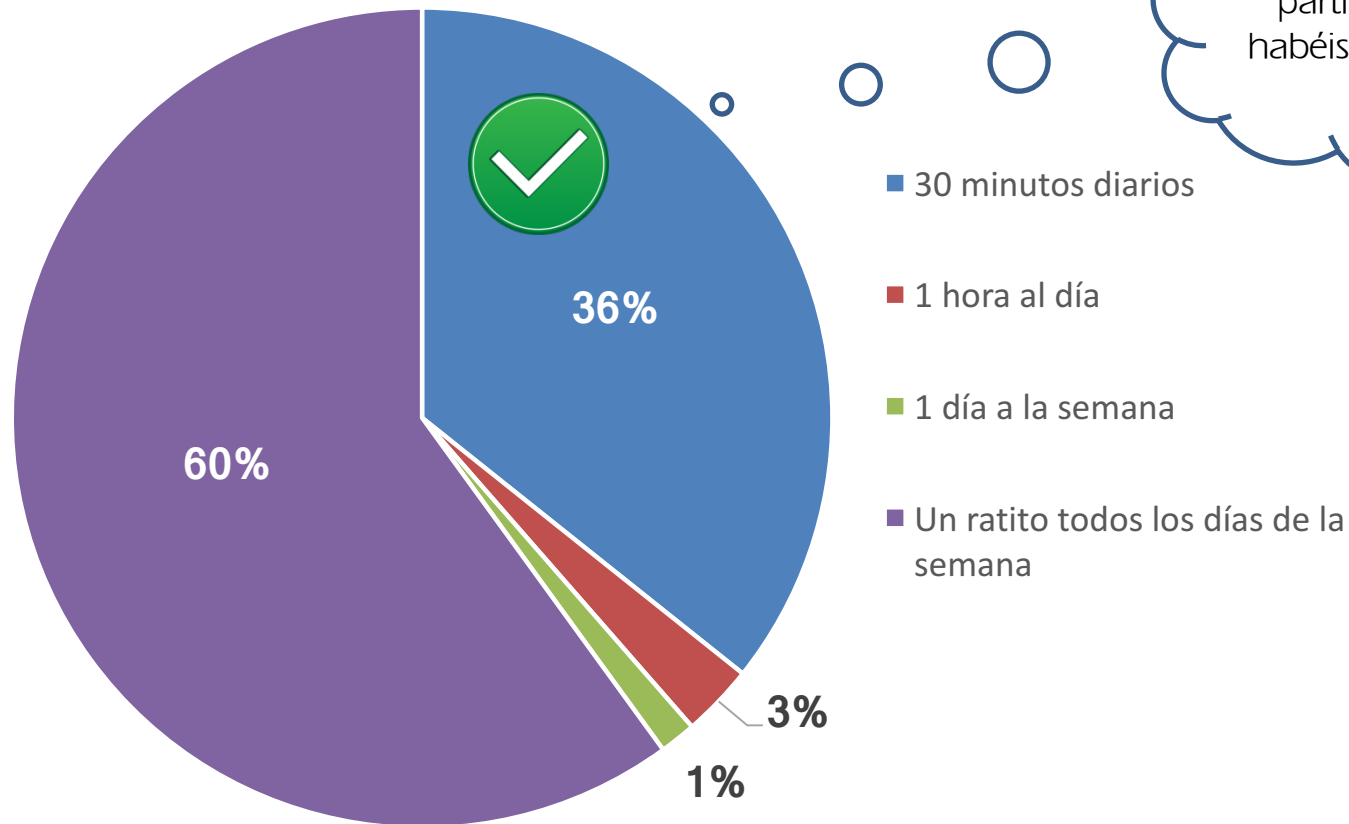
- Las relaciones sociales se vuelven más significativas
- Te vuelves más consciente de las necesidades de tu cuerpo
- Disminuyen síntomas físicos y psicológicos del estrés
- Todas las respuestas son correctas



# Resultados por preguntas

## Pregunta 5

¿Cuánto tiempo es necesario para beneficiarse de los efectos positivos del mindfulness?



¡Una **minoría** de participantes habéis acertado!





# Resultados por preguntas

## Pregunta 6

¿Produce el mindfulness cambios en el cerebro?





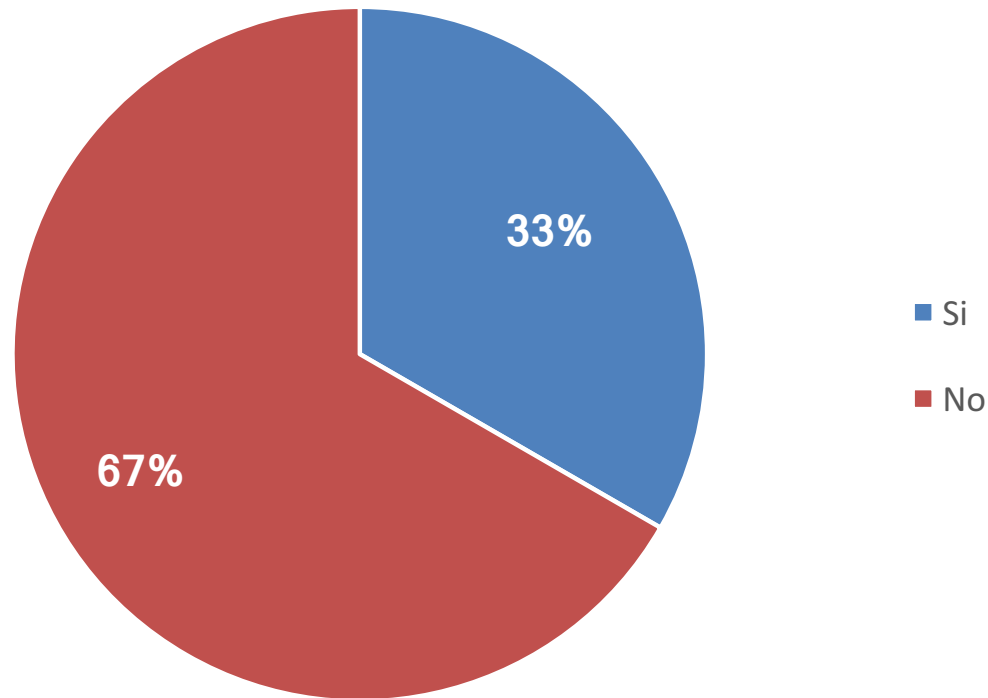
# Encuesta



# Resultados por preguntas

## Pregunta 1

**¿Es la primera vez que vienes a la Fundación Canal?**

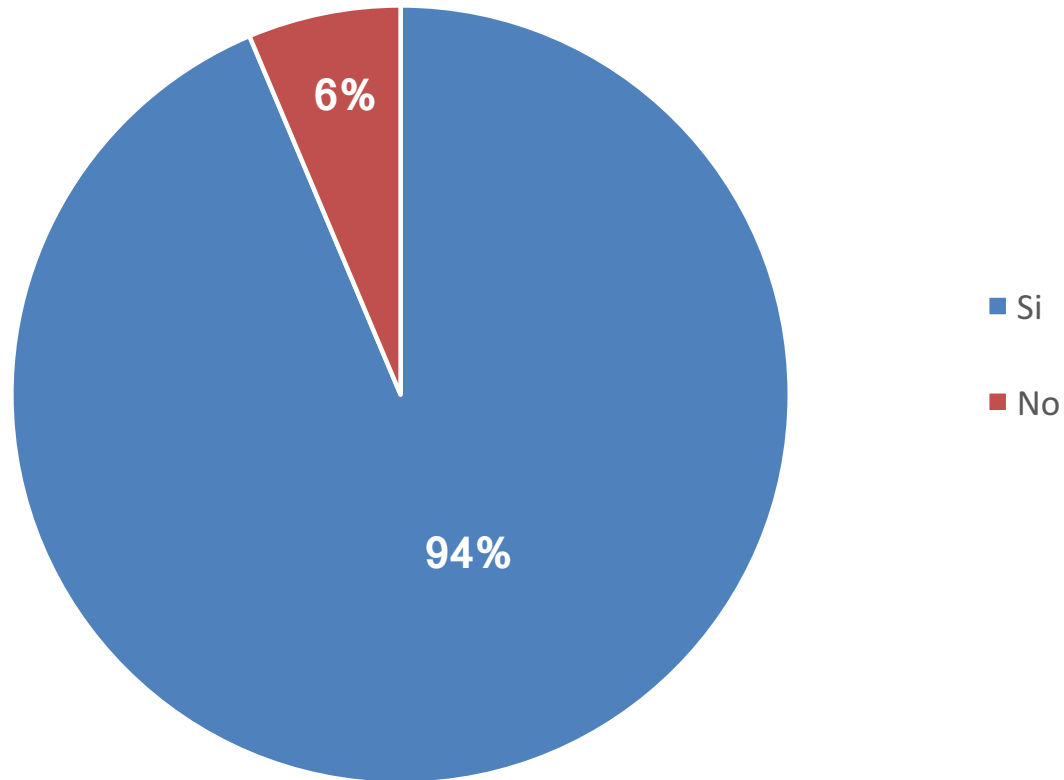




# Resultados por preguntas

## Pregunta 2

**¿Conocías a la Fundación Canal antes de ver la convocatoria de este evento?**

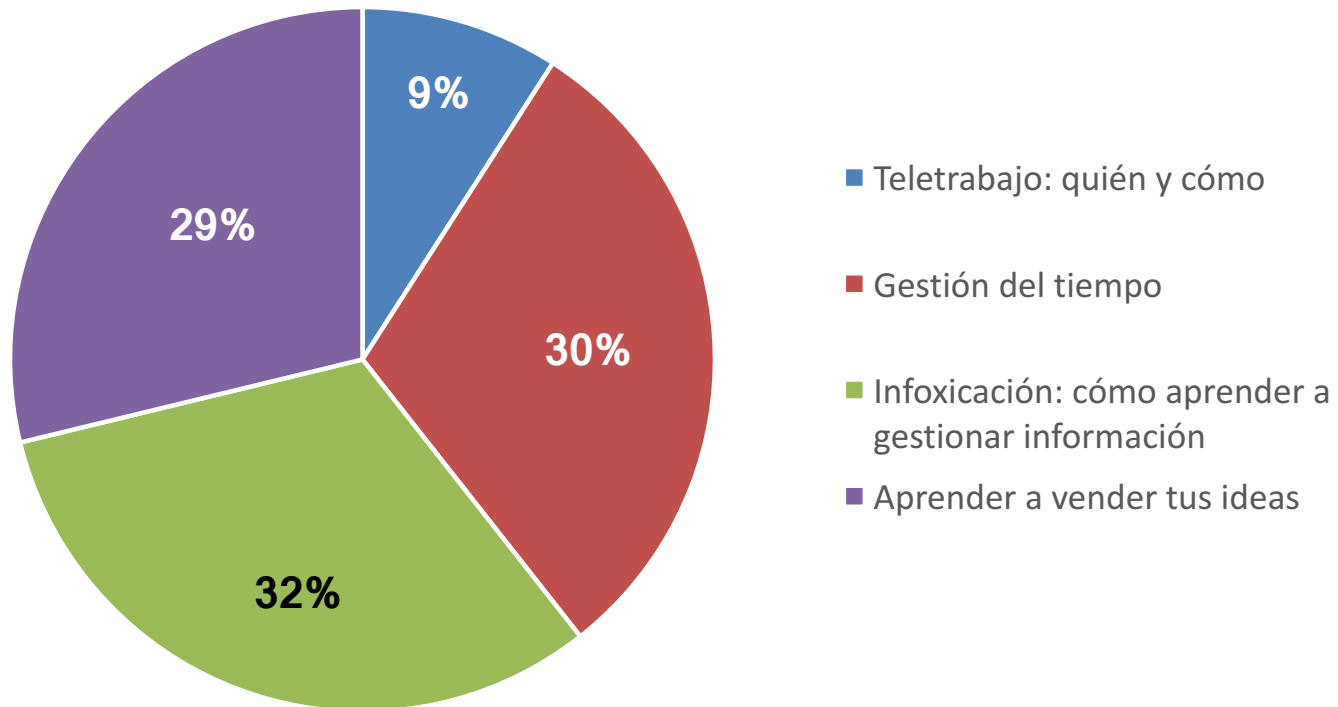




# Resultados por preguntas

## Pregunta 3

**¿Qué temas te gustaría que tratásemos en futuros eventos de Mentes Inquietas?**





# Resultados por preguntas

## Pregunta 4

Por favor, sé sincero, ¿qué nota le darías a esta edición de **Mentes Inquietas**?

