

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.



Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones para estudiantes de primaria

Manuela Gómez / 14-0273

Universidad Iberoamericana/ EGRU

Nota del autor:

Autora de este manuscrito: Manuela Gómez, Maestría en Intervención Psicopedagógica,
Universidad Iberoamericana (UNIBE).

Información relevante sobre esta investigación contactar al correo electrónico de:

Manuelafrancescag@gmail.com

Resumen

La presente investigación tuvo el propósito de explorar y analizar los beneficios del mindfulness como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria. Se trató de una investigación de alcance exploratorio - analítica- documental y de campo, haciendo uso de métodos cualitativos por las características del problema de poder reflexionar, profundizar y conocer los beneficios de dicho programa, Este estudio de investigación explora las percepciones y las experiencias con respecto a la implementación de prácticas de mindfulness con niños de primaria; El concepto de atención plena involucra tres habilidades y disposiciones mentales interrelacionadas: (a) concentrar la atención intencionalmente en el aquí y ahora; (b) percibir el momento presente de una manera tranquila, clara y receptiva; y (c) experimentar cada momento tal como es sin sesgo o juicio (Kostanski y Hassed, 2008) Se contó con una muestra de 17 docentes y una directora escolar. Los principales resultados evidenciaron que todos los maestros sintieron que la atención plena beneficia la regulación de sus estudiantes y contribuye a las habilidades de los estudiantes para lograr la relajación y para fortalecer las habilidades cognitivas.

Palabras claves: Mindfulness, meditación, educación, emociones.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Abstract

The present investigation had the purpose of exploring and analyzing the benefits of mindfulness as a tool for managing emotions in elementary school students. It was an exploratory - analytical - documentary and field research, making use of qualitative methods due to the characteristics of the problem of being able to reflect, deepen and know the benefits of said program. This research explores the perceptions and experiences regarding the implementation of mindfulness practices with elementary school children; The concept of mindfulness involves three interrelated mental abilities and dispositions: (a) intentionally concentrating attention on the here and now; (b) perceive the present moment in a calm, clear and receptive way; and (c) experiencing each moment as it is without bias or judgment (Kostanski and Hassed, 2008) A sample of 17 teachers and a school director were counted. The main results showed that all teachers felt that mindfulness benefits the regulation of their students and contributes to the students' abilities to achieve relaxation and to strengthen cognitive abilities.

Key Words: Mindfulness, meditation, education, emotion.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

La atención plena es una práctica involucrada en varias tradiciones religiosas y seculares, desde el hinduismo y el budismo hasta el yoga y, más recientemente, la meditación no religiosa. La gente ha estado practicando la atención plena durante miles de años, ya sea por sí sola o como parte de una tradición más amplia. Introducir el Mindfulness en la enseñanza, es un proyecto innovador que algunas escuelas ya han incorporado, y que aporta muchos beneficios a los alumnos y a los profesores. Según (Moroño, 2019) el Mindfulness nos enseña a desarrollar la atención y a estar presentes en el momento de hacer las cosas, a ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones, también a darnos cuenta de lo que ocurre a nuestros alrededores. Ella plantea que los cuatro estados emocionales básicos son el enfado, la tristeza, el miedo y la alegría. Sin embargo, ¿Dónde sale esta práctica y cuáles son sus raíces?

La atención plena se ha entrelazado con el hinduismo y el budismo durante milenios. El budismo y el hinduismo comparten muchos puntos en común: ambos surgieron en la misma región y están muy preocupados por el concepto de dharma. Un concepto que es muy difícil de definir o traducir, pero que incluye una forma de vida que está en armonía con el orden natural del universo.

La atención plena puede estar aún más involucrada en el budismo que en el hinduismo, ya que la atención plena (Sati) se considera el primer paso hacia la iluminación. De hecho, algunas fuentes incluso consideran que la palabra inglesa "mindfulness" es una traducción simple del concepto budista de Sati. A fines del siglo XIX, el apogeo del Imperio Británico y el Orientalismo Victoriano, un magistrado británico en Galle, Ceilán (ahora Sri Lanka), con el formidable nombre de Thomas William Rhys Davids, se encontró acusado de juzgar disputas eclesiásticas budistas. Se dispuso a aprender pali, una lengua indo-aria media y el idioma litúrgico de Theravada, una de las primeras ramas del budismo. En 1881, sacó "mindfulness", un sinónimo de "atención". En la década de 1970, Jon Kabat-Zinn, biólogo molecular en Nueva Inglaterra y meditador desde

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

hace mucho tiempo en la tradición budista zen, vio en la palabra de Rhys Davids la oportunidad de eliminar la meditación de sus orígenes religiosos. Kabat-Zinn creía que muchas de las personas seculares que podrían beneficiarse más de la meditación, pero estaban siendo ahuyentadas por esotéricas religiosas que se aferraban a ella. Entonces ideó una nueva y agradable definición de "atención plena", una que ahora no menciona la iluminación: "La conciencia que surge al prestar atención a propósito en el momento presente y sin prejuicios".

Quizás la mayor influencia para llevar la atención plena de Oriente a Occidente, al menos recientemente, fue Jon Kabat-Zinn. Kabat-Zinn fundó en 1979 el Centro para la atención plena en la Facultad de medicina de la Universidad de Massachusetts y el Instituto Oasis para la educación y capacitación profesional basada en la atención plena. Kabat-Zinn aprendió y estudió la atención plena con varios maestros budistas, incluido Thich Nhat Hanh (una figura influyente y popular en la atención plena occidental). Esto le dio una base oriental en mindfulness que integró con la ciencia occidental.

Emociones básicas y su efecto sobre el comportamiento humano

Según el libro "Discovering Psychology" de Don Hockenbury y Sandra E. Hockenbury publicado en 1997, una emoción es un estado psicológico complejo que involucra tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica y una respuesta conductual o expresiva.

En 1972, el psicólogo Paul Eckman sugirió que hay seis emociones básicas que son universales en todas las culturas humanas: miedo, asco, ira, sorpresa, felicidad y tristeza. Más tarde amplió su lista de emociones básicas para incluir cosas como orgullo, vergüenza y emoción. Las emociones juegan un papel fundamental en la forma en que vivimos nuestras vidas, desde influir en cómo nos relacionamos con los demás en nuestra vida cotidiana hasta afectar las decisiones que tomamos. Al comprender algunos de los diferentes tipos de emociones, puede obtener una comprensión más profunda de cómo se expresan estas emociones y el impacto que tienen en su

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

comportamiento. Las emociones tienen cierto poder sobre nuestros pensamientos. Las principales teorías de la emoción se pueden agrupar en tres categorías principales: fisiológica, neurológica y cognitiva.

- Las teorías fisiológicas sugieren que las respuestas dentro del cuerpo son responsables de las emociones.
- Las teorías neurológicas proponen que la actividad dentro del cerebro conduce a respuestas emocionales.
- Las teorías cognitivas sostienen que los pensamientos y otras actividades mentales juegan un papel esencial en la formación de las emociones.

Fue el naturalista Charles Darwin 1872, quien propuso que las emociones evolucionaron porque eran adaptativas y permitían a los humanos y animales sobrevivir y reproducirse. Los sentimientos de amor y afecto llevan a las personas a buscar parejas y reproducirse. Los sentimientos de miedo obligan a las personas a luchar o huir de la fuente del peligro. Según la teoría evolutiva de la emoción, nuestras emociones existen porque cumplen un papel adaptativo. Las emociones motivan a las personas a responder rápidamente a los estímulos del entorno, lo que ayuda a mejorar las posibilidades de éxito y supervivencia.

Mindfulness y el cerebro

En general, la meditación se puede clasificar en dos enfoques. En cómo se asocian los procesos mentales atencionales: basados en la concentración meditación y meditación basada en la atención plena (Cahn y Polich, 2006). La práctica de meditación de atención plena implica observación sin prejuicios de sensaciones, pensamientos, sentimientos, emociones y estímulo ambiental. Es un proceso metacognitivo ya que requiere ambos mecanismos de autorregulación atencional y monitoreo de la conciencia (Bishop 2004; Semmens-Wheeler y Dienes, 2012). Una gran cantidad de investigaciones ha explorado el efecto de la atención plena. (Carter y col.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

2005) encontraron que los individuos que practican meditación podrían alterar de manera medible su experiencia de rivalidad perceptiva. Estudios investigaron el efecto de atención plena a corto plazo de 10 días y 4 días entrenamientos de meditación respectivamente (Chambers et al., 2008; Zeidan et al., 2010) reveló una mejora en la capacidad de memoria de trabajo en meditadores después del entrenamientos de atención plena. Además, (Tang et, al. 2007) observaron que las personas que se sometieron a 5 días en retiro de meditación intensiva de atención plena mostraron una mejora en la atención ejecutiva, mejor humor y disminución del cortisol relacionado con el estrés en comparación con un grupo de control. Mayor control atencional y flexibilidad cognitiva en meditadores experimentados están correlacionados con niveles más altos de autoinforme mindfulness (Moore y Malinowski, 2009).

Investigaciones recientes que emplean imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI) sugiere la plasticidad inducida por la meditación en las áreas del cerebro asociado con el control cognitivo y la regulación emocional. (Lazar, 2005) demostró que los meditadores a largo plazo tenían cortezas más gruesas que los no meditadores en las regiones involucradas en el procesamiento sensorial, cognitivo y emocional. (Hölzel, 2011) descubrieron que una reducción de estrés basada en la atención plena de 8 semanas (MBSR) programa condujo a un aumento en la concentración de materia gris dentro del hipocampo, un dominio involucrado en la regulación emocional y el control de la respuesta (Fanselow y Dong, 2010).

Pero, ¿por qué exactamente la práctica de meditación mejora el control ejecutivo? El control ejecutivo implica una serie de procesos cognitivos, como la planificación, la adquisición de reglas, la atención de estímulos relevantes y, finalmente, el inicio de un comportamiento apropiado mientras se inhibe el comportamiento inapropiado. El acto de meditación puede conceptualizarse como un tipo de monitoreo del desempeño en sí mismo, que requiere que los practicantes controlen sus mentes y vuelvan a enfocarse en el momento presente. La investigación también apoya la noción de que la meditación de atención plena disminuye la reactividad

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

emocional. En un estudio de personas que tenían entre un mes y 29 años de práctica de meditación de atención plena, los investigadores descubrieron que la práctica de meditación de atención plena ayudó a las personas a desconectarse de las imágenes emocionalmente perturbadoras y les permitió enfocarse mejor en una tarea cognitiva en comparación con las personas que las vieron. Pero no meditó (Ortner et al., 2007).

Del mismo modo, en un estudio de estudiantes universitarios chinos, aquellos estudiantes que fueron asignados aleatoriamente para participar en una intervención de meditación de atención plena tenían menos depresión y ansiedad, así como menos fatiga, ira y cortisol relacionado con el estrés en comparación con un grupo de control (Tang et al. ., 2007). Estos mismos estudiantes tuvieron mayor atención, autorregulación e inmunoreactividad

Mindfulness y aprendizaje social y emocional

Las escuelas ya están tomando un papel activo en el abordaje problemas de salud mental a través de programas de bienestar, a veces referido como un social y emocional plan de estudios de aprendizaje. La atención plena no debería reemplazar o ser visto como "duplicando" en los muchos beneficios que tales programas logran, pero como complementarios a ellos. Los programas de bienestar y la atención plena ayudan a los estudiantes hacer cambios positivo emocional y conductual, pero de maneras muy diferentes. Los programas de bienestar son de naturaleza educativa, enseñando a los estudiantes sobre sus emociones y comportamientos. Estas son lecciones que los estudiantes pueden aplicar en sus interacciones diarias. Adicionalmente A esto, la atención plena desarrolla la capacidad de asistir y autorregularse, alterando las funciones cerebrales, que conduce a mejoras observables en el bienestar y funcionamiento académico.

Mindfulness en comparación a otros programas

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

La respuesta más básica es que el entrenamiento Mindfulness complementa en lugar de competir con otros programas de manejo social y emocional. La principal forma en que complementa otros programas es proporcionando a los estudiantes herramientas sencillas y prácticas que les ayudan a trabajar directamente el sistema nervioso. En este sentido, el mindfulness es la pieza que falta en los cientos de programas que piden a los estudiantes que se detengan de alguna manera antes de actuar. Mindfulness como un conjunto de técnicas y estrategias, proporciona el primer paso crucial del plan de estudios real en la resolución de conflictos, programas de intimidación y otras formas de entrenamiento relacional.

Prácticas de Mindfulness

- Las prácticas de mindfulness incluyen un entrenamiento explícito de la atención. por ejemplo, los estudiantes aprenden a concentrarse en la respiración o el sonido.
- Desarrollar estados emocionalmente positivos que incluyen bondad, compasión y gratitud.
- Entrenamiento en la regulación de nuestras respuestas a los impulsos.

Mindfulness es una práctica para desarrollar la capacidad de dejar ir la reactividad y actuar desde un lugar de mayor facilidad, estabilidad y sabiduría en lugar de compulsividad.

Al enfocarse en las tres habilidades de control de la atención, autoconciencia y regulación emocional, la atención plena construye la autoregulación de los estudiantes en mayor medida que los programas socioemocionales por sí solos.

Los maestros pueden utilizar la meditación, las imágenes guiadas, la respiración consciente, el escaneo corporal, el dibujo y otras actividades relacionadas con la conciencia del espacio y de uno mismo, junto con prácticas de gratitud.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

La infancia y la adolescencia son etapas importantes del desarrollo. Etapas que sientan las bases para el bienestar y la salud mental en la edad adulta. Los seres humanos no nacen con un cerebro y un sistema nervioso completamente desarrollados. Como bebés, la capacidad de autorregulación está ausente. A medida que los niños maduran después de la infancia, los adultos y los cuidadores siguen desempeñando un papel importante en la regulación de su sistema nervioso.

Los hallazgos científicos actuales son claros en que para regular las emociones los seres humanos dependen de cerebros maduros para asistir inicialmente en el micro regulador de su mundo físico y emocional.

Los programas escolares que tienen como objetivo promover el bienestar, apoyan el desarrollo emocional y social ayudan aprender y prevenir problemas de salud mental en la edad adulta. Según Erica Sibinga, profesora de pediatría en la Facultad de Medicina Johns Hopkins, "La atención plena cuando se entrega en un programa estructurado de alta calidad puede ser beneficioso para los jóvenes". Por otra parte, los maestros están en sintonía con el bienestar social y emocional de los estudiantes y están capacitados para monitorear signos como trauma, ansiedad, acoso escolar o micro agresiones. La educación basada en atención plena es exactamente lo que parece: la inclusión intencional de principios, teorías y meditación consciente en la educación. Practicar la atención plena es un ejercicio mental que fortalece la materia gris del cerebro en la corteza prefrontal e hipocampo, dos áreas clave de aprendizaje, que apoyan la capacidad de la mente para enfocar, prestar atención y reducir la preocupación: cuanto más practicamos más fuerte se vuelve la mente. La atención plena ofrece una variedad de beneficios para apoyar preparación de los estudiantes y compromiso con el aprendizaje.

Es una herramienta efectiva para establecer y enfocar a los estudiantes, al comienzo de cualquier actividad en el aula, y también una práctica que fortalece y desarrolla importantes

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

habilidades cognitivas relacionadas con el aprendizaje, como la atención, concentración y memoria. También puede facilitar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales importantes a través de cada etapa de desarrollo de la vida de un estudiante. Proporciona una conciencia fundamental y comprensión de pensamientos, emociones y comportamientos y cómo autorregularse. Estas son habilidades esenciales para ayudar a los estudiantes a participar plenamente en un mayor aprendizaje social y emocional.

La atención plena mejora la capacidad de los estudiantes para aprender. Por una parte, mejora la atención y lo que significa que los estudiantes son más capaces de enfocarse en el aprendizaje, también mejora la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva, el razonamiento, planificación, comportamiento dirigido a objetivos y autorregulación. Reduce la reactividad emocional, problemas de comportamiento, ansiedad y depresión. Algunas investigaciones sugieren que un programa de 90 minutos de meditación consciente por semana es suficiente para mover a un estudiante hacia lo académico curva de campana en un 16% en comparación con sus pares no conscientes.

Asimismo, a través de la atención plena, a medida que los estudiantes se convierten y practican la meditación mejoran y son capaces de escuchar a sus compañeros, maestros y padres, y son menos reactivos emocionalmente, naturalmente desarrollan mejores relaciones. Para aprovechar al máximo la atención plena programas ayuda si los maestros están comprometidos y comprometido con el programa y la atención en general.

La atención plena puede ser igual de beneficiosa para los maestros como es para estudiantes. Maestros que practican mindfulness y que emplean la atención plena en sus aulas está menos estresada, duerme mejor, informe menos mal humor y mayor satisfacción laboral que aquellos que no lo hacen. También son más atentos y efectivos en el aula, experimentando mejores relaciones con estudiantes. Los programas de atención plena en las escuelas a menudo son aún más exitosos si un director y el grupo de liderazgo están comprometido y son solidarios. Si el profesor participa con el programa con los estudiantes puede haber una mayor participación.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

El modelado es una parte importante de enseñando mindfulness a los jóvenes y por lo tanto el compromiso del maestro con la atención plena es un importante parte de modelar este comportamiento en el aula y en toda la comunidad escolar.

Los investigadores de la atención plena proponen que los programas que nutren la atención plena son una forma eficaz de desarrollar el bienestar y la resiliencia socioemocionales de los niños. Por ejemplo, Se cree firmemente que la práctica de concentrarse en la respiración es un método simple y efectivo para lograr la concentración y la relajación y también de promover la felicidad y la vida satisfacción en niños pequeños (Groenlandia, 2010; Napoli et al., 2005). Asimismo, (Kabat-Zinn 2003) sugiere que el entrenamiento en mindfulness enseña a los niños a prestar atención en el aula, mejora su control de impulsos, reduce el estrés de los estudiantes y profesores y, en consecuencia, reduce los problemas de conducta en el aula. Todas estas habilidades son relevantes para la educación metas y éxito en el aula.

(Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins 2009) sostienen que las escuelas juegan unos papeles importantes en el cultivo de los tipos de hábitos mentales y disposiciones socioemocionales que los niños en general necesitarán darse cuenta para poder ser productivos, satisfactorios y vidas significativas en el siglo actual. Los investigadores están haciendo afirmaciones que la práctica de la atención plena que comienza en el entorno escolar mejora la calidad de los estadounidenses en la educación pública mediante el cultivo de hábitos mentales más positivos (Burke, 2010; Rempel, 7 7 2012). Además, la atención plena fomenta el desarrollo profesional de los maestros al promover cambios en viejas mentalidades, o hábitos mentales, para que estén mejor preparados para satisfacer las necesidades de sus estudiantes, así como las demandas de sus trabajos (Roeser, Skinner, Beers y Jennings, 2012).

Demanda de la sociedad en los estudiantes de hoy en día y problemática

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Las demandas conflictivas entre los altos estándares académicos requeridos por los estudiantes de primaria de hoy y las necesidades académicas de los niños en edad escolar con atención son un desafío. Los estudiantes presentan problemas en la atención e hiperactividad / impulsividad e inmadurez social pero se espera que demuestren tasas más altas atención a la tarea y cooperación. Las habilidades de autorregulación son importantes para los niños pequeños para que puedan evitar dificultades en la escuela y ayudarlos a tener relaciones saludables con sus compañeros (Hair, Jager y Garrett.2001; Shonkoff y Phillips, 2000).

Basado en los aportes del marco teórico establecido se resume lo siguiente:

Recientemente, ha habido un aumento en el número de estudios que examinan la atención plena en la formación para profesores y estudiantes dentro del contexto escolar en un esfuerzo por transformar la cultura de la educación (Ergas, 2015), Los educadores y estudiantes de hoy llevan mucho sobre sus hombros. Cumplir con las expectativas académicas y sociales, y simplemente crecer y desarrollar un sentido de identidad y pertenencia, puede ser difícil. Sin embargo, las presiones en el entorno educativo actual van mucho más allá de estos conceptos básicos. Nuestro mundo se mueve y cambia más rápido que nunca. Según la Encuesta de calidad de vida laboral del educador 2017 de la Federación Estadounidense de Maestros, el 61% de los maestros indicó que sus trabajos siempre o con frecuencia eran estresantes. Igualmente, de alarmante, si no más, el 58% de los encuestados mencionó una mala salud mental como resultado de ese estrés. Por otro lado, 1 de cada 3 adolescentes cumple los criterios para un trastorno de ansiedad a la edad de 18 años. El 46% de todos los niños en los EE. UU. Han experimentado al menos una experiencia infantil adversa (ACE). En promedio, los estudiantes pasan 9 horas al día en entretenimiento digital, excluyendo el trabajo escolar. Casi el 40% de los estudiantes de último año de secundaria informan que a menudo se sienten solos y excluidos. Un número cada vez mayor de estudiantes de hoy en día se enfrentan a desafíos que afectan su capacidad de enfocar la atención, regular las emociones difíciles, desarrollar resiliencia interna y formar relaciones saludables y de apoyo. Los niños de hoy se enfrentan a una cantidad de estrés y ansiedad sin

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

precedentes. Dichos niveles de estrés tempranos pueden afectar negativamente el aprendizaje, la memoria, el comportamiento y la salud física y mental, según la Academia Estadounidense de Pediatría. La intensificación del estrés y la presión continúa en la escuela intermedia y secundaria: una encuesta de 22,000 estudiantes de secundaria realizada por el Centro de Inteligencia Emocional de Yale en el 2017 descubrió que, en promedio, los estudiantes informaron sentir emociones negativas, como estrés, fatiga y aburrimiento, el 75% del tiempo. ¿Es necesario una herramienta para el manejo de las emociones? El manejo de las emociones es una habilidad importante para una vida exitosa. Y si bien es cierto esto, ¿Por qué no le estamos dando la importancia a lo emocional como a lo académico? En un momento dado, IQ fue visto como el principal determinante del éxito. Se suponía que las personas con un alto coeficiente intelectual estaban destinadas a una vida de logros. Sin embargo, algunos críticos comenzaron a darse cuenta de que “la alta inteligencia no garantizaba el éxito en la vida, sino que también era un concepto demasiado limitado” para abarcar completamente la amplia gama de habilidades y conocimiento (Srivastava K., 2013).

Mindfulness en el contexto de la educación

El propósito de esta investigación es ver el creciente cuerpo de investigación sobre la atención plena en el contexto escolar que revela la siguiente lista de beneficios básicos:

- Mejor enfoque y concentración
- Mayor sensación de calma
- Disminución del estrés y la ansiedad.
- Control de impulsos mejorado
- Aumento de la autoconciencia
- Respuestas hábiles a emociones difíciles.
- Mayor empatía

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

- Desarrollo de habilidades naturales para la resolución de conflictos.

Si bien la evidenciado no se ha desarrollado lo suficiente como para decir que el entrenamiento en mindfulness mejora directamente el rendimiento académico, en el mundo real, la mayoría de los profesores comprenden que la capacidad de prestar atención y regular el comportamiento y las emociones son la piedra angular del aprendizaje saludable. El currículo escolar consciente se introduce a menudo en escuelas que tienen programas preexistentes que abordan las competencias sociales y relacionales, el acoso, la resolución de conflictos y otras habilidades para la vida. El entrenamiento de la atención plena complementa en lugar de competir con otros programas sociales y emocionales. La principal forma en que se complementa es proporcionando a los estudiantes herramientas sencillas y prácticas que les ayudan a trabajar directamente con el sistema nervioso. El propósito del estudio es analizar y comprender los beneficios del Mindfulness como una herramienta en el manejo de emociones para estudiantes de primaria.

Esta investigación puede ser útil para exponer los beneficios de la atención plena basado en la experiencia de un colegio dominicano practicante. De esta manera el estudio permitirá conocer algunas de las estrategias utilizadas en colegios Mindful.

Otros objetivos complementarios del estudio es determinar como la atención plena puede ayudar a regular las emociones de los estudiantes, Asimismo, analizar los aportes que tiene la práctica de atención plena con el aspecto académico. Por otra parte, identificar los beneficios de la práctica de atención plena para el manejo de las emociones en los estudiantes.

.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Método

La investigación es de alcance exploratorio - analítica- documental y de campo, haciendo uso de métodos cualitativos por las características del problema de poder reflexionar, profundizar y conocer los beneficios que ofrece el Mindfulness como herramienta para tratar las emociones a través de la práctica en el nivel primario,

La investigación de campo es la recopilación de datos nuevos de fuentes primarias para un propósito específico. Es un método cualitativo de recolección de datos encaminados a comprender, observar e interactuar con personas en su entorno. También sirve para corroborar si un fenómeno se ajusta a los hechos, en este caso contrastar los que plantean algunas corrientes teóricas o algún tipo de enfoque (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

Participante

La población participante fueron docentes de un centro educativo privado, y la muestra fue de 16 profesores de primaria y una directora. El propósito fue de centrarse en el tema a investigar y resaltar situaciones, procesos, o episodios en un grupo social (Hernández, 2016, p.388).

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Instrumento

Los instrumentos empleados son de las técnicas documentales provenientes de fuentes primarias y secundarias, entre los documentos consultados: artículos de revistas, documentos impresos, y las informaciones de las fuentes primarias fue a partir de entrevistas semiestructurada y abierta con la finalidad de obtener información sobre la experiencia de los profesores.

Las entrevistas se realizaron a través de la plataforma de Zoom. El protocolo de entrevista consistió en elaborar una guía de preguntas abiertas que cubrió los siguientes elementos: (a) las experiencias del maestro con respecto implementar el programa de atención plena en su salón de clases; (b) las percepciones de los profesores de los beneficios y desafíos de las prácticas de mindfulness para los estudiantes. Una vez tenga la información sobre las percepciones del programa basado en la atención plena y esto nos permitirá hacer un análisis de creencias, valores y prácticas compartidas y no compartidas.

Procedimiento

A partir de la aprobación del Comité de Ética del Decanato de Investigación de la Universidad Iberoamericana, para obtener el consentimiento para la elaboración efectiva de esta investigación fue necesario realizar ciertos pasos preestablecidos (ver anexo). Se procedió a seleccionar el tema. Después se procedió a concretar el objetivo del tema seleccionado y luego a investigar información teórica sobre el tema proceso que fue asistido tanto por la asesora como por personas externas.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

El próximo paso consistió en entrevistar a los participantes correspondientes y se les explicó que la participación en este proceso sería de carácter anónima, respetando su confidencialidad facilitándoles el consentimiento informado de manera virtual. Finalmente, se procedió a la fase del análisis de las opiniones emitidas por los entrevistados.

Discusión de los Resultados

El propósito de este estudio fue analizar los efectos del programa de mindfulness una herramienta de intervención. El impacto de los programas de atención plena según la participación en las intervenciones de mindfulness puede tener un efecto de pequeño o alto en la salud mental, bienestar general y bienestar emocional. Debido a que se requiere más investigación para obtener una mayor comprensión completa de los programas de atención plena y su eficacia para implementar dentro de un entorno escolar según (Jain y col. 2007, Greeson 2009) sugieren que la práctica de la atención plena está directamente asociada con una mayor reducción del estado de ánimo. Como resultado de la aceptación sin prejuicios vista que uno debe permitir para practicar eficazmente, se puede inducir que las formaciones en las prácticas basadas en la atención plena ayudarán a establecer niveles más altos de estado de ánimo positivo.

La educación basada en atención plena es exactamente lo que parece: la inclusión intencional de principios, teorías y meditación consciente en la educación. Practicar la atención plena es un ejercicio mental que fortalece la materia gris del cerebro en la corteza prefrontal e hipocampo, dos áreas clave de aprendizaje, que apoyan la capacidad de la mente para enfocar, prestar atención y reducir la preocupación: cuanto más se practica más fuerte se vuelve la mente. La atención plena ofrece una variedad de beneficios para apoyar preparación de los estudiantes y compromiso con el aprendizaje.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Estos autores todos van por la misma dirección de concebir el aporte que hace esta herramienta para ayudar en los procesos de concentración de los alumnos y ayuda a los maestros.

(Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins 2009) sostienen que las escuelas juegan unos papeles importantes en el cultivo de los tipos de hábitos mentales y disposiciones socioemocionales que los niños en general necesitarán darse cuenta para poder ser productivos, satisfactorios y vidas significativas en el siglo actual. Los investigadores están haciendo afirmaciones que la práctica de la atención plena que comienza en el entorno escolar mejora la calidad de los estadounidenses en la educación pública mediante el cultivo de hábitos mentales más positivos (Burke, 2010; Rempel, 7 7 2012). Además, la atención plena fomenta el desarrollo profesional de los maestros al promover cambios en viejas mentalidades, o hábitos mentales, para que estén mejor preparados para satisfacer las necesidades de sus estudiantes, así como las demandas de sus trabajos (Roeser, Skinner, Beers y Jennings, 2012).

Los resultados del estudio acerca del mindfulness pueden ayudar a los educadores que desean abordar con más éxito los desafíos de gestión, enseñanza y emocionales del aula y ambientes escolares.

En la primera pregunta (ver anexos) los profesores de este estudio coincidieron en que los beneficios de la atención en los alumnos también fueron beneficiosos y para ellos mismos como profesores. Los maestros mencionaron tres tipos de beneficios. La primera área fue una mayor conciencia de sí mismo y autorregulación. Todos los profesores coincidieron en que la autoconciencia y la autorregulación son beneficios estrechamente relacionados de la atención plena e importante en el desarrollo de los jóvenes niños. Creen que el entrenamiento en mindfulness de su escuela había ayudado a sus alumnos ser consciente de sus sentimientos, intereses y fortalezas personales, y controlar mejor sus sentimientos, pensamientos y acciones en el aula.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

La segunda área de beneficio mencionada por los docentes fue el incremento socioemocional (ver anexos) Estuvieron de acuerdo en que la competencia socioemocional es esencial para el mantenimiento de las operaciones fluidas del aula. La tercera área de beneficios involucró beneficios para los maestros. Según Jennings y Greenberg (2009) han encontrado que la atención plena puede ser un recurso valioso para los educadores ser más conscientes del clima emocional en su aulas.

La mayoría de profesores mencionó que su entusiasmo por la enseñanza aumentó debido al programa de atención plena en la escuela. Además, la mayoría también sintió que el programa de atención plena era beneficioso para promover la unidad y la colaboración entre el personal docente.

En la pregunta #2 y #4 (ver anexos) todos los maestros estuvieron de acuerdo en que la práctica de mindfulness ayuda a los estudiantes a estar más presentes y a tener mejor control de sus impulsos. Un artículo de revisión de 2012 del psicólogo del desarrollo Mark Greenberg concluye que hay alguna evidencia de que la práctica de la atención plena ayuda a mejorar las habilidades sociales y el funcionamiento escolar de los niños.

Finalmente, los docentes estuvieron de acuerdo en que otros colegios se beneficiarían de este tipo de programas por su extensa lista de beneficios pero que para lograr esto se necesita una correcta implementación del mismo. Debido a la naturaleza del desarrollo de las habilidades cognitivas de los niños, los programas basados en mindfulness requieren adaptaciones tanto en la entrega de sesiones de programas basados en la atención plena (Burke, 2010; Davis, 2012; Hooker & Fodor, 2008; Semple, Reid y Miller, 2005; Thompson y Gauntlett-Gilbert, 2008).

Conclusiones

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Los hallazgos de este estudio se suman al cuerpo de investigación actual que existe sobre la atención plena en educación. El propósito de este estudio fue el de explorar, comprender y compartir las narrativas de las percepciones de los maestros con respecto a las estrategias e iniciativas de atención plena con niños en edad escolar dentro del aula. Según los hallazgos del estudio, la atención plena en las escuelas sirve para fomentar la regulación de las emociones de los estudiantes, el rendimiento cognitivo y social. Los profesores de este estudio informaron que los mejores resultados para la atención plena es la implementación correcta. El interés en los programas y prácticas de mindfulness en las escuelas ha aumentado y puede beneficiar a los estudiantes. Los hallazgos y análisis de las prácticas de mindfulness con niños en edad escolar primaria tienen algunas implicaciones prácticas para aquellos interesados en la atención plena en la educación, especialmente con niños pequeños. La investigación sobre este tema muestra que los maestros que tienen experiencia y están capacitados en mindfulness perciben una variedad de beneficios al usar Mindfulness en sus aulas. En las escuelas donde el currículo de mindfulness no ha sido desarrollado, sería importante tomar las iniciativas escolares para educar e inspirar a los maestros sobre la utilidad de la atención plena en sus aulas tendrían que complementar la implementación de programas de atención plena. Además, los resultados de este estudio apoyan aún más que una conciencia que rodea la filosofía de la atención plena. La experiencia de los participantes ha demostrado que la atención plena como iniciativa de salud mental y bienestar no solo beneficia a los estudiantes, sino que ayuda a los docentes en su desarrollo personal y profesional. Al practicar la atención plena, los maestros podrían regular mejor sus aulas de manera más eficiente y promover enfoques preventivos para la resolución de conflictos y las relaciones sociales. Por último, los hallazgos del estudio demuestran que implementar un programa de atención plena para niños en edad escolar de primaria estimula el enfoque, la escucha y la atención dentro del aula. Los beneficios percibidos de la práctica de la atención plena están relacionados con un mejor enfoque y un impacto positivo en el aprendizaje de los estudiantes.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Un hallazgo importante de esta investigación es que, aunque hay una creciente investigación sobre mindfulness e intervenciones para estudiantes, en general, actualmente hay investigación limitada sobre este tema. Los profesores entrevistados en este estudio enseñan en un nivel de ingresos medios / altos. Por tanto, los resultados de la investigación no revelan mucho sobre los maestros que trabajan en escuelas públicas de bajos ingresos con menos recursos y más estudiantes desafíos

Limitaciones

Este estudio de entrevista explora las creencias y experiencias de los profesores del centro educativo con respecto al programa de atención plena. Es importante tener en cuenta las limitaciones de este estudio. Primero, la muestra de candidatos es pequeña. En segundo lugar, los maestros fueron de primaria lo cual no está claro si se encontrarán informes similares para profesores de grados superiores. En tercer lugar, la mayoría de los candidatos ya estaban familiarizados con las prácticas de atención plena antes de ser presentado a la escuela.

. Considerando las limitaciones relacionadas con la muestra de maestros y la representación escolar, las futuras investigaciones sobre la participación de los docentes en la atención plena escolar con niños en edad escolar deberían recopilar datos de una población de maestros más amplia y diversa, incluidos los maestros de una mayor variedad de grados

Recomendaciones

Recomendación con respecto a los profesores:

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Si bien los profesores de este estudio parecían estar muy entusiasmados con la implementación del programa, mencionaron el tiempo como un desafío y la realización del enfoque de "niños integrales" como desafiante. Puede ser beneficioso para los maestros invitar a los padres a observar ciertas sesiones de atención plena en el aula, con el objetivo de aumentar el interés de los padres en las prácticas de atención plena y obtener su apoyo para mantener participación en actividades de mindfulness.

Recomendación adicional con respecto a los padres:

Si bien el entrenamiento de la atención plena está disponible para los maestros, los padres también se beneficiarían de la capacitación. Una recomendación es invitar a los padres a la formación inicial de profesores, así como a la formación en el aula con docente y alumnos; o sesiones especiales de capacitación para padres podrían ser ofrecidos. Tal formación aumentaría la coherencia entre el hogar de los estudiantes y vida escolar y también mejoraría las relaciones entre padres y maestros.

Recomendación sobre los estudiantes:

Dados los beneficios del entrenamiento en mindfulness para los niños desde preescolar, una recomendación es que se ofrezcan prácticas de mindfulness a los niños en el nivel preescolar. En la misma forma en que el plan de estudios de atención plena se amplía o reduce al grado y niveles el programa se puede adaptar fácilmente al nivel de aprendizaje. Es muy posible que las prácticas de mindfulness puedan combinarse con metas de preparación escolar

Referencias

- Cahn, B. R. and Polich, J., (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), pp. 180.
- Chambes R., Gullone, E. Allen N.B (2009) Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Grossman, P. (2011). psychology's (re)invention of mindfulness: Comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23, 1034-1040
- Grossman, P., & Van Dam, N.T. (2011). Mindfulness, by any other name...: Trials and tribulations of sati in Western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12, 219-239.
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P, (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México. Editorial, Mc Graw Hill.
-
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2) 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Bantam Dell.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: An invitation to the practice of mindfulness*. Boulder, Co: Sounds True, Inc.
- Moroño, T. (2019). *Niños Atentos y Felices con Mindfulness* (1era ed.). Barcelona, España: Penguin Random House Grupo.
- Romera Marín, C. (2017). *Mindfulness en el aula: un proyecto para educar niños conscientes*. (archivo PDF) Recuperado de:
http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/168801/TFG_2017_RomeraMarin_Carmen.pdf?sequence=5
- Srivastava K. Emotional intelligence and organizational effectiveness. *Ind Psychiatry J*.
- Young, S. (2006). What is mindfulness?. Retrieved from
<http://www.shinzen.org/Retreat%20Reading/What%20is%20Mindfulness.pdf>,

Anexos

APLICACION COMPLETA PARA ESTUDIANTES - COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN	
Código de Aplicación	ACECEI2020-58
Nombre del Estudiante #1	Manuela Gomez
Matrícula del Estudiante #1	140273 Manuela Gomez CV.docx
Correo Electrónico del Estudiante #1	Manuelafrancescag@gmail.com

permitted by the law of
derecho de autor y
propiedad
intelectual) describalas
propiedades [Entrevista.docx](#)
psicométricas de esta
e incluya una breve
descripción del uso de
esta prueba en
investigaciones
previas o similares a
esta. Si en esta
investigación se van a



CONSENIAMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Desde ya le agradecemos su participación.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

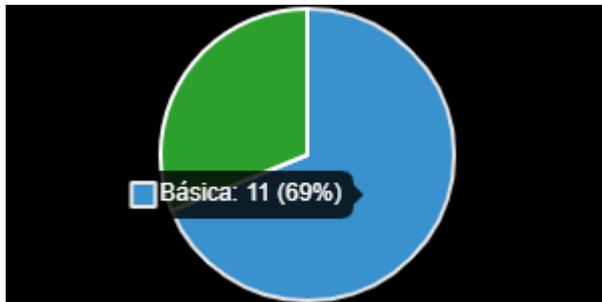
Fecha

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Entrevista para los docentes de primaria

El propósito de estas preguntas es investigar las experiencias que usted como docente tiene acerca del programa de mindfulness.

1. ¿En qué nivel educativo imparte clases?



Un 69 % de los docentes expresaron que trabajan en primaria y el otro 31% expreso que trabaja tanto en primaria como en secundaria.

2. ¿Para usted, que significa atención plena?

Docente #1: Una técnica para controlar las emociones y estar en el momento

Docente #2: Es poder centrar el pensamiento en el presente y redireccionar la mente.

Docente #3: Atención plena, estar consciente del presente, asumiendo que ese presente impactara en mi futuro y el del mundo

Docente #4: Vivir el aquí ahora

Docente #5: Es una práctica que usa la respiración para ubicar a la persona en el momento presente, consciente del aquí y el ahora

Docente #6: Es una práctica que te ayuda a enfocarte y disfrutar del presente y del ahora.

Docente #7: La capacidad de estar presente en el momento a través de todos nuestros sentidos.

Docente # 8: Estar aquí ahora, en el presente

Docente # 9 : Estar en el presente

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Docente #10: ¡Concentración en el momento, en el presente! Meditar y estar enfocado en mi mismo.

Docente #11: Relajarse a través de la respiración

Docente #12 : Es estar consciente del aquí y ahora. Vivir cada momento. Es meditación y relajación

Docente #13: Concentración en el momento, en el presente! Meditar y estar enfocado en mi mismo.

Docente # 14 : Enfoque en el tiempo, en lograr llegar a un estado emocional neutro para superar las situaciones.

Docente # 15 : Tener plena conciencia de nuestras emociones. Para así poder tener el control de las mismas.

Docente # 16 : Es poder centrar el pensamiento en el presente

3. ¿Qué relevancia tiene esta práctica con el aspecto académico?

Docente #1: Si no controlamos nuestras emociones se nos hace difícil pensar y realizar nuestras responsabilidades con eficiencia

Docente #2: Ayuda a que los integrantes de la comunidad educativa, ambos estudiantes y maestros, eviten el burnout al tener un mejor manejo de los factores que causan ansiedad y estrés.

Docente #3: Mucha, permite a los estudiantes concentrarse en el momento, disfrutarlo y valorarlo para su vida presente y futura

Docente #4: Los niños viven el momento del aprendizaje en el presente. Entiendo que ayuda con su concentración .

Docente #5: Ayuda al enfoque, la organización, el manejo de emociones y la comprensión de las mismas.

Docente #6: Ayuda con el enfoque y a ser más conscientes de lo que se aprende

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Docente #7: Mayor (y mejor) enfoque, además de numerosos beneficios emocionales que se reflejan en todo el entorno del estudiante.

Docente # 8: Ayuda a los estudiantes a enfocarse

Docente # 9 : Ayuda al niño a enfocarse.

Docente #10: Ayuda a enfocar y a empezar el día más calmados

Docente #11: Relajarse a través de la respiración

Docente #12 : Es importante, ayuda al enfoque, ayuda a la vivencia, al proceso

Docente #13: El hecho de que una persona maneje sus emociones de forma saludable y equilibrada beneficiará en el desempeño académico, cumplimiento de demandas y manejo de stress.

Docente # 14 : Enfoque en el tiempo, en lograr llegar a un estado emocional neutro para sobrepasar las situaciones.

Docente # 15 : Tiene cierta relevancia porque ayuda a los niños a entenderse y poder concentrar sus energías en lo que deben hacer o cómo solucionar algún problema.

Docente # 16 : Descubrimos nuestras fortalezas y debilidades y así las debilidades las trabajamos para sobrellevarlas.

4. ¿Cuál ha sido su experiencia y los retos en el aula con la práctica de atención plena?

Docente #1: Poco a poco a mejorar el análisis y comprensión de situaciones

Docente #2: He tenido que aprender que cada persona es diferente, por lo cual adoptará la práctica de una manera diferente. Me ha funcionado más el enseñar a cada estudiante a buscar su propia estrategia que se sienta orgánica al adaptarla, que intentar que todos implementen la misma estrategia que yo.

Docente #3: En primaria es más sencillo que en secundaria

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Docente #4: A los chicos les gusta la sensación de bienestar que les produce, a veces les cuesta concentrarse plenamente en el momento, pero eso tiene mucho que ver con el aspecto virtual de la práctica. He visto cambios significativos en estudiantes ansiosos, agresivos, impulsivos... los ayuda mucho. Ayuda a enfocarse en una tarea a la vez, cosa que cuesta bastante en estos tiempos y te hace consciente del momento.

Docente #5: Cuesta más de lo que parece

Docente #6: Al principio a los chicos les cuesta pero con el tiempo logran integrar esta práctica de forma automática en su día a día llegando incluso a utilizar el vocabulario en sus interacciones.

5. **Docente #7:** Cuando se puede llevar a cabo es efectiva pero a veces cuesta adaptarlo a Curriculum escolar

Docente # 8: Maravillosa! Los niños están más dispuestos a aprender y atender.

Docente # 9 : Ayuda al niño a enfocarse.

Docente #10: Muy bien, muy bien aceptada por ellos

Docente #11: Algunos niños se resisten. Otros fluyen pero me ha gustado ver el efecto positivo de la misma

Docente #12 : Los niños aplican las técnicas cuándo sienten necesario usarlas de manera independiente.

Docente #13: Algunos estudiantes aún están más en posición de observación que de ejecución de las prácticas establecidas

Docente # 14 : Muy buena. Los niños han aprendido a entender sus sentimientos, identificarlos y cómo utilizarlos de manera sabia. Han aprendido a identificar cuando algo les distrae y poder concentrarse para continuar sus trabajos. Han podido desarrollar la habilidad de solucionar problemas de manera más calmada y sabia.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Docente # 15 : Entiendo que en edades tan pequeñas más que el enfoque de lo que se dice que practiquen es más la práctica a quedarse quietos, escuchar, enfocarse... prepararlos para cuando estén en una edad de comprensión puedan sacarle más provecho

Docente # 16 : Participación más consiente. No se dan respuestas mecánicamente

6. ¿Qué cambios a nivel emocional ha visto en los estudiantes después?

Docente #1: Mejor desenvolvimiento social

Docente #2: Menos estrés y ansiedad a lo largo del año escolar.

Docente #3: Concentración, atención, control de actitudes

Docente #4: Mencione algunos anteriormente: estudiantes ansiosos, agresivos e impulsivos muestran mejoría significativa ya que los ayuda a utilizar la respiración como mecanismo de centro y los hace más aware de sus emociones.

Docente #5: Es muy pronto para hablar de cambios como tal, pero poco a poco han ido incorporado la práctica de mindfulness y están más conscientes de sus beneficios

Docente #6: Identificación y manejo de emociones, empatía, calma, etc.

Docente #7: Implementado de la forma correcta de mira el autocontrol de las emociones

Docente # 8: Mejor manejo de conflictos y autocontrol.

Docente # 9 : Estudiantes más relajados y concentrados

Docente #10: Niños más controlados, mejor manejo de las emociones

Docente #11: No han habido cambios visibles, más bien los niños autorregulan sus emociones.

Docente #12 : Hay un diálogo más orientado a la importancia de manejar las emociones al enfrentar las situaciones del día a día

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Docente #13: Mayor confianza. Seguridad. Niños más alegres.

Más conscientes. Más sabios. Más maduros.

Docente # 14: Están más relajados, menos ansiosos al participar

Docente # 15 : Autocontrol

Docente # 16 : Mas relajados, autocontrol.

7. ¿Entiende que la atención plena ha beneficiado a los estudiantes?

La grafica enseña que el 99% de los docentes se han beneficiado de una manera u otra del programa de mindfulness



8. ¿Entienden usted que existe una necesidad para implementar este tipo de programa en el centro educativo

La siguiente grafica muestra que el 99% de los profesores entiende necesario implementar este tipo de programa a otras instituciones y solo 1% está en una posición



Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

muestra en cuanto a la implementación

Pregunta para directora

1. ¿Para usted, que significa atención plena?

Mindfulness de forma precisa es esa autoconciencia del estado de ánimo, emocional y mental que una persona posee. Bíblicamente hay algo llamado templanza y dominio propio. Actualmente se han creado prácticas, teorías y corrientes que propician técnicas que intentan entrenar a las personas para desarrollar un estado de mindfulness, autoconciencia o equilibrio.

2. ¿Por qué atención plena como filosofía principal del colegio?

Una de las mejores formas de preparar a sus estudiantes para una carrera escolar rica es enseñándoles habilidades socioemocionales. Las actividades de atención plena son una forma sencilla y divertida para que todos, desde niños pequeños hasta estudiantes mayores, aprendan estas habilidades.

3. ¿Qué relevancia tiene esta práctica con el aspecto académico?

Cuanto más practican actividades conscientes, más mejoran su concentración, sus habilidades sociales, su autoestima y su capacidad para regular sus emociones esto lleva a un mejor desempeño escolar. La atención plena en las escuelas también ayuda a reducir el comportamiento perjudicial o perjudicial en las aulas. Por ejemplo, los estudiantes que reciben

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

entrenamiento en mindfulness generalmente tienen niveles más bajos de estrés y también tienen tasas más bajas de ansiedad o depresión. Gracias a un mejor estado de ánimo y mejores hábitos de sueño, también es menos probable que se sientan fatigados.

4. ¿Entiende usted que la atención plena ha beneficiado a los estudiantes?

Aunque aún es muy temprano para hablar de impacto, Tanto su salud psicológica como el ambiente del aula mejoran al practicar la atención plena.



CONSENIIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.
Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante Fecha

01/05/2021

Karla Alejandra Luna Guerrero

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.



CONSENIIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

Fecha

Claudine Staffeld

05/01/2020

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.



CONSENIAMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.



Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

Fecha

Gazmin Alvarez

05/01/2020



CONSENIIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Desde ya le agradecemos su participacion

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

Fecha

Maria Valenzuela

05/01/2020



CONSENIAMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

Fecha

Gabriela Marte

05/01/2020

CONSENIIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

Fecha

Alicia Perez

05/01/2020

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.



CONSENIAMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

Fecha

Rocio Castillo

05/01/2020



CONSENIAMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

Fecha

Shiarah Tejada

05/01/2020



CONSENIAMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

Fecha

Paola Feliz

05/01/2020

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.



CONSENIAMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

Fecha

Rocio Rojas

05/01/2020

CONSENIIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

Fecha

Estephania Casanova

05/01/2020



CONSENIAMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Manuela Gómez, estudiante de la Universidad Iberoamericana -UNIBE-. El título de este estudio es **Atención plena (o mindfulness) como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una entrevista. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Desde ya le agradecemos su participación.

Mindfulness como herramienta para el manejo de emociones.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es analizar atención plena como herramienta para el manejo de emociones en estudiantes de primaria.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a cualquiera de las investigadoras.

Firma del Participante

Fecha

Yocasta Encarnacion

05/01/2020