



**Universidad
Zaragoza**

TRABAJO FIN DE GRADO

**INTERVENCIÓN DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS ESCOLAR BASADO
EN MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**SCHOOL STRESS REDUCTION INTERVENTION BASED ON
MINDFULNESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE**

Alumna: Iris Paloma Latorre Ibáñez

NIA: 758171

Director: Andrés Sebastián Lombas Fouletier

AÑO ACADÉMICO 2020-2021



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

Índice	
Resumen	3
Palabras clave	3
Justificación teórica	5
Objetivos	6
Localización y destinatarios	6
Metodología	8
Evaluación	12
Conclusiones	13
Referencias	15
ANEXOS	17

Resumen

El estrés es uno de los problemas mentales más generalizados y con menor visibilidad dentro de la población. No es un problema único de los individuos adultos ya que existe un tipo que se ha conceptualizado como estrés escolar. El estrés escolar se define difícilmente como el estrés que sufren los estudiantes en el ámbito académico y que afecta al rendimiento de estos. Según estudios, el 54,3% de los alumnos ya tienen grados medios de estrés frente al 36,2% que muestran un nivel elevado del mismo. En vista de estos porcentajes tan alarmantes, esta intervención pretende disminuir los niveles de estrés del alumnado consiguiendo que identifiquen los estímulos que lo provocan y los sentimientos que les genera; aprendiendo técnicas que les ayuden a manejarlo.

Es por ello por lo que esta intervención contiene algunos conceptos del mindfulness, filosofía meditativa que se caracteriza por la atención plena; junto con herramientas de la inteligencia emocional, habilidad de las personas para comprender, asimilar, percibir y regular las emociones propias y ajenas. Ambos conceptos se han relacionado con el estrés y gracias a su uso en esta intervención, se pretende hacer presente el problema y poder tratarlo con el objetivo de su reducción.

Palabras clave

Estrés escolar, mindfulness, inteligencia emocional,

Abstract

Stress is one of the most widespread and least visible mental problems within the population. It is not a unique problem of adult individuals since there is a type that has been conceptualized as school stress. School stress is hardly defined as the stress that students experience in the academic environment and that affects their performance. According to studies, 54.3% of students already have medium levels of stress compared to 36.2% who show a high level of it. In view of these alarming percentages, this intervention aims to reduce the stress levels of students by getting them to identify the stimuli that cause it and the feelings it generates; learning techniques to help them manage it.

That is why this intervention contains some concepts of mindfulness, a meditative philosophy characterized by mindfulness; together with tools of emotional intelligence, the ability of people to understand, assimilate, perceive and regulate their own and others' emotions. Both concepts have been related to stress and thanks to their use in this intervention, it is intended to make the problem present and be able to treat it with the aim of reducing it.

Keywords:

School stress, Mindfulness, emotional intelligence.

Justificación teórica

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en nuestra sociedad actual. Se estima que alrededor de la mitad de la población a nivel mundial sufre del mismo (Caldera, Pulido y Martínez, 2007). El concepto de estrés comienza a tomar forma en 1973 gracias a las investigaciones médicas de Selye, quien definió el estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas, principalmente de carácter hormonal, como reacción ante unos estímulos inespecíficos que se relacionaban tanto con la persona como con su ambiente (Sadín, 2003). De esta manera, y según se ha avanzado en los estudios, el estrés sería una respuesta del organismo que se activaría ante el aumento de demandas del medio hacia el individuo (Naranjo, 2009).

El estrés escolar, es un problema en auge que a pesar de ser un tema de gran interés, no ha conseguido un consenso general para su definición. Como bien indica su nombre, se trata del estrés que ocurre en el ámbito escolar y que afecta directa y negativamente al rendimiento de los estudiantes. Además, puede ir asociado a cuadros conductuales, ansiosos y emocionales que pueden llegar a afectar al equilibrio social, afectivo, psíquico y cognitivo de los alumnos (Maturana y Vargas, 2015).

Según Escajadillo (2018), el 54,3% de adolescentes de segundo ciclo de Educación Secundaria Obligatoria muestran ya niveles medios de estrés, mientras que el 36,2% ya presenta un cuadro de estrés de entre alto y muy alto. Otras investigaciones, sin embargo, han encontrado prevalencias mayores. Así, por ejemplo, Quispe (2019) halló que el 72% de los estudiantes de secundaria sufren ya de un grado alto de estrés.

En los últimos años y, de manera constante, a los estudiantes se les ha ido incrementando la carga de trabajo a la par que se les ha reducido el tiempo que disponen para realizarlo. De tal manera que los alumnos se han visto sometidos a una alta demanda de trabajo, el cual les genera un estrés que no saben cómo gestionar (Snel, 2013). Según un estudio llevado a cabo por Toribio y Franco (2016), el 44% de los estudiantes afirma que casi siempre existe una sobrecarga de deberes en el aula.

Un concepto psicológico que se ha relacionado con el estrés es el mindfulness, una filosofía meditativa que pretende hacer consciente a la persona de lo que sucede en su cuerpo y mente gracias a la observación y la atención (Vásquez-Dextre, 2016). El mindfulness tiene su nacimiento en la religión budista, que aunque no sea la única religión que la usa, es la que ha sabido enfocar una metodología (Cebolla y Campos, 2016). Proviene de la palabra Sati, en lengua Pali, y surgió hace más de 2600 años como una práctica meditativa (Simón, 2007). El

primer programa de reducción del estrés basado en el mindfulness como intervención terapéutica, fue llevado a cabo en 1979 por Jon Kabat-Zinn, quien aplicó esta práctica meditativa en un programa psicoeducativo (Bertolín, 2014). Si bien la evidencia de que los programas basados en mindfulness reducen el estrés en adultos está bien consolidada, (D'Amo y Lozada, 2019), en jóvenes es preliminar, aunque va en aumento. En este sentido, en estudiantes estresados con edades de entre 12 y 16 años, Kuyken y sus colaboradores (2013) hallaron evidencias de que un programa escolar basado en mindfulness aumentó el bienestar y redujo el estrés de los estudiantes tras un seguimiento de 3 meses.

Además del mindfulness, otro concepto psicológico que se ha relacionado con la reducción del estrés es la inteligencia emocional (IE). La IE ha sido definida como la habilidad de las personas para comprender, asimilar, percibir y regular las emociones propias y ajenas permitiendo así un crecimiento tanto emocional como intelectual (Salovey y Mayer, 1990). Según Jiménez y López (2007), una buena IE se refleja en la capacidad adaptativa de las emociones frente al medio cambiante que rodea a la persona. Algunos estudios como el de Buenrostro y colabores (2012) han demostrado la importancia de la IE en la mejora del rendimiento académico, mientras que otras (Puigbó et al., 2019; Serrano y Andreu, 2016) han encontrado unas altas correlaciones entre el estrés y la IE, lo que apoya la idea de que la IE puede ayudar a reducir el estrés.

Objetivos

El objetivo principal de este programa de intervención es proporcionar a los alumnos herramientas que les ayuden a manejar el estrés.

Para el logro de dicho objetivo principal, se proponen dos objetivos secundarios:

1. Detectar y tratar los signos y las situaciones de estrés.
2. Mejorar el manejo de las emociones.

Localización y destinatarios

El programa va dirigido principalmente a estudiantes a partir de 12 años, edad a la que se comienza la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.). Se ha diseñado para ser aplicado tanto en chicas como en chicos.

La realización de este programa se desarrollará en el Colegio La Purísima y Santos Mártires, comúnmente conocida como las Terciarias, de Teruel, en los cursos de la E.S.O.

Los principales beneficiarios del programa serán los estudiantes. No obstante, de manera indirecta, también se beneficiarán los padres, las madres y/o tutores legales de los alumnos, ya que ellos son el núcleo social principal de los estudiantes y es donde se muestra la mayor sintomatología del estrés, por lo que suelen verse involucrados con la problemática. Debido a la relevancia social del tema y a las pocas investigaciones acerca de la problemática, el último beneficiario es la sociedad, ya que puede servir de referente para futuras investigaciones acerca de esta temática debido a la escasez de las mismas.

Programa

El programa se dividirá en 7 sesiones de aproximadamente 1 hora. Se realizará una sesión por semana en la hora de tutoría que se establece en el horario lectivo de las clases. Las sesiones se extenderán durante 7 semanas consecutivas, siempre de días lectivos, con una duración total aproximada de un trimestre entero.

<i>Sesión</i>	<i>Tema</i>	<i>Contenidos</i>
Sesión 1	Toma de contacto	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentación del profesional ● Presentación del programa ● Test inicial
Sesión 2	Atención plena	<ul style="list-style-type: none"> ● Gota a gota ● Más allá de lo que veo ● El sexto sentido
Sesión 3	Emociones	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué siento? ● ¿Reconozco lo que veo? ● El espejo de la mente
Sesión 4	Autoestrés	<ul style="list-style-type: none"> ● El gusano del estrés ● Gota a gota

		<ul style="list-style-type: none"> ● El gusano del estrés se va ● Destronando al estrés
Sesión 5	Relajación	<ul style="list-style-type: none"> ● Siente la música ● Relajación progresiva de Jacobson
Sesión 6	Nuevos horizontes	<ul style="list-style-type: none"> ● Gota a gota ● Expresión de la emoción ● Rutina Maravilla
Sesión 7	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● Más consciente de mi mundo ● Reflexión ● Test final

Metodología

Sesión n° 1: Toma de contacto

Los objetivos de esta sesión serán conocer a los alumnos y que ellos conozcan el programa y el propósito del mismo. También, se evaluará el nivel de estrés de los alumnos antes de la aplicación del programa.

El desarrollo se realizará a través de 3 actividades consecutivas:

- En la Actividad 1, “Presentación del profesional”, se presentará el encargado de la aplicación del programa en el aula.
- En la Actividad 2, “Presentación del programa” se presentará el programa con sus objetivos, resultados esperados, etc.
- En la Actividad 3, “Test inicial” se evaluarán los niveles de estrés de los alumnos.

Sesión n° 2: Atención plena

Los objetivos de esta sesión consistirán en otorgar habilidades que los estudiantes puedan usar ante situaciones que demanden mucha atención.

El desarrollo de la sesión se hará a través de 3 actividades:

- En la actividad 1, “Gota a gota”, se explicará la manera idónea en la que debemos respirar para propiciar una buena relajación. La actividad consiste en percibir cómo entra el aire por la nariz y cómo pasa más frío por la garganta hasta los pulmones. Y luego cómo sube hacia arriba el aire para salir por la boca generando un ligero sonido. Este ejercicio se acompañará con un sonido de lluvia.
- En la actividad 2, “Más allá de lo que veo”, se realizarán dos partes. En la primera parte, se les cubrirá los ojos a los alumnos y se les dejará que toquen un objeto con las manos para que traten de averiguar lo que es. Finalmente, se les descubrirá los ojos para que puedan ver el objeto que tienen entre las manos. En la segunda parte, se pondrán en común los objetos y las descripciones que los alumnos han dado. El propósito es comprobar hasta qué punto pueden diferir las definiciones dadas al mismo objeto.
- En la actividad 3, “El sexto sentido”, se pide que se concentren 2-3 minutos en cada uno de los cinco sentidos del cuerpo humano. Para ello, la persona responsable en aplicar el programa va narrando a los estudiantes cómo se deben centrar en aquello que huelen, oyen, notan en su piel, ven e incluso lo que saborean en ese momento.

Sesión n° 3: Emociones

El objetivo de esta sesión es mejorar el conocimiento y el manejo de las emociones.

El desarrollo de la misma se desenvuelve en 3 actividades:

- En la actividad 1, “¿Qué siento?”, se explicará a los alumnos qué son las emociones y cómo surgen las mismas.
- En la actividad 2, “Reconozco lo que veo”, mediante imágenes que se les va a exponer en clase, los alumnos deben saber identificar qué sentimientos les transmite, poniéndolo en común con toda la clase.
- En la actividad 3, “El espejo de la mente”, en parejas y por turnos, los estudiantes deben expresar un hecho vivido por ellos. Su pareja debe fijarse no solo en lo que dice, sino en cómo lo dice, de manera que tienen que analizar el lenguaje no verbal de estos. Por ejemplo, si dice que vivió un acontecimiento feliz, cómo muestra esta felicidad al recordar el hecho.

Sesión n° 4: Autoestrés

El objetivo que tiene esta sesión será, mediante situaciones ficticias de estrés, enseñar habilidades para combatir o evitar el estrés.

Para llevar a cabo la sesión, se realizarán 4 actividades:

- En la actividad 1, “El gusano del estrés”, se realizará un ejercicio de imaginación de una situación estresante acompañado de sonidos ruidosos que irán en aumento, tras esto, se les dará un problema y se les pedirá que lo resuelvan. En caso contrario, se les mandarán 10 problemas como éste de deberes para inducir todavía más al estrés. Tras esta actividad se dejarán 2 minutos antes de la siguiente.
- En la actividad 2, “Gota a gota”, se llevará a cabo la actividad 1 de la sesión nº 2 del programa.
- En la actividad 3, “El gusano del estrés se va”, nuevamente se inducirá a otra situación imaginaria estresante y se les ofrecerá un nuevo problema. Esta vez, se les dirá a los alumnos que hagan uso de la actividad de respiración que acaba de aprender y la transformen a su gusto para poder solucionar el problema expuesto.
- En la actividad 4, “Destronando al estrés”, de manera individual, los alumnos apuntarán en un papel su mayor fuente de estrés. Tras esto, se intercambian los papeles entre ellos y otro compañero da su posible solución. Con esta actividad se pretende fomentar el afrontamiento al estrés mediante la resolución de problemas.

Sesión nº 5: Relajación

Los objetivos de esta sesión tratan de conseguir que los alumnos aprendan a relajar su mente y su cuerpo.

Para conseguir estos objetivos, la sesión se divide en 2 actividades:

- En la actividad 1, “Siente la música”, se pondrá una música sosegada y se pedirá a los alumnos que se distancien entre ellos y se tumben en esterillas individuales. Una vez tumbados, se les pedirá que centren su atención en su respiración y cierren los ojos. Esta actividad se llevará a cabo en el gimnasio.
- En la actividad 2, “Relajación progresiva de Jacobson (1929, como se citó en Schwarz & Schwarz, 2017)”, en penumbra y con los alumnos ya tumbados, se les aplicará la relajación progresiva de Jacobson.

Sesión nº 6: Nuevos horizontes

En esta sesión el objetivo es hacer entender a los alumnos que lo aprendido en este programa se puede aplicar fuera del aula.

Para desarrollar correctamente la sesión, se llevarán a cabo 3 actividades:

- En la actividad 1, “Gota a gota”, se llevará a cabo la actividad 1 de la sesión nº 2 del programa.
- La actividad 2, “Expresión de la emoción”, consistirá en una actividad simple en donde los alumnos analizan las emociones y debaten acerca de lo que sienten en el momento presente.
- La actividad 3, “Rutina maravilla”, se explicará en el aula, pero su objetivo se registrará en la siguiente sesión. Se pedirá a los alumnos que en una libreta anoten sus rutinas del día a día. A continuación, se explicará que cuando ellos estén realizando las actividades que han escrito, deben hacerse conscientes, respirando y centrándose en cada movimiento y cada acción. Si lo vieran necesario podrían registrar de manera escrita sus experiencias.

Sesión nº 7: Cierre

En esta última sesión del programa, los objetivos serán la despedida y la evaluación final del programa.

Para realizar la sesión correctamente, se realizarán 3 actividades:

- En la actividad 1, “Más consciente de mi mundo”, será una sesión en grupo en la que se compartirán las experiencias de la actividad 3 de la sesión anterior. Cada alumno será libre de contar sus experiencias.
- En la actividad 2, “Reflexión”, se analizarán los contenidos tratados en el programa y habrá una puesta en común con los alumnos.
- En la actividad 3, “Test final”, se llevará a cabo un test final que evalúe el progreso de la clase tras la intervención. El test final será el mismo que el test de la sesión inicial.

Recursos

Recursos humanos

Para llevar a cabo un correcto desarrollo del programa se requiere del personal escolar, ya que los alumnos deben ir acompañados de al menos un profesor del centro, en este caso el tutor de cada curso al que se le apliquen las sesiones. También se necesitará a la persona encargada de aplicar las actividades, en este caso el psicólogo.

Recursos materiales

Será necesario un aula para llevar a cabo las actividades. La gran mayoría se pueden realizar en la clase, pero también se necesitarán otros espacios específicos como el patio de recreo y el gimnasio.

Asimismo, también se requiere de ciertos objetos de las instalaciones del centro escolar. Tales como las sillas, las mesas, las esterillas del gimnasio, la pizarra, el proyector y el ordenador.

Para realizar la actividad “Más allá de lo que veo” se requieren varios objetos para que los estudiantes lo palpén. La actividad no exige unos objetos concretos y se puede utilizar cualquiera que se encuentre en el aula. Como puede ser una pelota o un estuche. Además, para poder emitir los sonidos de lluvia de la actividad “Gota a gota”, se necesitan unos altavoces.

En cuanto a la puesta en práctica, para ser realizada, será necesario obtener el consentimiento informado de los padres, madres y/o tutores legales para realizar el programa.

Finalmente, para la evaluación, tanto inicial como final, necesitaremos la impresión de los test.

Evaluación

Se pasará el mismo test antes de la aplicación del programa y al final del mismo, lo que permitirá medir los cambios de las puntuaciones en los dos test. Y, a partir de los cambios de las puntuaciones, se podrá determinar la efectividad del programa.

Para medir el grado de estrés de los alumnos emplearemos el Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein y colaboradores (1997) adaptado por Sanz y colaboradores (2002; véase ANEXO I). Se trata de un test psicométrico que consta de 30 ítems. Los ítems representan circunstancias en la vida de una persona que muestran diferentes grados de estrés. Los individuos deberán responder a los ítems en una escala de 1 (*Casi nunca*) a 4 (*Casi siempre*).

En cuanto al conocimiento adquirido del mindfulness se pasará el Inventario de Habilidades del Mindfulness (Baer, Smith y Allen, 2004; véase ANEXO II) el cual mide la capacidad de atención plena de la persona en su día a día. Ésta será registrada a través de 39 ítems que se responderán siguiendo la escala del 1 (*nunca o pocas veces*) al 5 (*verdadero muy a menudo o siempre verdadero*).

Por último, para medir el progreso de la IE, se utilizará el Inventario Emocional Bar-On ICE en su adaptación para niños y adolescentes de edades comprendidas entre 7 a 18 años (Bar-On ICE: NA; Ugarriza y Pajares, 2004; véase ANEXO III). En este los participantes deben elegir del 1 (*Muy rara vez*) al 4 (*Muy a menudo*) en 60 ítems diferentes.

Resultados esperados

En cuanto a los resultados obtenidos en los pre-test, antes de la aplicación del programa, se espera que los sujetos obtengan puntuaciones bajas-medias en los cuestionarios que se refieren al mindfulness y a la IE, mientras que en el cuestionario del estrés, se obtendrán puntuaciones elevadas.

En el posttest, una vez dada por terminada la intervención, se espera encontrar una mejoría respecto a los resultados obtenidos en el pre-test. Esto es, se espera que las puntuaciones de estrés hayan disminuido y que las puntuaciones de los cuestionarios de mindfulness e IE hayan aumentado.

Conclusiones

Debido a las posibles consecuencias que tiene el estrés escolar en los alumnos, tanto a nivel personal como a nivel social, es necesario que se implementen programas que ayuden a los estudiantes con esta problemática. Si no se solventa desde una edad temprana, puede ir evolucionando en sus etapas posteriores del desarrollo.

A parte de tratar sólo con alumnos de Secundaria, también podrían crearse programas que extrapolen estas medidas al alumnado de Educación Primaria. Aunque en esta etapa escolar la carga de deberes sea menor, las bases para poder lidiar con el estrés ya se harán presentes en los alumnos y se podrán ir incrementando a medida que pasen los años.

La intervención de reducción del estrés escolar basado en mindfulness e IE, se ha llevado a cabo con el objetivo de reducir al máximo los efectos del estrés en los estudiantes y con la esperanza de que tanto alumnos como familiares puedan beneficiarse de esto.

Finalmente, cabe destacar que para la realización de este programa se ha contado con una limitada base de estudios sobre el tema, lo que ha supuesto una gran dificultad a la hora de la creación de sesiones o marco teórico. Por otra parte, encontramos una limitación geográfica ya que la mayoría de estudios en los que se ha basado la investigación no son españoles, por lo

que puede afectar a los porcentajes expuestos. Además, la intervención cuenta con muy poca representatividad de la población debido a la escasez de muestra.

Referencias

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*(3), 191–206.
- Bertolín, J. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 35*(126).
- Buenrostro, A., Valadez, M., Soltero, R., Nava, G., Zambrano, R., y García, A. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Educación y Desarrollo, 20*, 29-37.
- Caldera, J., Pulido, B., y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo, 7*, 77-82.
- Cebolla, A., y Campos, D. (2016). Enseñar mindfulness: contexto de instrucción y pedagogía. *Revista de Psicoterapia, 27*(103), 103-118.
- D'Adamo, P., y Lozada, M. (2019). Una intervención centrada en prácticas de atención plena (mindfulness) promueve la regulación emocional y la reducción del estrés en profesores. *Ansiedad y Estrés, 25*, 66-71.
- Escajadillo, A. (2018). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra* [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo].
- Jiménez, M., y López, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología, 41*(1), 67-77.
- Kyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S., y Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychology, 203*, 126-131.
- Maturana, H., y Vargas, S. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes, 26*(1), 34-41.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito escolar. *Revista Educación, 33*(2), 171-190.

- Puigó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J., y Fernández, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25, 1-6.
- Quispe, C. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional de la Ciudad de Puno* [Tesis doctoral, Universidad Nacional de Altiplano].
- Sadín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.
- Salovey, P., y Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.
- Sanz-Carrillo, C. García-Campayo, J., Rubio, A., Santed M. A. y Montoro, M. (2002) Validation of Spanish version of Perceived Stress Questionnaire. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 167-172.
- Schwarz, A., y Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Alemania: Editorial Hispano Europea.
- Serrano, C., y Andreu, Y. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico de adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 357-374.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. París, Francia: Editorial Kairós.
- Toribio, C., y Franco, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- Urriaga, N. y Pajares, L. (2004). *Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE: NA, en niños y adolescentes. Manual técnico*. Lima: Edición de autoras.
- Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neuropsiquiatría* 79(1), 42-51.

ANEXOS

ANEXO I

A.1. Instrucciones para la forma general En cada pregunta marque un círculo en el número que mejor describa con qué frecuencia se aplica esta cuestión a su vida en general durante los últimos uno o dos años. Responda rápidamente, sin intentar comprobar las respuestas y teniendo cuidado en describir lo ocurrido en un período largo de tiempo.

1: Casi nunca

2: A veces

3: A menudo

4: Casi siempre

(1) Se siente descansado	1	2	3	4
(2) Siente que se le hacen demasiadas peticiones	1	2	3	4
(3) Está irritable o malhumorado	1	2	3	4
(4) Tiene demasiadas cosas que hacer	1	2	3	4
(5) Se siente solo o aislado	1	2	3	4
(6) Se encuentra sometido a situaciones conflictivas	1	2	3	4
(7) Siente que está haciendo cosas que realmente le gustan	1	2	3	4
(8) Se siente cansado	1	2	3	4
(9) Teme que no pueda alcanzar todas sus metas	1	2	3	4
(10) Se siente tranquilo	1	2	3	4
(11) Tiene que tomar demasiadas decisiones	1	2	3	4
(12) Se siente frustrado	1	2	3	4
(13) Se siente lleno de energía	1	2	3	4
(14) Se siente tenso	1	2	3	4
(15) Sus problemas parecen multiplicarse	1	2	3	4
(16) Siente que tiene prisa	1	2	3	4
(17) Se siente seguro y protegido	1	2	3	4
(18) Tiene muchas preocupaciones	1	2	3	4
(19) Esta bajo la presión de otras personas	1	2	3	4
(20) Se siente desanimado	1	2	3	4
(21) Se divierte	1	2	3	4

(22) Tiene miedo del futuro	1	2	3	4
(23) Siente que hace cosas por obligación, no porque quiera hacerlas	1	2	3	4
(24) Se siente criticado o juzgado	1	2	3	4
(25) Se siente alegre	1	2	3	4
(26) Se siente agotado mentalmente	1	2	3	4
(27) Tiene problemas para relajarse	1	2	3	4
(28) Se siente agobiado por la responsabilidad	1	2	3	4
(29) Tiene tiempo suficiente para usted	1	2	3	4
(30) Se siente presionado por los plazos de tiempo	1	2	3	4

A.2. Instrucciones para la forma reciente En cada pregunta marque un círculo en el número que mejor describa con qué frecuencia se aplica esta cuestión a su vida en general durante el último mes. Responda rápidamente, sin intentar comprobar las respuestas y teniendo cuidado en describir lo ocurrido exclusivamente en el último mes.

1: Casi nunca

2: A veces

3: A menudo

4: Casi siempre

(1) Se siente descansado	1	2	3	4
(2) Siente que se le hacen demasiadas peticiones	1	2	3	4
(3) Está irritable o malhumorado	1	2	3	4
(4) Tiene demasiadas cosas que hacer	1	2	3	4
(5) Se siente solo o aislado	1	2	3	4
(6) Se encuentra sometido a situaciones conflictivas	1	2	3	4
(7) Siente que está haciendo cosas que realmente le gustan	1	2	3	4
(8) Se siente cansado	1	2	3	4
(9) Teme que no pueda alcanzar todas sus metas	1	2	3	4
(10) Se siente tranquilo	1	2	3	4
(11) Tiene que tomar demasiadas decisiones	1	2	3	4
(12) Se siente frustrado	1	2	3	4
(13) Se siente lleno de energía	1	2	3	4
(14) Se siente tenso	1	2	3	4
(15) Sus problemas parecen multiplicarse	1	2	3	4
(16) Siente que tiene prisa	1	2	3	4
(17) Se siente seguro y protegido	1	2	3	4
(18) Tiene muchas preocupaciones	1	2	3	4
(19) Esta bajo la presión de otras personas	1	2	3	4
(20) Se siente desanimado	1	2	3	4
(21) Se divierte	1	2	3	4
(22) Tiene miedo del futuro	1	2	3	4
(23) Siente que hace cosas por obligación, no porque quiera hacerlas	1	2	3	4
(24) Se siente criticado o juzgado	1	2	3	4

(25) Se siente alegre	1	2	3	4
(26) Se siente agotado mentalmente	1	2	3	4
(27) Tiene problemas para relajarse	1	2	3	4
(28) Se siente agobiado por la responsabilidad	1	2	3	4
(29) Tiene tiempo suficiente para usted	1	2	3	4
(30) Se siente presionado por los plazos de tiempo	1	2	3	4

ANEXO II

Por favor puntúe cada uno de los siguientes enunciados según la siguiente escala. Escriba el número en el espacio que mejor describa su propia opinión o lo que es verdadero de forma general para usted.

1 nunca o pocas veces.

2 verdadero raras veces.

3 verdadero a veces.

4 verdadero a menudo.

5 verdadero muy a menudo o siempre verdadero.

___ 1. Mientras camino me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo al moverse.

___ 2. Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos.

___ 3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.

___ 4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellas.

___ 5. Cuando estoy haciendo algo me distraigo con facilidad.

___ 6. Cuando me ducho o me baño, me doy cuenta de las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.

___ 7. Puedo expresar fácilmente con palabras mis creencias, opiniones y expectativas.

___ 8. No presto atención a lo que hago porque estoy soñando despierto, preocupado con otras cosas o distraído.

___ 9. Observo mis sentimientos sin enredarme en ellos.

___ 10. Me digo a mí mismo que no debiera sentirme como me siento.

___ 11. Me doy cuenta de cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.

___ 12. Me resulta difícil encontrar palabras para describir lo que pienso.

___ 13. Me distraigo fácilmente.

___ 14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y no debería pensar de esa forma.

___ 15. Presto atención a las sensaciones, como las del viento en mi pelo o el sol sobre mi cara.

___ 16. Tengo dificultad a la hora de pensar en las palabras adecuadas para expresar lo que siento acerca de las cosas.

___ 17. Juzgo si mis pensamientos son buenos o malos.

- ___ 18. Encuentro dificultad para estar centrado en lo que ocurre aquí y ahora, en el presente.
- ___ 19. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, “paro” y me doy cuenta sin dejarme llevar por ellos.
- ___ 20. Presto atención a los sonidos, por ejemplo al tic-tac de los relojes, al trino de los pájaros o a los coches que pasan.
- ___ 21. En situaciones difíciles, puedo pararme sin reaccionar de modo inmediato.
- ___ 22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me resulta difícil describirla porque no encuentro las palabras adecuadas.
- ___ 23. Tengo la impresión de que “pongo el piloto automático” sin ser muy consciente de lo que estoy haciendo.
- ___ 24. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, consigo calmarme al poco tiempo.
- ___ 25. Me digo a mí mismo que no debería pensar de la forma en que lo hago.
- ___ 26. Me doy cuenta de los olores y aromas de las cosas.
- ___ 27. Incluso cuando me siento muy contrariado, encuentro una forma de expresarlo en palabras.
- ___ 28. Realizo actividades sin estar realmente atento a las mismas.
- ___ 29. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, soy capaz de darme cuenta sin reaccionar.
- ___ 30. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y no debería sentir las.
- ___ 31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza tales como colores, formas, texturas, o patrones de luz y sombra.
- ___ 32. Tengo una tendencia natural a expresar mis experiencias en palabras.
- ___ 33. Cuando tengo imágenes o pensamientos que me perturban, reparo en ellos y dejo que se vayan.
- ___ 34. Realizo trabajos o tareas de forma automática sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.
- ___ 35. Cuando tengo pensamientos o imágenes que me perturban, la valoración sobre mí mismo es buena o mala, en consonancia con el contenido de ese pensamiento o imagen.
- ___ 36. Presto atención a la forma en que mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamiento.

___ 37. Puedo describir cómo me siento en un momento dado, de forma bastante detallada.

___ 38. Me sorprendo a mí mismo haciendo cosas sin prestar atención.

___ 39. Me reprocho a mí mismo cuando tengo ideas irracionales.

ANEXO III

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez.
2. Rara vez
3. A menudo.
4. Muy a menudo.

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una, y solo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1-Me gusta divertirme	1	2	3	4
2-Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente siente	1	2	3	4
3- Puedo mantener la calma cuando estoy molesto	1	2	3	4
4- Soy feliz	1	2	3	4
5- No me importa lo que les sucede a las personas	1	2	3	4
6- Me es difícil controlar mi cólera	1	2	3	4
7- Es fácil decirle a la gente cómo me siento	1	2	3	4

8- Me gustan todas las personas que conozco	1	2	3	4
9- Me siento seguro(a) de mi mismo(a)	1	2	3	4
10- Sé cómo se sienten las personas	1	2	3	4
11- Sé cómo mantenerme tranquilo(a)	1	2	3	4
12- Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles	1	2	3	4
13- Pienso que las cosas que hago salen bien	1	2	3	4
14- Soy capaz de respetar a los demás	1	2	3	4
15- Me molesto demasiado de cualquier cosa	1	2	3	4
16- Es fácil para mí comprender las cosas nuevas	1	2	3	4
17- Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos	1	2	3	4
18- Pienso bien de todas las personas	1	2	3	4
19- Espero lo	1	2	3	4

mejor				
20- Tener amigos es importante	1	2	3	4
21- Peleo con la gente	1	2	3	4
22- Puedo comprender preguntas difíciles	1	2	3	4
23- Me agrada sonreír	1	2	3	4
24- Intento no herir los sentimientos de las personas	1	2	3	4
25- No me doy por vencido(a) ante un problema hasta que lo resuelvo	1	2	3	4
26- Tengo mal genio	1	2	3	4
27- Nada me molesta	1	2	3	4
28- Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	1	2	3	4
29- Sé que las cosas saldrán bien	1	2	3	4
30- Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles	1	2	3	4
31- Puedo fácilmente describir mis	1	2	3	4

sentimientos				
32- Sé cómo divertirme	1	2	3	4
33- Debo decir siempre la verdad	1	2	3	4
34- Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero	1	2	3	4
35- Me molesto fácilmente	1	2	3	4
36- Me agrada hacer cosas para los demás	1	2	3	4
37- No me siento muy feliz	1	2	3	4
38- Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver problemas	1	2	3	4
39- Tardo en molestarme	1	2	3	4
40- Me siento bien conmigo mismo	1	2	3	4
41- Hago amigos fácilmente	1	2	3	4
42- Pienso que soy el/la mejor en todo lo que hago	1	2	3	4
43- Para mí es fácil decirle a las personas	1	2	3	4

cómo me siento				
44- Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones	1	2	3	4
45- Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos	1	2	3	4
46- Cuando estoy molesto(a) con alguien, me siento molesto(a) mucho tiempo	1	2	3	4
47- Me siento feliz con la clase de persona que soy	1	2	3	4
48- Soy bueno(a) resolviendo problemas	1	2	3	4
49- Para mí es difícil esperar mi turno	1	2	3	4
50- Me divierte las cosas que hago	1	2	3	4
51- Me gustan mis amigos	1	2	3	4
52- No tengo días malos	1	2	3	4
53- Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos	1	2	3	4

54- Me disgusto fácilmente	1	2	3	4
55- Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste	1	2	3	4
56- Me gusta mi cuerpo	1	2	3	4
57- Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido	1	2	3	4
58- Cuando me molesto actúo sin pensar	1	2	3	4
60- Me gusto la forma como me veo	1	2	3	4