

ANEXOS

ANEXO I

HOJA DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO

Estimado participante,

Desde la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza se va a realizar el estudio **“Relación entre la capacidad de mindfulness de alumnos de segundo de bachiller con ansiedad, estrés y rendimiento académico”**.

Antes de confirmar su participación en el estudio es importante que entienda en qué consiste. Por favor, lea detenidamente este documento y pregunte todas las dudas que le puedan surgir.

Introducción: El objetivo de este estudio es realizar una evaluación de la capacidad de mindfulness, y relacionarlo con ansiedad, estrés y rendimiento académico de los alumnos de 2º de Bachiller.

Proceso: Mediante diferentes cuestionarios se recogerá información relativa a diferentes aspectos sociodemográficos y aspectos relacionados con la ansiedad, el estrés académico y la capacidad de mindfulness. También se obtendrá información relativa a su rendimiento académico.

Beneficios: Conocer esta información nos permitirá establecer una relación entre aspectos tan importantes en el ámbito académico como lo son la ansiedad, el estrés y el rendimiento académico, todo ello en función de la capacidad de mindfulness.

Participación: La participación en este estudio es voluntaria. Usted decide si participar o no. No tiene que contestar a ninguna de las preguntas si no desea hacerlo e incluso si usted decide participar, puede retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.

Confidencialidad: Sus respuestas y datos tendrán un carácter totalmente confidencial.

Preguntas/información: Si tiene alguna pregunta antes, durante o después de la evaluación puede consultarlo.

Consentimiento: Si está de acuerdo en participar en el estudio firme en el espacio reservado para ello

Yo, (nombre y apellidos)

He leído la hoja de información que se me ha entregado.

He podido hacer preguntas sobre el estudio.

He recibido suficiente información sobre el estudio.

He hablado con:(nombre del investigador)

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

- 1) cuando quiera
- 2) sin tener que dar explicaciones

Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio

Firma del participante:

Fecha:

.....

.....

He explicado la naturaleza y el propósito del estudio al participante del estudio

Firma del Investigador:

Fecha:

.....

.....

ANEXO II

Inventario de estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y sólo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria, por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este trimestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

Otra _____ (Especifique)					
-----------------------------	--	--	--	--	--

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones Psicológicas					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones Comportamentales					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgana para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Absentismo de las clases					
Fumar					
Otras (especifique)					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					