



**Trabajo de titulación previa a la obtención de título
de Magister en Psicopedagogía.**

AUTOR: Karla Torres

TUTORES: MSc. Sandra Marder

MSc. Claudia Zuriaga

MSc. María Cristina del Hierro

**Estudio de la efectividad de la conciencia plena o mindfulness, como
método para reducir el estrés, ansiedad y depresión, en los estudiantes
de primero de bachillerato de la Institución Educativa Fiscal
Cumbayá, año lectivo 2023-2024**

Autoría del Trabajo de Titulación

Yo, Karla Elizabeth Torres Merino, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación titulado **Estudio de la efectividad de la conciencia plena o mindfulness, como método para reducir el estrés, ansiedad y depresión, en los estudiantes de primero de bachillerato de la Institución Educativa Fiscal Cumbayá, año lectivo 2023-2024**

Es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, habiéndose citado las fuentes correspondientes y respetando las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



Karla Elizabeth Torres Merino

Correo electrónico: karitorres002@gmail.com

Autorización de Derechos de Propiedad Intelectual

Yo, Karla Elizabeth Torres Merino, en calidad de autora del trabajo de investigación titulado **Título Estudio de la efectividad de la conciencia plena o mindfulness, como método para reducir el estrés, ansiedad y depresión, en los estudiantes de primero de bachillerato de la Institución Educativa Fiscal Cumbayá, año lectivo 2023-2024**, autorizo a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) para hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación. Los derechos que como autor me corresponden, lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento en Ecuador.

D. M. Quito, 05 de diciembre de 2023



Karla Elizabeth Torres Merino

Correo electrónico: karitorres002@gmail.com

Dedicatoria

El presente trabajo educativo, está dedicado en primer lugar a Dios, a quien le debo mi existencia y por darme la fuerza necesaria para culminar esta etapa en mi vida.

A mis padres, mis hermanos y mi sobrino, quienes me apoyaron incondicionalmente sembrando la semilla del amor, responsabilidad, el deseo de triunfar y alcanzar este esperado logro.

A mi novio Raúl, por acompañarme en cada paso que doy en la búsqueda de ser mejor profesional y animándome día tras día, cuando mis fuerzas y ánimos iban en descenso.

Y, finalmente, a los que creyeron en mí, brindándome su apoyo moral con palabras de aliento, logrando un avance en mi actitud y perseverancia en mi existencia.

Agradecimiento

Mis sinceros y respetuosos agradecimientos a la universidad UIDE, quien me abrió sus puertas, para adquirir más conocimientos. De igual modo a sus distinguidos docentes quienes aportaron sus haberes en la planificación, realización y ejecución de este proyecto.

A mi familia y amigos quienes por medio de sus consejos, ánimos y fortalezas me motivaron a continuar y alcanzar mi sueño académico.

Por ultimo a todas las personas de mi entorno, quienes de una u otra forma fueron participes en el desarrollo del presente proyecto.

Resumen Ejecutivo

La presente investigación tiene por objetivo conocer la efectividad de la conciencia plena o mindfulness, como método para reducir el estrés, ansiedad y depresión, en los estudiantes de primero de bachillerato de la Institución Educativa Fiscal Cumbayá, año lectivo 2023-2024. Constituyéndose una herramienta que contribuye a reducir los síntomas de depresión, ansiedad, estrés e ira, extendiendo sus efectos, hacia factores físicos, ya que reduce el cortisol y la presión arterial, aumentando la funcionabilidad del sistema inmunológico-cognitivo; disminuyendo la desconcentración e incrementando la atención y la capacidad emocional en los estudiantes, además mejora la resiliencia porque reduce la reactividad emocional propio de este sector etario de la población. Contribuyo al desarrollo de la autoconciencia promoviendo estados de relajación, y permitiendo experimentar el pensamiento como un evento mental. Este estudio permite conocer que la problemática abordada se encuentra en pleno desenvolvimiento; la investigación suministro datos recientes sobre la efectividad del mindfulness en el estrés y ansiedad, lo que puede contribuir a agilizar otras investigaciones. Igualmente, pudo detectar debilidades en cuanto al uso de estrategias que contribuyan a afrontar la depresión ya que se requiere de un especialista y otros tipos de técnicas que den seguimiento a estudiantes con estados de depresión.

Abstract

The present research addressed the objective of knowing the effectiveness of full awareness or mindfulness, as a method to reduce stress, anxiety and depression, in first-year high school students of the Cumbayá Fiscal Educational Institution, school year 2023-2024. This tool contributes to reducing symptoms of depression, anxiety, stress and anger, extending its effects to physical factors, since it reduces cortisol and blood pressure, increasing the functionality of the immune system; cognitive, since it reduces concentration and increases attention capacity; emotional, reducing emotional reactivity and improving resilience. It contributes to the development of self-awareness by promoting states of relaxation, and allowing thinking to be experienced as a mental event. This study made it possible to know that the problem addressed is in full development; The research provided recent data on the effectiveness of mindfulness on stress and anxiety, which may help expedite other research. Likewise, it was able to detect weaknesses in terms of the use of strategies that contribute to confronting depression since a specialist and other types of techniques are required to monitor students with states of depression.

Tabla de Contenido

Lista de Tablas.....	x
Lista de Figura.....	xi
1. Introducción / Marco Teórico.....	1
Contextualización.....	6
1.1. Identificación del entorno del proyecto y presentación de la organización.	6
1.2. Descripción del contexto sociocultural familiar.....	7
1.3. Descripción general de la institución educativa.....	10
1.4. Descripción general del alumnado.	11
1.5. Descripción de los recursos y materiales del aula.....	15
2. Intervención en los procesos psicolingüísticos.....	15
2.1. Estudiante con estrés.....	17
2.2. Estudiante con ansiedad.....	19
2.3. Estudiante con depresión.....	20
3. Respuesta educativa ante las situaciones de estrés, ansiedad y depresión.....	21
3.1. Estudiante con estrés.....	22
3.2. Estudiante con ansiedad.....	25
3.3. Estudiante con depresión.....	26
4. Herramientas pedagógicas.....	27
4.1. Técnicas o herramientas naturalistas.....	27
4.2. Técnicas o herramientas musicales.....	31
4.3. Técnicas o herramientas plásticas.....	34

4.4.	Otras herramientas.....	37
5.	Conclusión.....	37
6.	Referencias	40

Lista de Tablas

Tabla 1 Recursos y materiales del aula: Estrés. ¡Error! Marcador no definido.

Tabla 2 Recursos y materiales del aula: Ansiedad ¡Error! Marcador no definido.

Tabla 3 Recursos y materiales del aula: Depresión ¡Error! Marcador no definido.

Lista de Figura

<i>Figura 1 Método del mindfulness</i>	3
----------------------------------------------	---

1. Introducción / Marco Teórico

La presente investigación aborda el estudio de la efectividad de la conciencia plena o *mindfulness*, como método para reducir el estrés, ansiedad y depresión, en los estudiantes de primero de bachillerato de la Institución Educativa Fiscal Cumbayá, año lectivo 2023-2024.

En esta línea, se valora la técnica de conciencia plena, o *mindfulness*, como herramienta que contribuye a reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés extendiendo sus efectos, hacia factores físicos, ya que reduce el cortisol y la presión arterial, aumentando la funcionabilidad del sistema inmunológico; cognitivos, ya que disminuye la desconcentración e incrementa la capacidad de atención; emocional, disminuyendo la reactividad emocional y mejorando la resiliencia. En síntesis, ayuda al desarrollo de la autoconciencia promoviendo estados de relajación, y permitiendo experimentar el pensamiento como un evento mental (Molina, 2021)

El *mindfulness* constituye un método de meditación de naturaleza cognitiva que reside en centrar la atención plena donde se sintoniza de forma presente; el cuerpo, respiración, pensamientos, emociones, y conductas (Fernández et al., 2023).

Esta atención plena (*mindfulness*), representa un método para contrarrestar eventos cotidianos, relacionados al estrés, ansiedad y depresión. Estudios como los de Socas (2022) y Alvarado et al (2023) han establecido la incidencia de la técnica respecto a la disminución de factores estresores, de ansiedad y depresión, respaldado en la funcionalidad de reducir el menor gasto de energía y tiempo posible.

En este orden, el aprendizaje de métodos y estrategias de atención consciente proporciona la autoobservación y por ello, la aceptación de la realidad, a fin de favorecer una gestión eficaz de las emociones, en donde los impulsos y pensamientos

recurrentes son controlados favoreciendo a la calma del estado mental y emocional mediante la concentración y atención de forma ecuánime.

El investigador Fernández et al (2023) ha referido que este método (*mindfulness*) constituye un modo de gran aceptabilidad, que se ha comprobado científicamente para el desarrollo de la atención plena mediante su práctica, a través de la meditación.

En este sentido, el *mindfulness*, no sólo se le ha relacionado con la adquisición de conocimientos y procedimientos de las prácticas meditativas (formales e informales), sino con los nuevos procesos de respuestas de acción fundamentadas en la atención plena al presente, lo que configura nuevos métodos de cognición actitudinal frente a la reacción automática que siguen los atajos mentales configurados previos a la práctica (Villalobos, 2023).

La aplicación del *mindfulness* o conciencia plena incide en los procesos mentales; supone una estrategia que ha sido categorizado por algunos autores tales como Molina (2021) y Villalobos (2023) como un método efectivo, respecto a la extensión de la atención y la concentración, a fin de favorecer y afrontar todas las situaciones complejas, así como las dificultades para dar soluciones y respuestas creativas, que contribuyan a mejorar las relaciones intra e interpersonales o aumentando la comprensión, la ecuanimidad y la compasión.

En resumen, permite el desarrollo de estas habilidades actitudinales ante situaciones cotidianas como es el estrés que constituye una reacción del cuerpo que genera un estado de tensión física y emocional que proviene de diversas situaciones o pensamientos que genere frustración lo que puede desencadenar ansiedad y está, en depresión (Marrera, 2021) Por tanto, es una técnica que favorece el empoderamiento personal concediendo así mismo obtener la sensación de tranquilidad a fin de tener una existencia más plena .

La aplicación y formación de este método, *mindfulness* se desarrolla mediante la ejecución de protocolos o intervenciones basadas en la atención plena, aunque son diversos los protocolos que coexisten en la actualidad, su formación es fundamental en la intención de dar respuestas a diferentes cuestiones como el estrés, la ansiedad; los estados depresivos provenientes por en su mayoría por los dos factores antes mencionado, en donde se mejore la autocompasión, las adicciones, entre otros (Allende et al., 2021).

Figura 1 Método del *mindfulness*



Nota: Esquematación del método mindfulness. (Fernández et al., 2023)

Para Renteria et al (2022) dichos protocolos han generado actualmente diversas informaciones que han sido objeto de análisis e investigación y de las cuales se ha obtenido resultados favorables sobre la disminución de estados de estrés, ansiedad, depresión, disminución de la tensión cardiaca, así como el cortisol en sangre, emulando habilidades que se adquieren mediante su práctica frecuente, sostenidas en el desarrollo de la creatividad, la atención, mejora de la gestión emocional, concentración y resiliencia puestas en práctica en el diario vivir.

En los últimos cinco años, han sido muchas las investigaciones que se han concentrado en probar los efectos de la práctica de *mindfulness*, algunas de ellas son de autores como Canqui et al (2019), Flores y Vilela (2020) estos han reportado estudios que van desde el contexto educativo hasta el ámbito laboral, pasando por la salud que es donde se inicia; cuya incidencia efectiva de esta herramienta se sostiene en la medicina, neurociencia, psiquiatría, psicología y pedagogía.

El *mindfulness* irrumpe especialmente en contextos educativos, en pro a los protocolos provenientes de la medicina, psiquiatría, psicología y pedagogía para tratamientos específicos que contribuyen a la reducción del estrés, ansiedad, depresiones, entre otras (Avalos y Trujillo, 2021).

En este sentido, expuestas las valoraciones y criterios científicos relacionados al *mindfulness* como técnica de meditación, es menester determinar que su importancia en la investigación se enmarca en la disminución y reducción del estrés, la ansiedad y la depresión como síntomas emergentes en estudiantes de bachillerato, los cuales deben ser identificados y controlados (Apaza et al., 2020)

Estos estudiantes son partícipes de un sistema educativo en donde se mantiene un constante seguimiento y monitoreo que va desde el registro de la asistencia que es obligatoria, exámenes parciales, deberes diarios y grandes exigencias respecto a su capacidad de respuesta, esto sin mencionar los factores de su entorno; como situaciones en el hogar como violencia, disfunción familiar, desatención por parte de sus padre y representante; económicos (bajos recursos, escasez, pobreza), de salud (enfermedades terminales en ellos o en familiares, discapacidad, problemas de salud mental en ellos o familiares) entre otros, desencadenando estrés, ansiedad y depresión por las altas exigencias y demandas físico- emocionales (Oliva y Quevedo, 2022).

Los estudiantes durante esta etapa formativa se ven sometidos a cambios que combinados a otros factores como los mencionados anteriormente desencadenan consecuencias que inician con el estrés y que posteriormente puede complicarse con la ansiedad y depresión causando que muchos estudiantes se sientan abrumados y esto posiblemente desencadenen niveles inadecuados en sus estados emocionales.

De acuerdo con Campos et al (2020) un aspecto incidente dentro de los factores estresores, los trastornos de ansiedad y depresión relacionados al ámbito educativo, responden a la presión familiar en base a la evaluación de sus capacidades; así como, la excesiva carga, por parte de la demanda de deberes y obligaciones académicas, que se da en periodos concretos o la misma percepción de falta de tiempo fruto de una mala organización; que generalmente conducen a un bajo rendimiento académico. Por lo que constituyen situaciones graves que se sostienen en contextos problemáticos al desconocer como pueden ser afrontadas. Sin embargo, es común que los estudiantes de bachillerato carezcan de estrategias de afrontamiento o herramientas psicológicas adecuadas, es por ello que la herramienta del *mindfulness* o conciencia plena contribuye al manejo de dichas situaciones.

La investigación responde al objetivo de conocer la efectividad de la conciencia plena o *mindfulness*, como método para reducir el estrés, ansiedad y depresión, en los estudiantes de primero de bachillerato de la Institución Educativa Fiscal Cumbayá, año lectivo 2023-2024, para ello se efectúa un aproximación conceptual a través de la documentación científica, reflexiones y aportaciones introspectivas (basado en la capacidad reflexiva), referente al *mindfulness* en el contexto educativo, describiendo cómo la atención plena se corresponde en un constructo teórico, basado en la incidencia de la meditación y el proceso psicológico para la reducción del estrés, la ansiedad y depresión en esta población de estudio.

Contextualización

1.1. Identificación del entorno del proyecto y presentación de la organización.

El presente proyecto se delimita en el entorno educativo, correspondiente a una población de estudio específica que reside en estudiantes de primero de bachillerato de la Institución Educativa Fiscal Cumbayá pertenecientes al año lectivo 2023-2024.

La investigación versa en un análisis de la efectividad de la conciencia plena o *mindfulness*, especialmente enmarcada en los factores de estrés, ansiedad y depresión, que dentro del entorno educativo representa un gran problema a nivel socioeducativo. Actualmente en las instituciones educativas, se aumenta la exigencia del rendimiento, mediante las demandas constante para el cumplimiento de deberes, evaluaciones, generando un impacto y desgaste potencial, lo que se hace notoria desde el inicio del periodo escolar hasta su culminación, reflejándose alteraciones en los estudiantes por diversos factores estresores como malestar y cansancio, lo que incide negativamente en su desempeño académico.

El estrés constituye una reacción del cuerpo ante desafíos o demandas constantes lo que genera un estado de tensión emocional y por ende física, proveniente de cualquier situación o pensamiento, que haga sentir frustración, furia o nerviosismo. En este sentido, el estrés y la ansiedad son parte de una misma reacción del organismo, por lo que su sintomatología es similar, en muchos casos, la ansiedad deviene de un estrés descomedido, siendo este (el estrés) una respuesta a una determinada amenaza reconocida que puede ser de corta duración; mientras que la ansiedad es el resultado alargado y que muchas veces no tiene un desencadenante.

El proceso de formación de bachillerato en el país, demanda grandes exigencias de calidad en la formación de los estudiantes, adicionando fragilidad psicológica por lo

que se consideran probabilidades de deserciones educativas, depresión y escasas estrategias de afrontamiento.

En la Institución Educativa Fiscal Cumbayá una de las principales líneas de su misión se sostiene en la inclusión como eje primordial para el desarrollo del alumnado, fortaleciendo ambientes adecuados para los mismos, a fin de fomentar y contribuir al logro de metas propuestas de índole académicas. Sin embargo, la existencia de factores estresores, experiencias traumáticas, pensamientos o creencias difíciles de controlar, ansiedad, pérdida de autocontrol, maneras inadecuadas para resolver situaciones complicadas, irritabilidad, temor al incumplimiento de tareas y deberes, interfieren en su desempeño académico, por lo que este estudio busca conocer la efectividad del método *mindfulness* para contrarrestar y disminuir dichos factores.

1.2. Descripción del contexto sociocultural familiar.

El contexto geográfico de la población de estudio se delimita la parroquia de Cumbayá se encuentra localizada en la Provincia de Pichincha, específicamente ubicada en el Valle de Quito perteneciente al sector oriental del Distrito Metropolitano de Quito.

Cumbayá comprende una de las treinta y tres parroquias rurales de Quito, tiene una altitud media de 2200 m s. n. m. En esta parroquia específicamente en la Vía del Ferrocarril, Aurora Estrada S4-06 y Eloy Alfaro - Cumbayá (Barrio San Juan), Cumbayá -Ecuador, está localizada la Institución Educativa Fiscal Cumbayá donde asiste la población establecida para este análisis.

La parroquia Cumbayá presenta condiciones de vida particulares en las que se desenvuelven sus habitantes, y como referencia existen datos económicos, demográficos, relacionados con servicios básicos, afiliación al Seguro Social,

Educación, material de construcción de las viviendas de los hogares etc., que se mencionan a continuación:

Respecto a los datos socioeconómicos de la población de estudio, se evidencia con datos respaldados por el INEC (2010) que respecto a las condiciones de vivienda se tiene piso de duela, parquet, tablón o piso flotante; en promedios las viviendas tienen dos cuartos de baños. Muy pocos hogares disponen de servicio de teléfono convencional, así como equipos de cocina y amoblados, así como servicio de internet. En promedio los hogares poseen condiciones habitables en la mayoría de la población investigada.

En cuanto a las actividades económicas y comerciales, se pudo conocer mediante el estudio de Maigua (2015) que en la parroquia Cumbayá el sector de mayor representatividad es el agrícola, seguido de minas, organizaciones y órganos extraterritoriales etc. la existencia de un sistema agua de riego, un clima privilegiado facilitan la producción, la existencia y explotación de minas y canteras donde se extrae materia prima para la elaboración de materiales como el cemento piedras ladrillos indispensables para el sector de la construcción; el sector comercio es el segundo en representatividad, con establecimientos de venta al por menor de gran variedad de productos alimentos, bebidas, ropa, adornos para el hogar, artículos de ferretería, zapatería etc.

Con datos del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial (PDOT) se conoció que la mayoría de habitantes de la parroquia Cumbayá (56%) se ubica dentro del rango de la población económicamente activa, constituyendo un factor determinante en la productividad del sector, el 34% de su población para el 2020 estuvo compuesta por niños y adolescentes de entre 0 y 19 años (PDOT, 2020).

En cuanto a las condiciones económicas, se evidencia que el/los jefes/s del hogar tiene como nivel de instrucción superior y posgrado. En este sentido los jefes de hogar en su mayoría son profesionales (representantes legales de la población de estudio) poseen trabajos formales, con salarios básicos y los especializados superior a este y afiliación al IESS y seguros privados, caracterizados como “estrato a”, aunque en un rango menor, pero existente algunos que son participes del comercio informal sin afiliación catalogados como “estrato c” (PDOT, 2020).

La familia constituye el primer eje o pilar de formación de las personas, considerándose como la institución principal que conforma la base de la sociedad; con el objetivo de guiar a sus integrantes para enfrentarse al entorno en el que se desenvolverán, cada uno posee sus propias características. Es por ello, que el contexto familiar comprende distintos factores que pueden beneficiar o afectar el desarrollo de estas; de ahí la gran importancia de que niños y adolescentes se desenvuelvan en contextos familiares agradables para un óptimo desarrollo (Martínez et al., 2020).

En el contexto familiar de los alumnos se evidencia, en principio, familias monoparentales en su mayoría, representantes legales sumidos en las actividades laborales, por lo que existe desatención constante por parte de los padres antes de las inquietudes y necesidades de los hijos, muy poco contacto de los padres con los maestros y desinterés; se conoce algunos casos de desestructuración familiar motivados a divorcios y separaciones por infidelidad, desacuerdo, adicciones, situaciones violentas, muerte de uno de los padres.

Aunque en minoría, se evidencia apoyo incondicional de los padres en cuanto a las tareas y actividades asignadas a sus hijos, reflejo de valores y principios en el proceso educativo correspondiente a la familia, amor y disciplina aplicada en justa medida por

los padres, formación integral del individuo, provisión de recursos y fomento para el estudio aunado al apoyo para la consecución de metas

En cuanto a las barreras de acceso a la educación inclusiva, se evidencia algunos factores como escasos recursos o nivel económico de las familias, excesiva competitividad en el aula, pertenencia a grupos socioculturales diferentes que surgen entre la interacción de los estudiantes y su contexto (Quispe y López, 2021).

1.3. Descripción general de la institución educativa

1.3.1. Reseña histórica

La Institución Educativa Fiscal Cumbayá fue fundada desde el año 1980, está en funcionamiento desde hace cuatro décadas, hoy con 43 años, su misión se fundamenta en formar personas con educación y valores. Desde el año 2020 cuenta con una matrícula de 1.636 alumnos de Básica Superior y Bachillerato (MinEduc, 2020)

La Institución lleva gran trayectoria como referente fiel a la tradición, identidad y liderazgo, que representa el orgullo de la comunidad de Cumbayá. Destacada por ser una casa de estudio con gran talento, docentes en constante formación pedagógica, creatividad y conciencia social tanto de estudiantes como de docentes. A lo largo de los años, por sus aulas han pasado generaciones de estudiantes que hoy en día comprenden la generación de relevo del país (MinEduc, 2020).

La Institución Educativa, enmarca su gestión, en el servicio por la formación y difusión de conocimiento, calidad y exigencia académica sin precedentes en la educación del país

En el año 2020 se marcó un gran desafío ya que en dicho periodo se afrontó la pandemia por Covid19 significando un cambio de paradigma en la educación; de la presencialidad a la virtualidad en donde se exigió adaptación, empatía, decisión por

aprender a través de la pantalla de estudiantes, docentes y padres de familia identificándose aún más con el proceso aprendizaje.

Para el año 2022 en el periodo de retorno progresivo a la presencialidad fue crucial la integración de varios componentes; se mantienen actividades virtuales y requiriendo de la participación de todos los actores educativos; conjuntamente con autoridades parroquiales tomar la decisión oportuna, necesaria e imperativa de dar apertura a nuevas tendencias en educación pro-mejora de las condiciones de vida de la comunidad.

Actualmente sigue modelos pedagógicos y estrategias basadas en las TICs permitiendo generar proyectos de innovación de vital importancia, logrando fortalecer el proceso de aprendizaje significativo y sostenible

1.4. Descripción general del alumnado.

1.4.1. Descripción del grupo de estudiantes.

El sistema educativo ecuatoriano está dividido en cuatro niveles correspondientes a: básica preparatoria, es decir primer grado de primaria; básica elemental que comprende el segundo, tercer y cuarto grado de primaria; básica media, que constituye el quinto, sexto, séptimo y octavo grado y la básica superior que refiere a octavo, noveno y décimo grado (MinEduc, 2023)

El nivel educativo en el que se encuentran la población de estudio, corresponde al primer año de bachillerato; por lo que en el Ecuador constituye el tercer nivel de educación escolarizada. El primer año de bachillerato es el primer curso de la educación secundaria, en donde todas las políticas educativas son fundamentadas en este (Martínez, 2022).

Durante el curso de bachillerato, admite dos modalidades: la primera que corresponde al bachillerato en ciencias, con cuarenta períodos académicos semanales y bachillerato

Técnico, con cuarenta y cinco períodos académicos semanales. Este complementa las destrezas desarrolladas en los tres subniveles de Educación General Básica (MinEduc, 2023).

Los intereses y motivaciones propios de su edad (14 -15 años) se destacan por aspectos relevantes, tales como relaciones, esto corresponde a que los adolescentes inician su interés en las relaciones románticas y sexuales. En este orden, se enmarca el aspecto del autodescubrimiento que compaginan con el logro académico y la amistad. Así mismo, está el arte desarrollan interés en el dibujo, la pintura, la escritura, la música, la danza, el teatro entre otros.

En lo concerniente a los temas de interés y de motivación, suelen llamarles la atención, la música, las series, el feminismo, la sexualidad y el medioambiente, los deportes, también se evidencia que destinan su tiempo libre en actividades como ir de compras, ver películas, jugar videojuegos, salir de excursión, ir de picnic, salir a acampar, ir a bailar etc.

Los adolescentes entre 14 a 15 años llegan a experimentar algunos cambios como lo son cognitivos y psicológicos. Los cognitivos se enmarcan en el empleo de operaciones lógicas y formales en la realización de sus deberes académicos, cuestionamientos de normas sociales y autoridad, especialmente de sus padres y representantes, así como docentes; desarrollo de pensamientos y puntos de vista propios sobre una variedad de temas. Manejo de pensamientos complejos, preocupaciones futuristas naturales de su edad, se vuelven ejecutores de preguntas amplias y de gran análisis. Así mismo desarrollan habilidades y competencias para la resolución de problemas.

En cuanto a los cambios psicológicos se evidencia la necesidad propia de la edad de poder llegar a sentirse valorados en los grupos que pertenecen, se cuestiona de igual forma las ordenes de sus padres y representantes, inician un búsqueda profunda de

libertad e independencia para establecer su entorno, por ejemplo; en la escogencia de su círculo de amistad, o pareja, por lo tanto; existe gran preocupación por las opiniones y criterio de sus amistades por la necesidad de aceptación de sus pares. Inicia la aparición de sentimientos como enamoramiento y deseo de intimidad, buscando desarrollar su identidad sexual, moral y religiosa o de creencia, conflictos internos entre el constructo independencia-dependencia, afirmación personal social

Según Piaget (citado por Cano, 2007) ha establecido que la adolescencia es una etapa que desde el aspecto congitivo es fundamental para el desarrollo de la inteligencia, los adolescentes comienzan sus funciones intelectuales en la pre adultes, pues sus habilidades cognitivas se incrementan y comienza una aceleración frecuente.

Piaget sostenia que el desarrollo cognitivo consiste en una reorganización progresiva de los procesos mentales, como resultado de la maduración biológica y las experiencias relacionadas al entorno del individuo (Arias et al., 2017).

Otra de sus líneas versaba en que, la novedad del pensamiento adolescente se debe a la formación y aparición de nuevas estructuras cognitivas o esquemas operatorios formales responden a las redes neuronales, conceptos e ideas y conocimiento de un alumno. En particular, Piaget priorizaba la educación considerando que estos factores son esenciales en el desarrollo cognitivo de un individuo (Cano, 2007).

En lo que corresponde al desarrollo psicológico durante la adolescencia, según Piaget está caracterizado por la restructuración de la imagen corporal y los ajustes de los cambios y tranformaciones corporales emergentes, ánimo fluctuante, egocentrismo, necesidades de comprensión y apoyo por parte de sus padres y representantes. Esto se relcionan con el desarrollo cognitivo (Triglia, 2023)

En este sentido, Piaget hace evidente que el conocimiento y la inteligencia se encuentran unidos al medio físico y social y describe la asimilación y acomodación

como principios básicos en la evolución y aclimatación del psiquismo humano (VIU, 2018).

1.4.2. Características de los estudiantes con necesidades educativas especiales.

En cuanto a las características de los estudiantes con necesidades especiales, Berrezueta (2023) refiere que, la caracterización con este tipo de estudiantes, corresponde a un proceso definitorio respaldado en las particularidades que cada uno tenga de acuerdo a sus necesidades y requerimientos, en donde se valora el entorno escolar, familiar y comunitario del estudiante.

Este proceso de caracterización se enmarca desde el sistema inclusivo y se sustenta en apoyos educativos hacia esas necesidades especiales, garantizando que los estudiantes permanezcan en la escuela y culminen sus estudios. Estas necesidades educativas especiales pueden deberse a dificultades de aprendizaje, tales como la dilexia que es la dificultad de ejecutar la lectura; disgrafía que engloba problemas para escribir; discalculia, basada en los problemas de cálculo, discapacidad de la memoria y procesamiento auditivo, que comprende la dificultad para recordar lo escuchado y el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDHA) que es la dificultad para prestar atención.

También se evidencia, la incorporación tardía al sistema educativo, discapacidad física o intelectual, problemas psicomotores que responden a problemas en el desarrollo de las habilidades de un individuo, incluyendo las capacidad de distinguir personas u objetos, así como problemas de movimiento y habla extendiéndose a las deficiencias intelectuales, también se indentifican las condiciones personales, familiares o de historia escolar

Así mismo, se constata que dentro de estas dificultades con la correcta aplicación de metodología se puede alcanzar niveles psicoeducativos e intelectuales, que ayudan a los estudiantes con NEE; propiciando de este modo la atención oportuna a las necesidades psicológicas, sociales e intelectuales de este grupo de estudiantes.

Descripción de los recursos y materiales del aula.

RECURSOS HUMANOS	MATERIALES
AUTORIDADES	EQUIPO DE SONIDO
DECE	UNIDAD DE MEMORIA USB
DOCENTES	COLCHONETAS
ESTUDIANTES	ESPACIO FISICO (SALON O COLISEO)
PADRES DE FAMILIA	TOALLAS
	AGUA FRIA Y CALIENTE
	BALDES PLASTICOS
	MARCADORES
	CARTULINAS
	ESFEROS

2. Intervención en los procesos psicolingüísticos.

La intervención psicolingüística está enfocada en las dimensiones que implican la composición escrita, estas incluyen textualización, composición, transcripción y habilidades de planificación, que a su vez se complementan con los procesos gráficos visomotores.

Los problemas de estrés, ansiedad y depresión que enfrenta los jóvenes de primero de bachillerato con edades entre 14 a 15 años son complejos, a menudo provocan que estudiantes se desorienten a la hora de asumir responsabilidades y de cultivar otras habilidades como el autoconocimiento, la regulación de las propias emociones, habilidades interpersonales, la tolerancia, el respeto y el amor propio y hacia los demás, e incluso, afecta hasta ciertas habilidades cognitivas, entre las que destaca la atención.

Es por ello que el foco de la psicología basada en el método o técnica *mindfulness* están respaldadas en investigaciones neurocientíficas sobre las prácticas contemplativas, en donde se ha referido que el cerebro como órgano clave en el cuerpo y en todo el organismo está diseñado para cambiar en respuesta a las experiencias de entrenamiento, a este fenómeno se le denomina neuroplasticidad. De acuerdo con Olmos (2018) la mente se puede entrenar cambiando la funcionabilidad del cerebro en relación al cuerpo y en dirección a una mayor capacidad atencional, calma emocional, consciencia y cuidado de los otros con la práctica de *mindfulness*. Este método *mindfulness* comprende la respuesta, redireccionada a la cooperación en actividades entre familias y docentes siendo más fácil potenciar estas habilidades y mejorar algunas de las carencias o dificultades de los alumnos.

Ellen Langer (citado por Maigua, 2015) propone el aprendizaje consciente para que sea más efectivo, placentero y estimulante, promoviendo la participación activa del aprendiz en el proceso a fin de detectar proactivamente los elementos nuevos, gestionando soluciones, cultivando un estado mental flexible que permita percibir activamente cosas nuevas.

2.1. Estudiante con estrés

En el caso de los estudiantes con estados de estrés la técnica *mindfulness* aplicada al aula para la reducción de este, amerita de las siguientes técnicas y recursos:

Tabla 1 Recursos y materiales del aula: Estrés.

Técnica: Relajación Estática	Recursos	Materiales	Sesiones	Tiempo	Conductas observadas en los estudiantes
<p><i>Definición:</i> Práctica de ejercicios o actividades para alcanzar un nivel de relax apropiado sin necesidad de mover en exceso el cuerpo. Suele hacerse sentado, tumbado o cualquier otra postura cómoda y trabajamos más con la mente y con los sentidos</p>	<p>Humanos: Docentes y estudiantes</p>	<p>Música instrumental Componente o equipo de sonido Unidad de memoria con micro SD para la reproducción del playlist</p>	<p>2 sesiones por semana</p>	<p>80 minutos</p>	<p>Aceptación a las instrucciones que conlleva la técnica. Participación proactiva de los estudiantes. Curiosidad y entusiasmo de los estudiantes.</p>
<p>Técnica: Método de Schultz <i>Definición:</i> Método de relajación basado en la percepción de una serie de sensaciones que permiten influir en el resto del organismo. Se basa, fundamentalmente, en concebir a la persona como una unidad funcional, de tal forma que cuerpo y mente no son partes separadas</p>	<p>Humanos: Docentes y estudiantes</p>	<p>Ejercicio1 – ciclo 1: El peso (relajando los músculos) Colchonetas de gimnasia Música (componente o equipos de sonido – micro SD con música instrumental) Espacio tranquilo (salón), luz escasa o ninguna, sin sonidos perturbadores, temperatura agradable,</p>	<p>2 sesiones por semana con los dos ciclos</p>	<p>90 minutos</p>	<p>Aceptación a las instrucciones que conlleva la técnica. Participación proactiva de los estudiantes. Receptibilidad media, implicada en la aceptación de distintos géneros musicales.</p>

		<p>con ropa cómoda, con o sin música agradable propia para la relajación (clásica o similar)</p> <p>Ejercicio 2 – ciclo 2:</p> <p>El calor (relajando los vasos sanguíneos)</p> <p>Colchonetas de gimnasia</p> <p>Música (componente o equipos de sonido – micro SD con música instrumental)</p> <p>Espacio tranquilo (salón), luz escasa o ninguna, sin sonidos perturbadores, temperatura agradable, con ropa cómoda, con o sin música agradable propia para la relajación (clásica o similar)</p>			
Técnica: Relajación Progresiva Muscular De Jacobson	Recursos	Materiales	Sesiones	Tiempo	Conductas observadas
<i>Definición:</i> es una de las más utilizadas para reducir la ansiedad y el estrés. Se basa en la relación entre la tensión muscular y los estados psicológicos de nerviosismo o	Humanos: Docentes y estudiantes	Colchonetas de gimnasia Espacio tranquilo (salón), luz escasa o ninguna, sin sonidos perturbadores, temperatura agradable,	2 sesiones por semana con los dos ciclos	80 minutos	Orden Predisposición Receptividad

alta actividad mental.		con ropa cómoda, con o sin música agradable propia para la relajación (clásica o similar) Plantilla impresa de instrucciones para cada estudiante			
------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Nota: Matriz de recursos y materiales del aula para estudiantes con estrés. Elaboración propia (2023)

2.2. Estudiante con ansiedad

En el caso de los estudiantes con estados de ansiedad la técnica mindfulness aplicada al aula para la reducción de este, amerita de los siguientes recursos:

Tabla 2 Recursos y materiales del aula: Ansiedad

Técnica: Sensación y percepción de Locke	Recursos	Materiales	Sesiones	Tiempo	Conductas observadas en los estudiantes
<i>Definición:</i> Se basa en la utilización del agua con fines terapéuticos para prevenir la ansiedad	Humanos: Docentes y estudiantes	Balde plástico individual Agua tibia – fría y caliente Toalla	2 sesiones por semana	80 minutos	Ansiedad Miedo Curiosidad Entusiasmo
Técnica: Cambio de temperatura <i>Definición:</i> Se basa en la utilización del agua con fines terapéuticos para prevenir la ansiedad.	Recursos: Humanos: Docentes y estudiantes	Materiales Balde plástico individual Agua tibia – fría y caliente Toalla	Sesiones 2 sesiones por semana	Tiempo 80 minutos	Conductas observadas en los estudiantes Ansiedad Miedo Curiosidad Entusiasmo Proactividad

Nota: Matriz de recursos y materiales del aula para estudiantes con ansiedad. Elaboración propia (2023)

2.3. Estudiante con depresión

En el caso de los estudiantes con estados de depresión la técnica mindfulness aplicada al aula para la reducción de este, amerita de los siguientes recursos:

Tabla 3 Recursos y materiales del aula: Depresión

Técnica: Cognitivo-conductual	Recursos	Materiales	Sesiones	Tiempo	Conductas observadas en los estudiantes
<i>Definición:</i> Identificar aquellos pensamientos irracionales admiten el sufrimiento e identificar qué es irracional (discusión cognitiva) en ellos; esto se hace mediante un proceso de autoanálisis por parte del paciente, que el médico debe promover y supervisar	humanos: Docentes, estudiantes y psicólogo	Ejercicio 1: Todo pensamiento puede ser cambiado Espejo individual Marcador acrílico Ejercicio 2: Modelo ABC de Ellis Plantilla de antecedente-conducta-consecuencia Actividad al aire libre	2 sesiones por semana	90 minutos	Atención a las indicaciones de la técnica. Curiosidad. Entusiasmo Lentitud en las acciones realizadas.
Técnica: Psicoterapia <i>Definición:</i> Terapia psicológica, es una forma de tratamiento muy efectiva en la depresión. Mediante la palabra, el paciente puede aprender nuevas estrategias de afrontamiento	Recursos: humanos: Docentes, estudiantes y psicólogo	Materiales Ejercicio 1: Cualidades personales Tarjetas de listado sobre las cualidades personales del alumno (papel tipo cartulina, esferos, marcadores, etc.) Instrucciones	Sesiones 2 sesiones por semana	Tiempo 80 minutos	Conductas observadas en los estudiantes Atención Miedo Curiosidad Entusiasmo Pro actividad

		impresas con los pasos para elaborar las tarjetas Ejercicio 2: Asertividad Tarjetas de listado para trabajar la comunicación y habilidades sociales del alumno (papel tipo cartulina, esferos, marcadores, etc.) Instrucciones impresas con los pasos para elaborar las tarjetas			
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Nota: Matriz de recursos y materiales del aula para estudiantes con depresión. Elaboración propia (2023)

3. Resultados psicopedagógicos obtenidos ante las situaciones de estrés, ansiedad y depresión

Para obtener los resultados expuestos en la presente investigación se inició creando una campaña de sensibilización la cual consistió en la integración de conocimientos e información a todos los actores educativos inmersos en la institución educativa. En primer lugar se creó un video explicativo mismo que contenía los parámetros a seguir del método MINDFULNESS, para que docentes, estudiantes y padres de familia comprendan la temática a tratar e intervenir.

Para el equipo de docentes se organizó un taller informativo, a fin de que interioricen el nuevo conocimiento y en el futuro lo pongan en práctica, como una herramienta psicopedagógica útil y valiosa en su quehacer educativo.

Mientras que con el aval de las autoridades y padres de familia se puso en marcha, por medio de planificaciones áulicas, los días, las sesiones, materiales y tiempo necesarios para que todos los alumnos de los primeros años de bachillerato de la institución en cuestión, sean partícipes de este innovador método para reducir el estrés, ansiedad y depresión.

Mención especial para el equipo del DECE de la institución, quienes también se prepararon y dieron su contingente para llevar con éxito las técnicas reconocidas a su especialización.

También cabe mencionar el papel inclusivo que tuvo este trabajo investigativo pues se brindó todas las facilidades y adaptaciones para los estudiantes con capacidades diferentes que tiene esta institución, quienes demostraron muy buena actitud y predisposición hacia la realización de las técnicas y ejercicios ejecutados, en cada sesión dada por sus profesores; demostrando así de que “todos pueden aprender y todos pueden comunicarse”.

Estudiante con estrés

En cuanto a la respuesta psicoeducativa ante situaciones de estrés, se ha evidenciado que las técnicas que se han propuesto admiten un equilibrio de las actividades escolares y las actividades recreativas y cotidianas respecto a la organización de tiempo para la realización de deberes y tareas.

En este sentido, se ha podido conocer que la gestión educativa, en la practicidad sostenida en el aprendizaje significativo se orienta a disminuir los factores estresores en los estudiantes mediante medidas de estrategias didácticas para promover el proceso de enseñanza-aprendizaje por lo que, se enmarca más en fomentar un conocimiento sostenible y significativo para el estudiante que tenga una adecuada formación, libre y en condiciones de atención y concentración al distribuir las cargas académicas.

Dentro de la respuesta educativa también se atiende actividades extracurriculares, que contribuyen a ejercicios de meditación y concentración que constituyen un pilar fundamental entre la armonía de las actividades académicas, recreativas y cotidianas. Entre estas técnicas se encuentra el arte, el poder tocar un instrumento, escuchar música, cantar, pintar, actuar, bailar, entre otros son acciones que permiten que la mente y el cuerpo se sintonicen dejando a un lado los factores estresores, interviniendo en estos, logrando relajación y concentración plena.

Así mismo, las actividades deportivas como realizar algún deporte; fútbol voleibol, entre otros; entrenar, jugar y pasar tiempo de calidad, permitiendo que el organismo pueda drenar las cargas estresores, relajar a quien lo práctica y recargar nuevas fuerzas que contribuyen a disminuir el estrés. Continuando con la intervención educativa, la organización de actividades deportivas planificadas en el currículo educativo, por lo que la integración docente en estas prácticas permitirá establecer una reorganización entre las evaluaciones, los trabajos escolares y recreativos.

Es por ello que, disponer un plan de rutinas diarias permite que los estudiantes estén fuera del radar de factores estresores como la sobrecarga académica, trabajos obligatorios, falta de tiempo, desorganización, disfunción familiar, deficiencias metodológicas del docente, problemas socio-económicos en el hogar entre otras.

La respuesta debe fomentar a que los estudiantes puedan convertir en un hábito, la planificación, la organización y la recreación de los pilares didácticos hacia acciones humanizadas; así también, la resolución de problemas enfocados en las soluciones y las oportunidades de asertividad. Así mismo, crear canales comunicacionales en donde las actividades escolares con gran dificultad puedan ser resueltas desde el apoyo, la ayuda y estrategias pedagógicas para despejar los panoramas de miedo, temor, fracaso etc.

En cuanto al tipo de intervención, se han propuesto tres técnicas: la primera de ellas es la de relajación Estática que corresponde a dos sesiones, comprende la práctica ejercicios o actividades para alcanzar un nivel de conciencia plena apropiado sin necesidad de mover en exceso el cuerpo. Así mismo la técnica del método de Schult, En dos sesiones con dos ciclos de ejercicios basado en la percepción de una serie de sensaciones que permiten influir en el resto del organismo. Se basa, fundamentalmente, en concebir a la persona como una unidad funcional, de tal forma que cuerpo y mente no son partes separadas. El primer ejercicio corresponde al ciclo 1, denominado el peso (relajando los músculos) y el segundo ejercicio del ciclo 2, el calor (relajando los vasos sanguíneos).

Finalmente, la tercera técnica que corresponde a la relajación Progresiva Muscular De Jacobson definida en sesiones para reducir la ansiedad y el estrés. Se basa en la relación entre la tensión muscular y los estados psicológicos de nerviosismo o alta actividad mental.

En fin, la respuesta educativa para disminuir el estrés está encaminada en el uso de la energía positiva de este, en el apoyo docente y de las líneas educativas fortalecidas en un aprendizaje significativo y sostenible para cada estudiante. El empleo de técnicas de respiración y relajación como la conciencia plena inciden de forma positiva cuando el estudiante presente síntomas de estrés por agobio, cansancio físico-mental etc. De acuerdo con, Berrezueta (2023) Las respiraciones abdominales son una forma rápida y segura de desactivar la respuesta de lucha-huida del cuerpo (estrés) la respiración abdominal o la conciencia plena (*mindfulness* en inglés) permite reducir el estrés cotidiano.

3.1. Estudiante con ansiedad

En cuanto a la respuesta educativa sobre la ansiedad, está relacionada con el estrés, por lo que la intervención es similar. En tal virtud, bajo los criterios de las investigaciones citadas en el referente teórico, se evidencia que la ansiedad en la escuela perjudica a varios aspectos personales de los jóvenes, de manera que influye tanto en la personalidad como en el rendimiento académico, pasando así por la motivación escolar. En este sentido, uno de los aspectos afectado en los adolescentes es la personalidad y su comportamiento, por lo que, éstos padecen algún trastorno de ansiedad; se definen por ser individuos con una actitud más bien retraída y poco sociable; mostrando apatía para relacionarse con amigos en las instituciones educativas y generalmente no emiten opinión sobre cualquier tema que se trata en el aula o con los compañeros de salón.

En este orden, la respuesta educativa debe versar en técnicas de socialización en donde se contribuya a la desaparición de su miedo y malestar, siempre desde un escenario de comodidad y de la mano de la evaluación constante de un profesional inmerso en la salud mental.

Especialmente de debe implementar la técnica de relajación, constituyéndose una estrategia muy adecuada para afrontar, reducir y controlar los estímulos y situaciones de ansiedad por lo que el método empleado es la relajación progresiva de Jacobson, que enseña a relajar voluntariamente los principales grupos de músculos del cuerpo.

Además, se deberá practicar durante 10-15 minutos y al menos dos veces al día en dos sesiones semanales. Este método permite liberar tensiones, autocontrolarse y relajar al sujeto ante situaciones de ansiedad.

En cuanto a las técnicas cognitivas, la más utilizada para los trastornos de ansiedad son las auto instrucciones, comprenderán un proceso que enseña a que los niños se hablen a sí mismos, se den instrucciones, de forma positiva, por ello sería de gran interés

trabajarla con alumnos que se hablan a sí mismos de forma negativa. El entrenamiento en auto instrucciones tiene diferentes fases y en ellas se trabaja la atención activa y las conductas positivas y no la inhibición de conductas negativas.

3.2. Estudiante con depresión

En lo concerniente a la respuesta educativa sobre la depresión se debe considerar que este tipo de síntomas son infrecuentes entre los estudiantes. Pero pueden pasar desapercibidas y no ser diagnosticadas. Muchos alumnos deprimidos no reciben los cuidados que necesitan. Es por ello, que la respuesta se enmarca en mejorar con el apoyo y el tratamiento adecuados las situaciones depresivas de gran importancia con la colaboración de un profesional de la salud mental, con psicoterapia, medicamentos en el caso concreto o ambas cosas a la vez.

Si se identifican a tiempo los signos de la depresión, se deben guiar a los estudiantes para que reciban la ayuda que necesitan, dándoles apoyo emocional del orientador escolar o del psicólogo escolar un plan que contenga las adaptaciones necesarias pausas breves a lo largo del día para no sentirse superados o agobiados disponer de más tiempo o de más ayuda para hacer las tareas tomar medicamentos recibir tratamiento de otros de salud mental o recuperarse del trauma que hayan vivido.

Es importante que durante este periodo de intervención psicoterapéutica se otorgue más tiempo para completar las tareas, ofreciendo más ayuda en la formación académica

Hacer breves prácticas de conciencia plena (mindfulness) en la enseñanza de cada día.

En momentos elegidos aleatoriamente o programados, invite a toda la clase a hacer una pausa y unas cuantas respiraciones lentas y profundas. Esto ayuda a los alumnos a aprender y practicar esta técnica, sencilla y eficaz, para tranquilizarse.

La técnica cognitiva- conductual se utiliza con dos sesiones controladas a fin de identificar aquellos pensamientos irracionales, admitiendo el sufrimiento e

identificando qué es irracional (discusión cognitiva) en ellos; esto se hace mediante un proceso de autoanálisis por parte del paciente, que el médico debe promover y supervisar. En tal sentido, se emplea en la intervención dos ejercicios; el primero referente a que todo pensamiento puede ser cambiado y el segundo ejercicio donde se emplea el modelo ABC de Ellis, que corresponde a las habilidades de persuasión, demostrando lógicamente el razonamiento equivocado del paciente.

También se expone la técnica de psicoterapia, en las sesiones que determine el especialista, por lo que responde a una forma de tratamiento muy efectiva en la depresión. Mediante la palabra, el paciente puede aprender nuevas estrategias de afrontamiento. Los ejercicios empleados, van desde las cualidades personales para la identificación de la percepción y el asertividad; empleando enfoques educativos centrados en el trauma. Crear y mantener un ambiente donde los alumnos puedan tener la sensación de seguridad y de inclusión. Esto ayuda a todos los alumnos a dar lo mejor de sí mismos.

4. Otras herramientas pedagógicas.

4.1. Técnicas o herramientas naturalistas.

- **Objetivo de la implementación de las técnicas naturalistas**

Conectar con la naturaleza para el mejoramiento del estado de anímico y potenciar los sentimientos de felicidad y bienestar de los estudiantes desde la terapia ecológica; conciencia plena fundamentada en la naturaleza en donde se relaciona el tiempo, espacios verdes o curación natural.

- **Descripción de las técnicas naturalista.**

El medio ambiente y las técnicas naturales admite una vivencia que permite al individuo atender situaciones estresores, la naturaleza puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad, el agotamiento y la depresión. Algunos estudios como los de Molina

(2021) han demostrado que la interacción entre entornos naturales y la internalización del individuo disminuye los niveles de cortisol (hormona del estrés), reduciendo así el estrés fisiológico. La actividad física realizada en la naturaleza ayuda en este aspecto, colaborando también en la reducción del estrés.

En cuanto a la mejora del estado de ánimo, la conexión de la naturaleza y pasar tiempo en ella se ha relacionado con un mayor bienestar psicológico y una baja ansiedad somática; estas investigaciones han concluido que el contacto con la naturaleza o espacios verdes mejoran el estado de ánimo y promueve los sentimientos de bienestar y felicidad.

Hay estudios como los de Villalobos (2023) que relacionan el acudir diariamente a espacios naturales con mayores niveles de satisfacción con la vida; la promoción de la autopercepción positiva de la imagen corporal y la mejora en el desarrollo de capacidades, calidad de vida y crecimiento personal pero especialmente la conciencia plena a través de la realización de caminatas en estos entornos. Además, se ha observado que la exposición a la naturaleza incrementa los niveles de serotonina.

Los espacios naturales resaltan que la naturaleza presenta un factor protector en la prevención y reducción del riesgo suicida.

Pasar tiempo en espacios naturales incentiva la creatividad y la resolución de problemas. Mediante la inspiración y la calma, las personas mejoran su capacidad para resolver problemas, desarrollar nuevas ideas y comenzar nuevos proyectos (Quispe y López, 2021). La inmersión en espacios naturales nos permite generar relaciones sociales positivas, ya que promueve la interacción social, las charlas extensas, la reflexión, etc. También se ha observado que promueve la intención de ayudar a los demás, aumentando la sensación de comunidad y cohesión grupal. Este beneficio

psicosocial depende de las actividades y el contexto sociocultural en el que se desarrolle la relación con el entorno natural.

Las técnicas naturalista descritas se basan en:

- Conexión con espacios verdes fuera del área escolar para actividades de caminata
- Interacción con espacios naturales, en contacto con animales, ir al zoológico.
- La actividad física en la naturaleza, como yoga, ejercicios etc.
- Picnic y actividades que admitan compartir en espacios verdes desde la plenitud y reflexión.

Pasos para la implementación

Paso 1

- Planificar con la dirección educativa de la institución actividades extracurriculares, basadas en el aprendizaje significativo y respaldado en el contacto con elementos naturales, exponer el proyecto y su contribución a la salud mental de los estudiantes, al promover aprendizajes en espacios naturales.
- Seleccionar el sitio a visitar; acordar la fecha y la hora. Obtener toda la información antes del viaje, así como direcciones, indicaciones, las personas de contacto, números de teléfono, direcciones de correo electrónico, etc.
- Solicitar permiso a los padres para realizar actividades extracurriculares en materias prácticas en entornos naturales manejando estrategias de aprendizaje en contacto con la naturaleza.
- Programar y planificar el proceso logístico, de transporte, alimentación y recursos para las diversas actividades

Paso 2

- Preparación con los estudiantes, discutir el propósito de la visita y cómo se relaciona con la unidad de estudio actual.
- Asignar a los estudiantes distintos roles “especialistas” en algún aspecto del tema que se estudiará durante la excursión.
- Los estudiantes podrían agruparse en diferentes áreas temáticas relacionadas con el tema de investigación de la excursión.
- Discutir en clases las normas de conducta para el viaje, planes para el almuerzo, ropa adecuada para usar durante el viaje, y provisiones adicionales en caso de lluvia.

Paso 3

- Repartir etiquetas con los nombres de cada estudiante para identificarlos.
- Dividir los grupos y asignar a los docentes responsables a cada grupo.
- Colocar la lista de los participantes y sus números de emergencia particulares en una carpeta.
- Organizar el equipo encargado del kit médico de emergencia.
- Hacer un inventario de los alimentos, equipos específicos, y otros suministros pertinentes para el paseo en particular.
- **Beneficios de la implementación naturalista**

Las actividades al aire libre y en conexión con la naturaleza admite beneficios relacionados a la reducción de estrés y síntomas de la ansiedad, siendo estos:

- Tener una nueva perspectiva de las situaciones estresantes
- Adquirir habilidades para controlar el estrés y la ansiedad
- Aumentar la autoconciencia
- Concentración, conciencia plena y enfoque en el presente
- Reducir las emociones negativas

- Aumentar la imaginación y la creatividad
- **Resultado esperado**

En cuanto a las técnicas implementadas se espera la reducción de estrés y ansiedad mediante el contacto con la naturaleza ya que las actividades sostenidas en espacios verdes y fuera del ambiente escolar contribuyen a disminuir los niveles de la hormona del estrés. Se espera obtener; reducir la presión arterial, aminorar la agitación del sistema nervioso, mejorar la función del sistema inmunitario, aumentar la autoestima, mejorar el estado de ánimo, combatir la depresión, facilitar un mejor sueño, fomentar la creatividad y el incremento del rendimiento académico.

4.2. Técnicas o herramientas musicales.

- **Objetivo de la implementación de las técnicas musicales:**

Contribuir a la mejora de estados de ánimo más tranquilos para la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión estimulando el funcionamiento neurológico, la concentración y la conciencia plena mediante el uso de la aplicación FLUJO: Musicoterapia permitiendo concretar un sueño profundo, zona de enfoque, alivio del estrés, la ansiedad y depresión, trayendo estados de paz interior.

- **Descripción de las técnicas musicales:**

La música es una herramienta eficaz tal como ha mencionado Triglia (2023) contribuye a establecer estados de relajación a través de un proceso físico por el cual vibraciones de diferente origen se ajustan hasta lograr un mismo ritmo. El ritmo cardiaco puede, a través de la música, lograr valores normales (de 60 a 80 latidos por minuto) y una respuesta de relajación que disminuya la presión arterial. Todo esto ayuda a controlar el pulso o ritmo cardiaco más lento, la presión sanguínea más baja, mejora la

concentración, disminuye la tensión muscular, mejor manejo del estrés, depresión y ansiedad.

En este sentido, las técnicas musicales descritas se basan en:

- Cantos gregorianos: Música vocal sin acompañamiento, cantada en unísono y sin ritmo o compás para relajación y meditación
- Música clásica: Transmite emociones y se usa para ejercicios de relajación.
- Música de meditación: Combina música clásica con sonidos de la naturaleza para la meditación .
- Chill out: Engloba diferentes estilos de música electrónica con un ritmo suave, una base electrónica y toques experimentales para la concentración

Pasos para la implementación

Paso 1

- Los estudiantes escogen los temas para realizar una playlist (se recomienda Spotify) para las actividades de relajación y meditación.
- Para el segundo ejercicio escogen o construyen instrumentos de percusión
- Cada estudiante o cada grupo creará una carpeta digital en donde tendrán su propia lista de reproducción pudiendo escuchar en su hogar y completar las actividades enviadas.
- Los recursos visuales también serán parte de la técnica, para lo cual se empleará material audiovisual referente ,a la imitación de posturas
- Es importante que la playlist se cree con las técnicas musicales antes mencionadas para la efectividad de esta actividad.

Paso 2

- Seleccionada la lista , se recopila los recursos mencionados en el apartado anterior a fin de llevar a cabo los ejercicios.
- Los estudiantes se colocan en posición para iniciar la actividad de meditación musical .

Pase 3

- Culminada la actividad se procede a realizar un conversatorio.
- Retroalimentación con todos los estudiantes tumbados en el suelo con los ojos cerrados sobre la musica y lo que percibieron.

- **Beneficios de la implementación musical:**

Se aplicarán las técnicas musicales en el marco de un proyecto transversal que engloba la atención generalizada de los estudiantes de primero de bachillerato. Donde el objetivo principal reside en la mejora de los estados de ánimo para la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión estimulando el funcionamiento neurológico, la concentración y la conciencia plena mediante la música que permite alcanzar beneficios neurológicos, psicológicos y fisiológicos en los estudiantes.

Para Socas (2022) algunos beneficios de la música son:

- Calmar los nervios
- Eliminar ruidos mentales
- Relajar el cuerpo
- Estimular el sistema inmunitario
- Aliviar el estrés
- Calmar molestias físicas
- Reducir la fatiga mental
- Mejorar la calidad del sueño

- Promover la regulación emocional
- Mejorar la función cerebral
- **Resultado esperado:**

El resultado final será explorar y percibir: Audición, exploración y discriminación de sonidos del entorno, natural, cultural y artístico: sonidos que pueden producir con el cuerpo, sonidos grabados. Percepción del sonido y del silencio, de las diferentes cualidades del sonido y de su combinación. Reconocimiento, interpretación y representación gráfica y corporal de elementos musicales. Interpretar y crear: Interpretación de melodías y canciones (a una voz con o sin acompañamiento) tradicionales propias, de otras culturas y de autor, desarrollando la técnica vocal e instrumental. Realización de danzas, ejercicios corporales y juegos motrices, acompañados de secuencias sonoras, canciones y obras musicales. Composición individual y colectiva de canciones, músicas y coreografías utilizando materiales e instrumentos de percusión diversos, incluidos los recursos TIC y audiovisuales.

4.3. Técnicas o herramientas plásticas.

Objetivo de la implementación de las técnicas plásticas:

Fomentar la creatividad, el interés y las habilidades en el arte en colaboración de herramientas digitales, por medio de la App *ABSTRACT COLORING BOOK*, en la cual el estudiante puede dibujar, diseñar y colorear objetos abstractos, así mismo podrá realizar creaciones libres acompañados de escritos; reducir los niveles de estrés y ansiedad mediante actividades recreativas y de concentración

Realizar un mural en los ambientes del colegio fomentando los valores a fin de establecer una conexión con el cuerpo a través del arte.

- **Descripción de las técnicas plásticas**

Las técnicas plásticas son las estrategias empleadas para disminuir el estrés y la ansiedad. El arte permite crear una congruencia entre lo emocional y cognitivo (pensamientos), por lo que da paso a exteriorizar de alguna manera aquella carga emotiva que de forma verbal o conductual se ha tratado de reprimir por diferentes circunstancias o se ha manifestado de manera inadecuada; mediante el arte se pueden canalizar síntomas de estrés y ansiedad de una forma espontánea que permita a la persona identificar la intensidad de los mismos y ampliar su perspectiva ante situaciones específicas que lo mantienen bajo estas condiciones.

La especialista en salud mental apunta que esta forma de canalización de emociones y pensamientos, va ligado a la arteterapia, que tiene como enfoque el aspecto creativo, más que la parte estética de lo que realiza el individuo, y toma aportes del área del psicoanálisis y psicología humanista. “Como todo proceso terapéutico, en la arteterapia también el individuo es guiado por un especialista en el área para tener un control y seguimiento enfocado y congruente” (Olmos, 2018)

Paso a paso de la implementación:

Paso 1: Para la App *ABSTRACT COLORING BOOK*

- Los estudiantes se dirigen al salón de computación escogen un dibujo en la aplicación y proceden a realizar la actividad.
- Cada estudiante o cada grupo creará una carpeta digital en donde recolectarán las fotos, gráficos de sus dibujos
- Podrá crear textos y acompañarlos con dibujo como cuentos o historia
- El profesor podrá dar a los estudiantes un banco de distintas imágenes de animales, las cuales tendrán que ser posteriormente modificadas por estos.

Paso 2: Mural

- Los estudiantes podrán seleccionar en clases un boceto para el mural referente a temas educativos como valores
- Seleccionar el espacio en donde se creará el mural
- Las distintas imágenes brindadas se eligen con el profesor y estudiantes
- Se recopilan los materiales y se crea un cronograma de actividades para realizar el mural.

- **Beneficios de la implementación artística:**

Con respecto a los beneficios Marrera (2021) menciona que a corto plazo se adquiere una actividad extra en el día a día, que les permite a los estudiantes desviar la atención en un momento dado, y con ayuda del profesor guía empieza a reconocer los aspectos positivos de la actividad, así como sus resistencias, durante el proceso de sus propias emociones.

A mediano plazo, los estudiantes podrían empezar a aprender a identificar los puntos del proceso que les permiten expresar emociones específicas, reconocerlas, hacerse cargo de ellas mediante lineamientos de la arteterapia, y a largo plazo se sabe que el sistema inmunológico también se ve impactado positivamente por este tipo de terapias, ya que permite el equilibrio emocional de la persona llevando consigo una estabilidad de algunos procesos de orden orgánico que terminan en una interacción y segregación adecuada de ciertas sustancias en el cuerpo; incluso se ha registrado beneficios a nivel cerebral ya que se activan áreas neuronales, contribuyendo al desempeño intelectual y emocional.

- **Resultado esperado:**

Estimular la meditación y la conciencia plena, así como el aumento y producción artística y composiciones utilizando nuevos medios, mejorando así el proceso perceptivo.

Construcción de espacios alternativos de meditación y relajación en los distintos ambientes con los que cuenta la institución.

4.4. Otras herramientas.

De manera opcional, los estudiantes podrán participar en actividades de teatro, actuando e interpretando papeles que los conduzcan a tener una conexión alámica y reflexiva con los personajes representados.

En este sentido, el teatro reduce los niveles de estrés, angustia y ansiedad. Sirve para reforzar la confianza y seguridad personal, a través de su práctica se pueden desarrollar diferentes herramientas para mejorar el desempeño en los estudios, trabajo, e incluso la vida cotidiana de manera social y personal.

Por otro lado, está las competencias deportivas, la actividad física resulta ser un excelente protector contra el estrés, ya que sus efectos son muchos. Allende et al (2021) explicaron que “los beneficios fisiológicos de realizar deportes son demasiados: relajamos la musculatura, prevenimos el flujo sanguíneo lento y liberamos endorfina, que es la hormona responsable de entregarnos la sensación de bienestar. Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental. Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental. Mejora la capacidad para conciliar el sueño.

5. Conclusión.

El presente proyecto demostró la efectividad de la conciencia plena o mindfulness, como método para reducir el estrés, ansiedad y depresión, en los estudiantes de

primero de bachillerato de la Institución Educativa Fiscal Cumbayá, año lectivo 2023-2024.

- Basados en los referentes teóricos expuestos en este proyecto, se determinó que la técnica de meditación de la consciencia plena o *mindfulness*, es una herramienta que contribuye a reducir los síntomas de depresión, ansiedad, estrés, extendiendo sus efectos, hacia factores físicos, reduciendo el cortisol y la presión arterial y aumentando la funcionabilidad del sistema inmunológico cognitivos y algunos procesos psicológicos.
- Se comprobó que este método (*mindfulness*) ayuda al desarrollo de la autoconciencia promoviendo estados de relajación y meditación, permitiendo la conexión entre entornos naturales y el propio presente del estudiante.
- En cuanto a la respuesta educativa ante situaciones de estrés, se ha evidenciado que las técnicas alternativas que se han propuesto admiten un equilibrio de las actividades escolares, recreativas y cotidianas, relacionadas al cumplimiento de deberes y tareas escolares.
- Las actividades extracurriculares enfocadas en el contacto y acercamiento de los entornos naturales en el que se desenvuelve los estudiantes, son útiles para la armonización y relajación en situaciones de estrés, depresión y ansiedad que presentan los estudiantes, acompañados de técnicas psicoeducativas vanguardistas como el *Mindfulness*.
- En cuanto a la ansiedad, la técnica de *Mindfulness* demostró que los factores de miedo y malestar se reducen por la implantación conjunta de ambientes que garanticen la comodidad y tranquilidad del estudiante, así como también la evaluación constante de la reducción de esos niveles de ansiedad.

- En lo referente a la depresión se encaminó el trabajo en el mejoramiento, apoyo y tratamiento psicológico, a través de técnicas psicoterapéuticas, logrando así encauzar la mejoría en la salud mental y emocional de los estudiantes de la institución. Aprovechando la contingencia que nos da los profesionales en salud mental que cuentan la mayoría de unidades educativas.
- La investigación permitió conocer que la problemática abordada se encuentra en pleno desenvolvimiento; la investigación suministró datos recientes sobre la efectividad del mindfulness en el estrés y ansiedad, lo que puede contribuir a agilizar otras investigaciones. Igualmente, se pudo detectar debilidades en cuanto al uso de estrategias que contribuyan a afrontar la depresión ya que se requiere de un especialista y otros tipos de técnicas que den seguimiento a estudiantes con diversos estados emocionales.
- Se determinó que las técnicas y herramientas detalladas en este estudio están respaldadas su efectividad en los ejes científicos – teóricos sobre pruebas verificables de estudios primarios sobre la conciencia plena y mindfulness en la reducción de los estados de estrés y ansiedad. Sin embargo, es importante acotar que para la depresión se debe acompañar con medicamentos y sesiones psicoterapéuticas supervisadas por un profesional en psicología.

6. Referencias

- Allende, F., Acuña, J., & Cruz, J. (2021). *Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú*. Obtenido de Revista de la Facultad de Medicina. 70. (3): DOI:10.15446/revfacmed.v70n3.93475
- Alvarado, P., Soto, M., Infantes, F., Bustamante, M., & Cubas, T. (2023). *Beneficios de un programa de meditación en la ansiedad y depresión de estudiantes universitarios*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9004275.pdf>
- Apaza, C., Seminario, R., & Santa-Cruz, J. (2020). *Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú*. Obtenido de . <https://www.redalyc.org/journal/290/29063559022/29063559022.pdf>
- Arias, P., Merino, M., & Peralvo, C. (2017). *Análisis de la Teoría de Psico-genética de Jean Piaget*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6326679.pdf>
- Avalos, M., & Trujillo, F. (2021). *Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19*. *Psicología Iberoamericana*, 29 (3). Obtenido de DOI:10.48102/pi.v29i3.331
- Berrezueta, G. (2023). *Necesidades educativas especiales en niños/as con discapacidad, alcances y limitaciones de la educación inclusiva nivel escolar*. Obtenido de <https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/14222/1/13BT-2023-TS-4.pdf>
- Campos, A., Pedroso, M., & Pedroso, J. (2020). *Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico*

- en línea. Revista Colombiana de Psiquiatría. 49 (4). Obtenido de*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745020300731?via%3>
- Cano, A. (2007). *Cognición en el adolescente según Piaget y Vygotski ¿Dos caras de la misma moneda?* Obtenido de
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2007000200013#:~:text=Tambi%C3%A9n%20Piaget%20concede%20importancia%20a,la%20interacci%C3%B3n%20rec%C3%ADproca%20de%20ambos.
- Canqui, B., Mendoza, C., Torres, F., Fuentes, J., Gómez, R., Viveros, A., & Cossío, M. (2019). *Validez, confiabilidad y baremación para medir la auto-percepción del estrés académico de estudiantes universitarios* . Obtenido de Gaceta Medica de Bilbao, 158-165.
- Fernández, M., Rodas, L., Grance, J., Rodas, L., Báez, D., Franco, D., . . . Benitez, M. (2023). *Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Yhú, Paraguay*. Obtenido de <http://scielo.iics.una.py/pdf/rccsalud/v5/2664-2891-rccsalud-5-e5115.pdf>
- Flores, C., & Vilela, F. (2020). *Estrés y depresión en el entorno académico-social durante el 2020 en estudiantes de odontología*. Obtenido de DOI:10.21142/2523-2754-0904-2021-080
- INEC. (2010). *Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC)*. Obtenido de CENSO DE POBLACIÓN Y VIVIENDA (CPV-2010):
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/plugins/download-monitor/download.php?id=310&force=0>

- Maigua, J. (2015). *Análisis De Las Condiciones De Vida De Las Microempresas Formales Del Sector Comercial En La Parroquia De Cumbayá*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/11362>
- Marrera, C. (2021). *Efectos de la práctica de mindfulness en estudiantes del máster de psicología general sanitaria*. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24031/Efectos%20de%20la%20practica%20de%20Mindfulness%20en%20estudiantes%20del%20Master%20de%20Psicologia%20General%20Sanitaria%20.pdf?sequence=1>
- Martínez, G., Torres, M., & Vera, L. (2020). *El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5216/521662150008/html/>
- Martínez, H. (2022). *Conoce más del Sistema Educativo Ecuatoriano*. Obtenido de <https://grupoguard.com/ec/blog/concursos-docentes/conoce-sistema-educativo-ecuadoriano/>
- MinEduc. (2020). *Institución Educativa Cumbayá inicia año lectivo con centro de cómputo equipado*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/institucion-educativa-cumbaya-inicia-ano-lectivo-con-centro-de-computo-equipado/>
- MinEduc. (2023). *Malla Curricular – Bachillerato General Unificado*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/malla-curricular-bachillerato-general-unificado/>
- Molina, L. (2021). *MINDFULNESS: Un procedimiento hacia el bienestar cognitivo, actitudinal y procedimental. Un concepto, un proceso psicológico y una práctica*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8505910.pdf>
- Oliva, E., & Quevedo, M. (2022). *Presencia de depresión y ansiedad en estudiantes de bachillerato durante la pandemia* . Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/3468/5266/>

- Olmos, M. (2018). *Teoría de la Mente*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32369/TFG-G3137.pdf?sequence=1>
- PDOT. (2020). *Actualización del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Gobierno Autónomo Descentralizado De Cumbayá*. Obtenido de http://sitp.pichincha.gob.ec/repositorio/disenio_paginas/archivos/Actualizaci%C3%B3n%20PDOT%20Cumbay%C3%A1%202019-2023.pdf
- Quispe, J., & López, I. (2021). *Inclusión Educativa De Personas Con Discapacidad*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20376/1/UPS-MSQ143.pdf>
- Renteria, N., Córdova, M., & León, m. (2022). *Influencia del mindfulness en el estrés académico*. Obtenido de <https://repsi.org/index.php/repsi/article/download/94/232/476>
- Socas, J. (2022). *Eficacia de la práctica de mindfulness para la reducción de estrés y ansiedad en estudiantes*. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28374/Eficacia%20de%20la%20practica%20de%20mindfulness%20para%20la%20reduccion%20de%20estres%20y%20ansiedad%20en%20estudiantes%20universitarios.pdf?sequence=1>
- Triglia, A. (2023). *Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget*. Obtenido de <https://psicologiyamente.com/desarrollo/etapas-desarrollo-cognitivo-jean-piaget>
- Villalobos, J. (2023). “*Programa Mindfulness Para Prevenir La Ansiedad Desadaptativa En Estudiantes De Un Instituto Superior Pedagógico De Santa Cruz, Cajamarca*”. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10908/Villalobos%20Guerrero%20Jheyson%20Hanany.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

VIU. (2018). *Psicología evolutiva y Jean Piaget*. Obtenido de

<https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/psicologia-evolutiva-y-jean-piaget>