

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**Efectividad del Mindfulness para reducir la agresividad en los adolescentes que acosan a otros en un colegio privado de Quito.**

**Proyecto de investigación**

**Johanna Elisa Lowndes Melo**

**Psicología Clínica**

Trabajo de titulación presentado como requisito  
para la obtención del título de  
**Psicólogo clínico**

Quito, 12 de diciembre de 2018

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ  
COLEGIO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Efectividad del Mindfulness para reducir la agresividad en adolescentes que acosan a otros en un colegio privado de Quito.**

**Johanna Elisa Lowndes Melo**

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Ana María Viteri, Ph.D en Psicología

Firma del profesor

---

Quito, 12 de diciembre de 2018

### **Derechos de Autor**

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Johanna Elisa Lowndes Melo

Código: 00113888

Cédula de Identidad: 1722294608

Lugar y fecha: Quito, 12 de diciembre de 2018

## RESUMEN

En los últimos años, el acoso escolar ha sido un tema significativo dentro de las instituciones educativas, a pesar de ser un problema que se ha escuchado durante a lo largo de la vida, no se ha puesto énfasis en una intervención para la erradicación de la raíz del problema. Por esa razón, se ha planteado realizar un estudio en los jóvenes que son victimarios dentro de los colegios para poder disminuir la incidencia de acoso escolar utilizando la técnica de Mindfulness, ya que esta ha demostrado ser eficaz en cuanto a la disminución de la conducta agresiva, regulación emocional y autocontrol. El estudio propone reclutar a todos los estudiantes de 1er a 6to curso de un colegio privado de Quito en el cual se obtendrá a la muestra de estudio mediante los resultados del Inventario de Hostilidad de Buss y Durke (BDHI). Mediante los puntajes obtenidos del inventario se reclutará a la muestra y se les aplicará el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry con el fin de medir los niveles de agresividad. Los participantes serán intervenidos mediante la técnica Mindfulness por un periodo de 15 minutos todos los días durante 8 semanas. Para evaluar los cambios se les tomará de nuevo el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry post intervención. Se esperará encontrar en los resultados una disminución en los niveles de agresividad, hostilidad e impulsividad y más autocontrol, empatía y regulación emocional. En conclusión, la técnica Mindfulness resulta ser una intervención efectiva para disminuir las conductas agresivas en los adolescentes y por lo tanto que disminuya el índice de bullying en los colegios de Quito.

Palabras clave: Adolescentes, agresión, acoso escolar, regulación emocional, autocontrol, Mindfulness.

## ABSTRACT

In recent years, bullying has been a significant issue within educational institutions, despite being a problem that has been heard throughout life, emphasis has not been placed on an intervention for the eradication of root of the problem. For this reason, it has been proposed to conduct a study on young people who are victimizers within schools to reduce the incidence of bullying using the Mindfulness technique, as this has proven to be effective in reducing aggressive behavior, emotional regulation, and self-control. The study proposes to recruit all students from 1st to 6th grade from a private school in Quito in which the study sample will be obtained through the results of the Buss and Durke Hostility Inventory (BDHI). By means of the scores obtained from the inventory, the sample will be recruited and the Buss and Perry Aggression Questionnaire will be applied in order to measure aggressiveness levels. The participants will be intervened using the Mindfulness technique for a period of 15 minutes every day for 8 weeks. To evaluate the changes, the Buss and Perry Post-Intervention Aggression Questionnaire will be taken again. It will be expected to find in the results a decrease in the levels of aggressiveness, hostility, and impulsivity and more self-control, empathy, and emotional regulation. In conclusion, the Mindfulness technique turns out to be an effective intervention to diminish the aggressive behaviors in the adolescents and therefore that the index of bullying in the schools of Quito decreases.

*Key words:* Adolescents, aggression, bullying, emotional regulation, self-control, Mindfulness.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>Introducción.....</b>	<b>8</b>
<b>Antecedentes.....</b>	<b>9</b>
<b>Problema.....</b>	<b>11</b>
<b>Pregunta de investigación.....</b>	<b>12</b>
<b>Propósito del estudio.....</b>	<b>12</b>
<b>Significado del estudio.....</b>	<b>13</b>
<b>Revisión de la literatura.....</b>	<b>14</b>
<b>Fuentes.....</b>	<b>14</b>
<b>Formato de la revisión de la literatura.....</b>	<b>14</b>
<b>1. Adolescentes.....</b>	<b>14</b>
<b>1.1 Desarrollo físico.....</b>	<b>16</b>
<b>1.2 Desarrollo cognitivo.....</b>	<b>18</b>
<b>1.3 Desarrollo psicosocial.....</b>	<b>19</b>
<b>1.3.1 Ambiente familiar del adolescente.....</b>	<b>21</b>
<b>1.3.2 Ambiente escolar del adolescente.....</b>	<b>23</b>
<b>2. Acoso escolar.....</b>	<b>24</b>
<b>2.1 Adolescentes agresores.....</b>	<b>26</b>
<b>2.2 Consecuencias de la agresión.....</b>	<b>28</b>
<b>3. Mindfulness.....</b>	<b>29</b>
<b>3.1 Mindfulness como herramienta terapéutica.....</b>	<b>30</b>
<b>3.2 Mindfulness para la reducción de agresividad en adolescentes.....</b>	<b>31</b>

<b>Metodología.....</b>	<b>34</b>
<b>Diseño y Justificación de la Metodología Seleccionada.....</b>	<b>34</b>
<b>Participantes.....</b>	<b>35</b>
<b>Herramientas de investigación.....</b>	<b>36</b>
<b>Procedimiento de recolección y análisis de datos.....</b>	<b>37</b>
<b>Consideraciones éticas.....</b>	<b>38</b>
<b>Resultados esperados.....</b>	<b>40</b>
<b>Discusión.....</b>	<b>42</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>43</b>
<b>Limitaciones del estudio.....</b>	<b>44</b>
<b>Recomendaciones para futuros estudios.....</b>	<b>44</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>46</b>
<b>ANEXO A: Carta para reclutamiento de participantes.....</b>	<b>51</b>
<b>ANEXO B: Formulario de Consentimiento Informado.....</b>	<b>52</b>
<b>ANEXO C: Herramientas para levantamiento de información.....</b>	<b>55</b>
<b>ANEXO D: Herramientas para levantamiento de información.....</b>	<b>58</b>

## INTRODUCCIÓN

El acoso escolar es considerado un problema significativo en las escuelas, colegios y universidades no solo del Ecuador sino de todo el mundo (Armero, Bernardino & Bonet de la Luna, 2011). Es una problemática importante en los sistemas educativos ya que produce angustia y daño de quienes lo padecen (Armero, Bernardino & Bonet de la Luna, 2011). El acoso escolar o bullying es conocido como aquellas acciones en conductas de tipo agresivo que se encuentra normalmente determinado por la repetición constante de tales comportamientos y la ambigüedad del poder entre la persona que lo ejerce y el victimario (Smith & Brain, 2000).

La agresividad en los adolescentes se debe a múltiples factores en los que el individuo reacciona de una manera impulsiva y violenta a determinada situación (Flechner, 2003). Estas conductas implican tomar en consideración que el individuo reacciona por repetición de vivencias traumáticas, cambios en el sistema estructural familiar y el puesto que ocupa dentro de ese cambio en el sistema, el lugar que ocupa en el sistema social, la constantemente exposición de excitaciones tanto externas como internas, entre otras cosas (Flechner, 2003). Estos múltiples factores llevan a que el adolescente exponga una importante complejidad tanto psíquica como de desequilibrio mental, por lo cual, su única forma de actuar frente a esas vivencias es de forma impulsiva, desregulado emocionalmente, desconectado de sí mismo, adoptado conductas des adaptativas, etc. (Flechner, 2003).

El Mindfulness o atención plena es considerada como una configuración de atención enfocada en el presente sin prejuicios, fomentando a que los individuos de todo el mundo lo practiquen como una intervención que promueve una mejoría en cuanto al bienestar (Lin, Fisher, Roberts & Moser, 2016). Los resultados en las investigaciones de grupos que han practicado la atención plena han demostrado que esta práctica obtuvo un

veloz incremento saludable en el desarrollo tanto de la fisiología, psicología y cognición de la persona (Lin, Fisher, Roberts & Moser, 2016).

## **INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA**

### **Antecedentes**

El maltrato o acoso por abuso de poder se refiere a una violencia de tipo mental, física o psíquica que se inflige en repetidas ocasiones entre el agresor hacia el agredido que es incapaz de defenderse frente al acto cometido contra él (Sanchez & Poveda, 2007). El comportamiento agresivo del adolescente acosador se genera dentro de dos predilecciones que son: (1) de tipo cognitiva-social que es singularizado por la alta tolerancia a la violencia y baja disposición de restauración y desempeño moral; (2) de tipo afectiva-impulsiva que se determina por un incremento en la susceptibilidad emotiva e irritabilidad (Sanchez & Poveda, 2007).

Con respecto a las conductas agresivas en la adolescencia, el DSM-IV-TR (2000) define y caracteriza a los comportamientos agresivos en la adolescencia dentro del trastorno de la conducta disocial y abarcan cuatro asociaciones que son: (a) conductas de tipo agresivas que se exhiben en forma de amenazas y daño físico tanto a personas como a animales; (b) conductas violentas que generan destrozo y devastación hacia las propiedades de otros individuos; (c) comportamientos de engaño, estafa o robo y (d) incumplimiento o transgresión a las normas y leyes que se le imponen (APA, 2000).

Según el modelo de la frustración establecido por Dollard, Doob, Miller, Mowrer & Sears (1939) y modificado por Berkowitz (1965) sugieren que la agresión en los adolescentes sucede como una reacción hacia una amenaza percibida de forma

distorsionada que suele estar determinada por una estimulación emocional de tipo intensa y elevados niveles de hostilidad con déficit en el procesamiento de la información (Andreu, Peña & Penado, 2012). Según el modelo establecido por tales autores, determinan que la motivación del adolescente en base a la agresión es el de maltratar y perjudicar a la víctima sin pretender hacerlo con ningún objetivo o finalidad exacta (Andreu, Peña & Penado, 2012).

Un estudio realizado en Ecuador por Merlyn y Mosquera en el que participaron 57 colegios de la ciudad de Quito, se les aplicó a los estudiantes un cuestionario sobre el maltrato y acoso escolar con la finalidad de obtener datos concretos sobre el índice global y la intensidad de tales hábitos y comportamientos en los adolescentes (Merlyn & Diaz, 2012). Los resultados arrojaron datos alarmantes, en los porcentajes obtenidos de los cuestionarios aplicados dieron un puntaje de 52% que fueron víctimas de acoso y maltrato escolar, 80% fueron observadores de tales actos y el 61% los agresores adolescentes, dándonos así un porcentaje en la tasa de maltrato en los colegios de Quito del 39% y con una elevada intensidad del 27% de los casos de acoso en los mismos (Merlyn & Diaz, 2012). Como se puede observar, el acoso dentro de los colegios en Quito cometidos por adolescentes es altamente significativo al traer repercusiones alarmantes.

En otro estudio con adolescentes sobre la agresividad y regulación emocional, aquellos que mostraron puntuaciones elevadas con respecto a conductas agresivas tanto físicas, verbales, hostiles e ira, arrojaron puntuaciones inquietantemente bajas en cuanto a su inteligencia y regulación emocional (Inglés, Torregrosa, García, Martínez, Estévez & Delgado, 2014).

Analizando intervenciones con respecto al beneficio sobre el control de la agresividad, impulsividad, ira y desregulación emocional, se ha visto al Mindfulness como una intervención que es altamente beneficiosa, la cual ha mostrado una elevada eficacia sobre el control de la ira, la agresividad, desregulación emocional, estrés, entre otros beneficios (Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017).

## **Problema**

Existe actualmente un serio problema con respecto a la violencia entre pares dentro de los colegios en el Ecuador, ya que en un estudio realizado por la UNESCO entre el 2009 al 2011 se observó que el porcentaje del acoso y hostigamiento en Latinoamérica es de 51,1% y que en Ecuador la violencia entre los estudiantes es considerada como una situación normal del diario vivir (Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, & Gonzales, 2017). La agresión en los adolescentes ocasiona que dentro de los colegios se den múltiples casos de acoso escolar que, como se revisó anteriormente, abarcan una alta tasa de casos sobre maltrato entre pares en los colegios de Quito (Merlyn & Diaz, 2012). Es importante considerar que la situación de acoso escolar viene de una raíz sobre la conducta agresiva del adolescente en el que este, por medio de métodos coercitivos, perjudica y daña a los demás de forma metódica para lograr satisfacer sus propias necesidades (Torregrosa, Ingles, García, Gazquez, Diaz & Bermejo, 2012).

En el 2004, se realizó en el Ecuador un proyecto de investigación llamado “Mi opinión sí cuenta” sobre el acoso dentro de los colegios y escuelas a nivel nacional en la que se tuvo la colaboración del Instituto Nacional de la Niñez y la Familia (INNFA) y Defensa de Niños y Niñas Internacional (DNI), las estadísticas mostraron que existe un 20,1% de adolescentes entre 15 a 17 años que han sido acosados por un compañero agresor (McBride, 2012).

En el 2013 en el Ecuador se realizó una campaña para concientizar sobre el acoso escolar dirigido por parte de la Reina de Quito Silvana Di Mella, en esta campaña el objetivo era el de llevar un mensaje sobre la importancia de romper el silencio y también de respeto sin violencia (El Telégrafo, 2013). Esta campaña se extendió por 50 colegios de la ciudad de Quito para recopilar también testimonios de los jóvenes y se difundió por diversos medios como canales de televisión, comerciales de televisión y diversas emisoras de radio (El Telégrafo, 2013).

Como se ha visto, pese a que en el Ecuador ya ha existido campañas contra el acoso escolar todavía no se ha llegado a erradicar por completo la violencia dentro de los salones de clase y es por ese motivo que es fundamental que se intervenga sobre la agresividad en los adolescentes, para así eliminar de raíz el acoso dentro de los sistemas educativos de la ciudad de Quito. Además, la agresividad no solo repercute en el acoso escolar, sino también podría predecir el desarrollo de desórdenes de conducta al estar asociados con la aparición de rasgos de personalidad como son los rasgos esquizotípicos y limítrofes en la edad adulta (Andreu, Peña & Penado, 2012).

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo y hasta qué punto el Mindfulness puede ser efectivo para reducir la agresividad en adolescentes que acosan a otros en los colegios de Quito?

### **Propósito del Estudio**

El propósito del siguiente estudio será el analizar cuál es la efectividad del Mindfulness sobre la reducción en la agresividad de los adolescentes que acosan a otros dentro de un colegio de la ciudad de Quito. Se espera en los resultados que la agresividad en los adolescentes disminuya, aumente su regulación emocional y

fomenten su atención plena para así atenuar el índice y prevalencia de los acosos dentro de los colegios de Quito.

### **El significado del estudio**

A pesar de que la agresión entre compañeros no es algo que haya surgido en esta época reciente, estos últimos años se ha empezado a poner más atención a este problema debido a los recurrentes casos de suicidio debido al bullying en las instancias educativas (Armero, Bernardino & Bonet de la Luna, 2011). Este estudio es el primero que se realiza en el Ecuador en los colegios de Quito y es de vital importancia ya que no se interviene en la víctima de acoso, sino en el victimario que presenta un alto grado de agresividad que genera una constante reincidencia en el maltrato y el acoso dentro de los colegios.

Con la práctica Mindfulness lo que se quiere lograr es que los adolescentes victimarios en el acoso dentro de los colegios puedan disminuir su agresividad controlando así la impulsividad, regulando la ira y sus reacciones frente a esta, aumentando su regulación emocional y fomentando la atención plena en la concientización de sus reacciones.

Este estudio no solo es útil para los adolescentes agresores, sino también puede ser útil para personas de cualquier edad y sexo que tengan dificultades con la agresión y el control de sus impulsos, como también para personas que tenga otro tipo de afección, trastorno o malestar de tipo físico como psicológico.

A continuación, se revisará más sobre la literatura acerca de los temas pertinentes en este estudio.

## REVISIÓN DE LA LITERATURA

### Fuentes

Para el siguiente estudio se utilizó información adquirida principalmente de artículos científicos, google académico, libros, EBSCO y trabajos de tesis de otras universidades. En el estudio los temas a tratar principalmente se enfocarán acerca de los adolescentes, agresión escolar y Mindfulness. Se accedió a esta información por medio de palabras clave como son: adolescentes, adolescentes y agresión, acoso escolar, adolescente agresor, Mindfulness, Mindfulness como herramienta terapéutica, beneficios del Mindfulness, etc.

### Formato de la revisión de la literatura

El formato de la revisión de la literatura para este estudio se desarrollará por temas pertinentes para la investigación comenzando desde el tema más general hasta llegar al más específico. Los temas a tratar serán sobre el adolescente, agresión, acoso escolar y Mindfulness todos relacionados a los adolescentes del Ecuador que asisten a colegios de Quito.

#### 1. Adolescentes

“La palabra adolescencia viene del latín “adolescere” que significa crecer hacia la adultez” (Gaete, 2015). Tradicionalmente se ha dicho que adolescente es aquel individuo que se encuentra en el periodo entre los 10 a 19 años de edad según la Organización Mundial de la Salud, sin embargo, en los últimos años se ha abarcado dentro del rango de la adolescencia a los individuos entre los 10 a 24 años de edad (Gaete, 2015). La adolescencia es un proceso de cambios en un corto periodo de tiempo tanto físicos, psicológicos y sociales presentados entre el comienzo de la pubertad y el

final del crecimiento hacia la adultez (Iglesias, 2013). En la adolescencia se busca establecer una identidad en donde influyen factores externos que juegan un papel importante para establecer dicho desarrollo en el individuo (Gómez, 2008). Se podría decir que la adolescencia es un transcurso de aprendizaje en el que la persona adquiere nuevos conocimientos y desarrolla logística para poder adaptarse a esa nueva etapa de adultez (Iglesias, 2013).

Según las etapas psicosociales de Erick Erickson, el estadio en el que se encuentra el individuo entre los 12 a 20 años de edad lo denomino como Identidad vs. Confusión de roles (Bordignon, 2006), en el cual se integra lo psicosexual y lo psicosocial que tiene como resultado el surgimiento de la identidad en diversos aspectos como son la identidad de tipo psicosexual en donde surge un sentimiento de confianza, amor y lealtad hacia los cuales posiblemente puedan ser los compañeros de vida, también la identidad de tipo ideológica en el cual se forman un conjunto de valores con relación al sistema cultural y político, la identidad de tipo profesional en donde el individuo selecciona un tipo de camino al cual va a dedicar tiempo y energía por el resto de su vida y la identidad religiosa la cual se encuentra ligada a la decisión de un sentido espiritual de la vida en donde influye también la cultura (Bordignon, 2006). Además, en esta etapa se puede analizar que el adolescente se encuentra cursando una confusión de la identidad debido al establecimiento de roles y la incertidumbre e inseguridad acerca de esta formación (Bordignon, 2006).

Adicionalmente, en la etapa de la adolescencia se puede observar como el individuo adopta transformaciones biológicas en cuanto a la estructura corporal que comienza con cambios físicos desde la pubertad, en donde se observa la diferencia física evolutiva de la niñez a la adultez en donde una serie de variaciones hormonales juegan un papel

importante en este proceso de cambio físico (Iglesias, 2013). A continuación, se explorará más acerca del cambio físico en el adolescente.

### **1.1 Desarrollo físico en el adolescente**

En cuanto al desarrollo físico en el adolescente se puede ver una diferencia entre hombres y mujeres (Iglesias, 2013). En las mujeres el crecimiento en estatura antecede a los hombres aproximadamente dos años, es decir, el pico de crecimiento en las chicas ocurre alrededor de los 12 años y el de los chicos a los 14 años, en donde en ese periodo de edad las chicas son más altas que los varones (Iglesias, 2013). La velocidad de rapidez del crecimiento puede cambiar entre los 5 a 11 centímetros en las mujeres y entre los 6 a 13 centímetros en hombres, por lo tanto, así como las mujeres comienzan antes que los varones su crecimiento también se detiene antes, entonces los varones llegan a aumentar de estatura en la adolescencia aproximadamente de 24 a 27 cm y las mujeres entre 20 a 23 cm (Iglesias, 2013). En cuanto al peso en la adolescencia este llega a representar el 50% del peso adulto, en las mujeres llega a ser aproximadamente de 4,6 a 10,6 kg y en los chicos de 5,5 a 13,2 kg por lo tanto los varones llegan a pesar más que las mujeres en masa muscular y volumen (Iglesias, 2013). Otros cambios observados en la adolescencia son en cuanto al desarrollo sexual, a partir de la pubertad comienza un periodo de cambios hormonales. A partir de los 6-8 años de edad se produce la adrenarquia que antecede a la activación del eje hipotálamo-hipófisis-gonadal (Iglesias, 2013) desde del cual hay un incremento en las hormonas secretadas en la capa reticular de la corteza suprarrenal como son la dehidroepandrosterona (DHEA), dehidroepiandrosterona sulfato (DHEAS) y la androstendiona (Iglesias, 2013), las cuales son iniciadores de la testosterona y la dehidrotestosterona de tal forma que están involucradas en la aparición del vello tanto púbico como axilar, olor corporal,

secreciones, etc. (Iglesias, 2013). Por otro lado, en la adolescencia también se presentan cambios en cuanto al tamaño y forma corporal en el que se diferencia al hombre de la mujer, por ejemplo, respecto a la mujer su pelvis aumenta en el ancho mientras que el del hombre aumenta en diámetro biacromial, también existe un crecimiento en cuanto a los testículos y pene en el hombre y las mamas en las mujeres los cuales son las características de cambio más significativas en la adolescencia (Iglesias, 2013).

Con relación al desarrollo cerebral en la adolescencia, se han realizado diversos estudios post mortem en los cuales se ha visto que la corteza prefrontal experimenta cambios significativos tras la pubertad, por ejemplo, el aumento de la sustancia gris hasta los 11 años en las mujeres y 12 años en los varones (Delgado, 2007). Por otro lado, se ha observado un aumento referente al desarrollo de nuevas sinapsis en una secuencia que va desde la zona occipital hasta la corteza frontal (Delgado, 2007). También se ha examinado un aumento lineal de sustancia blanca que indica la mielinización progresiva de las conexiones neuronales en la corteza prefrontal, la cual está correlacionada a la activación en esta zona y las tareas de tipo cognitivo que juegan un papel importante en las funciones ejecutivas y autorregulación (Delgado, 2007). Además, se ha visto relacionada la maduración del sistema límbico con la expresión y experiencia emocional, así como la maduración de los ganglios basales con la regulación de la actividad motora por lo tanto se puede decir que la maduración de estas porciones cerebrales durante la adolescencia tiene una correlación con el control de la impulsividad, descontrol emocional, conductas adictivas, desordenes afectivos, trastornos de la personalidad, etc (Burunat, 2004).

Gracias a los cambios físicos en cuanto al desarrollo y activación de diversas estructuras cerebrales durante el proceso de cambio en la adolescencia, se ha observado

que el individuo en esta etapa comienza a adquirir diversos desempeños en cuanto a habilidades cognitivas (Delgado, 2007).

## **1.2 Desarrollo cognitivo**

La cognición es aquella capacidad del individuo sobre el conocimiento o pensamiento que abarca diversas capacidades como son la percepción, resolución de problemas, memoria y atención (Gómez, Ostrosky, Prospero, 2003). Según los diversos estudios realizados a lo largo del tiempo se ha podido observar que, durante la infancia temprana, la capacidad cognitiva del individuo todavía no ha llegado a su completo desarrollo y que a través de la etapa de la adolescencia el individuo comienza a obtener procesos cognitivos más desarrollados (Gómez, Ostrosky, Prospero, 2003). Durante los primeros meses hasta el sexto año de vida el individuo se desarrolla más en cuanto a las conductas motoras y sensoriales en respuesta a estímulos externos (Gómez, Ostrosky, Prospero, 2003). Con respecto a la etapa de los seis hasta los doce años de edad el individuo comienza a desarrollar las capacidades cognitivas y a partir de los trece hasta los dieciocho comienza el desarrollo de funciones cognitivas más complejas (Gómez, Ostrosky, Prospero, 2003).

El desarrollo cognitivo se encuentra estrechamente ligado a la maduración cerebral, en diversos estudios realizados con adolescentes y escaneos cerebrales se ha podido obtener información valiosa acerca de los cambios en cuanto a la estructura y activación cerebral que están correlacionados con el desarrollo de las capacidades cognitivas (Gómez, Ostrosky, Prospero, 2003). Por lo que corresponde a la atención, se pudo observar que la Anterior Cingulada juega un papel importante, la activación y el tamaño de la misma esta correlacionada con el tiempo de atención sostenida que un individuo permanece durante la ejecución de una tarea, por ende, se pudo observar en el

adolescente que ellos podían sostener más la atención que los individuos de menor edad (Gómez, Ostrosky, Prospero, 2003). Por otro lado, en cuanto a la memoria se pudo observar que el grado de activación de estructuras como la circunvolución frontal superior derecha, la CPF dorsolateral derecha, la corteza parietal superior derecha y la corteza parietal inferior bilateral estaba estrechamente ligada con la edad del individuo, es decir, en la adolescencia las estructuras ya mencionadas se encuentran más activadas que en la infancia, por lo tanto, tienen mayor capacidad de retener información en la memoria (Gómez, Ostrosky, Prospero, 2003). Por último, se ha descubierto que la inhibición de respuesta está relacionado a la maduración de la corteza pre-frontal, en el adolescente esta región cerebral se encuentra en proceso de maduración hasta terminar su formación completa en la adultez (Gómez, Ostrosky, Prospero, 2003).

A través del desarrollo de habilidades cognitivas, el adolescente comienza a desarrollar un pensamiento más abstracto hasta alcanzar el pensamiento operatorio formal el cual está dotado de un razonamiento de nivel más avanzado (Gaete, 2015). Este desarrollo permite que el adolescente comience a crear un razonamiento de tipo más hipotético deductivo que facilita entender creencias sociales y participar dentro de la sociedad de una manera más analítica (Gaete, 2015).

### **1.3 Desarrollo psicosocial**

En la adolescencia se puede observar también un cambio en su competencia tanto emocional como social (Gaete, 2015). El adolescente adquiere habilidades para poder manejar y autorregular mejor sus emociones más que en su etapa infantil, así como también adquiere habilidades para relacionarse de manera efectiva con sus pares (Gaete, 2015). En esta etapa las relaciones entre pares se vuelve un factor fundamental

para desarrollar su progresiva autonomía, contribuir al bienestar social y en la búsqueda y consolidación de la identidad (Gaete, 2015). En la etapa temprana de la adolescencia (de los 10 hasta los 13 a 14 años de edad), el adolescente se encuentra enfocado en su propia conducta y apariencia física y piensan que los demás poseen puntos de vista y opiniones iguales a los de él, así mismo consideran que sus pares prestan mucha atención a su apariencia física como a sí mismos e igual de críticos como ellos (Gaete, 2015). El adolescente en la etapa temprana comienza a desarrollarse socialmente fuera del ámbito familiar y aumenta su deseo de independencia, por lo cual, el individuo comienza a irse contra la autoridad ya que enfoca más su importancia, dependencia y prioridad hacia sus amigos (Gaete, 2015).

En cuanto a la adolescencia media (de los 14-15 años hasta los 16-17 años) el individuo continúa con su proceso de individualidad, ocurriendo así un distanciamiento afectivo de la familia y un acercamiento a sus pares, generando que el grupo de amigos sean lo más influyente en el adolescente (Gaete, 2015). El individuo tiene una inclinación al aislamiento, experimenta emociones más intensas, y se preocupa más por los otros (Gaete, 2015). Las relaciones afectivas comienzan a tener un rol importante en esta etapa sin embargo las relaciones de amistades continúan siendo muy importantes para ellos (Gaete, 2015). En la etapa de la adolescencia tardía (desde los 17-18 años en adelante) el individuo adquiere mayor paz y progreso en cuanto a la constitución de su personalidad (Gaete, 2015). Poseen mayor aptitud en la toma de decisiones y proyección futura (Gaete, 2015). En cuanto a las amistades en esta etapa, la influencia de los mismos se ve reducida ya que el adolescente se siente bien con su propia identidad, también en esta etapa aumenta la importancia a las relaciones de pareja (Gaete, 2015).

El papel que juega la familia dentro del desarrollo psicosocial del adolescente es fundamental, es imperativo que el rol de los padres sea el de facilitar que el adolescente pueda formar de manera independiente su identidad, de manera que pueda desarrollar competencias sociales y emocionales, así como también habilidades para poder autorregularse y relacionarse de manera adaptativa con la sociedad (Gaete, 2015). Por lo tanto, el rol de la familia en el desarrollo psicosocial del adolescente es fundamental para que este pueda enfrentarse de manera favorable a las tensiones y situaciones sociales que deberá enfrentar en la adultez (Gaete, 2015).

### **1.3.1 Ambiente familiar del adolescente**

El ambiente familiar juega un papel fundamental para la formación de la identidad en el adolescente (Gómez, 2008). Para que el individuo pueda adquirir su identidad en torno a la salud integral, este debe estar expuesto durante su formación a factores de protección los cuales generalmente son dados por la familia (Gómez, 2008). Sin embargo, los adolescentes también están expuestos muchas veces a factores de riesgo de modo que aumentan la probabilidad de una formación en la identidad dañina lo que genera muchas veces en el individuo conductas agresivas, abuso de sustancias, delincuencia, deserción escolar, entre otras cosas (Gómez, 2008). Diversos investigadores han notado la importancia de la familia como el fundamento de recursos que facultan al adolescente enfrentarse con éxito a los cambios ligados a esta fase evolutiva, en donde se destaca a los padres como principales proveedores de tales recursos puesto que el rol de los mismos es considerado como el origen significativo de apoyo para el ajuste emocional y conductual de sus hijos (Jimenez, Musitu, & Murgui, 2005). Por ende, las habilidades que emplea el adolescente para relacionarse con otros se basa en la capacidad que tiene el mismo para poder manejar su nivel emocional y

conductual en el cual se forma, según Bowlby, en base a las relaciones que tiene el individuo desde su infancia con la familia las cuales dan forma a sus modelos cognitivos internos de representación del self y de las relaciones con los demás en el que el individuo puede captar el apoyo de los padres y/o de personas significativas (Jimenez, Musitu, & Murgui, 2005).

Por lo tanto, se puede decir que la familia es un factor fundamental para la regulación emocional en el individuo, dado que los factores de protección que son otorgados en el entorno familiar son los que proveen al adolescente de herramientas para regularse conductual y emocionalmente (Gómez, 2008). Con relación a los adolescentes los cuales estuvieron dentro un ambiente familiar en donde no se les proporcionó factores de protección y recursos para la regulación emocional y conductual, se puede decir que tienen más riesgo de desarrollar conductas agresivas, debido a que un ambiente familiar nocivo es el mejor predictor de conductas antisociales en el adolescente (Arias, 2013).

El ambiente familiar que genera conductas agresivas en el adolescente se puede observar una estructura un tanto conflictiva (Arias, 2013). Por ejemplo, se ha visto que los conflictos maritales pueden desarrollar desajustes emocionales en los hijos como el desarrollo de ansiedad, en donde se ha evidenciado que tiene gran impacto en ámbito de relaciones entre pares (Arias, 2013). También se ha podido analizar que la agresividad tiende a darse generalmente más en un ambiente familiar monoparental y de divorcios (Arias, 2013). Además, un ambiente familiar autoritario tiende a formar lazos familiares débiles que concluyen en que las normas familiares y morales sean difíciles de internalizar, por lo tanto, dan como resultado conductas agresivas o antisociales (Arias, 2013). Por otra parte, se ha notado que las familias que tienen escasos vínculos

afectivos tienen poca tolerancia a la frustración y además se les dificulta inhibir su conducta, por lo cual, son complicados de tratar ya que tienden a carecer de habilidades empáticas (Arias, 2013). Por otro lado, en un ambiente familiar en el que existe abuso infantil, castigo físico y humillación se puede ver evidenciado la presencia de hostilidad y rechazo (Arias, 2013).

Por último, se ha visto que el ambiente del sistema familiar trae consigo influencias para el adolescente dentro del ámbito escolar en relación a implicaciones tanto académicas como de conducta (Cid, Díaz, Pérez, Torruella, & Valderrama, 2008).

### **1.3.2 Ambiente escolar del adolescente**

Dentro de los sistemas educativos, se ha podido ver a lo largo del tiempo en diferentes contextos sociales y culturales que este ha sido damnificado por problemas de diversos miembros del mismo como la falta de disciplina, inseguridad, conflictos y violencia que ha hecho que el ambiente dentro de los colegios se vaya deteriorando con relación al nivel académico en ciertos estudiantes como también las relaciones sociales dentro del mismo (Amabrovay, 2005). En cuanto al ambiente escolar relacional con los pares, se espera que dentro de esta institución en el cual los adolescentes pasan la mitad del tiempo exista un espacio de inclusión y convivencia entre miembros, sin embargo, este sistema a lo largo del tiempo ha presentado sus propios procedimientos de exclusión y selección social en el cual los miembros eligen quienes quieren que formen parte de su sistema y quienes no por lo que algunos optan por escoger a unos y expulsar a otros (Amabrovay, 2005).

Investigaciones han observado que los problemas conductuales y de rendimiento escolar son indicadores de conflictos dentro del sistema familiar que dejan

implicaciones dañinas los cuales afectan al desempeño académico y social (Cid, Díaz, Pérez, Torruella, & Valderrama, 2008). Se ha visto que tales implicaciones resultan en el adolescente conductas de agresión y violencia que han sido observadas entre pares y que provoca que exista dentro del ámbito escolar un mayor ambiente de hostilidad (Loredo, Perea, & López, 2008).

## **2. Acoso escolar**

Se conoce como acoso escolar, intimidación o bullying a aquellas conductas de abuso entre pares dentro del sistema educativo (Sánchez & Poveda, 2007). El acoso escolar se refiere a cualquier situación en el que haya un maltrato por abuso de poder, este puede ser violencia mental, psíquica o física que sea de modo continuo y reincidente entre estudiantes que un agresor o grupo de agresores se imponen sobre una víctima de manera que es incompetente para defenderse de manera efectiva (Sánchez & Poveda, 2007).

El acoso escolar se produce mediante aquel hecho negativo en donde existe una acción intencionada escasa de justificación que es generada mediante una expresión verbal, física, muecas o gestos obscenos que se generan de forma frecuente dirigido contra alguien que es indefenso psicológicamente y físicamente (Sánchez & Poveda, 2007). Se dice que la incidencia del acoso escolar es semejante en todos los países de todos los sistemas de educación y este es independiente de la cultura y del sistema de educación (Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, & Gonzales, 2017). En el Ecuador, se ha podido evidenciar diversos casos de acoso escolar tanto en el ámbito de escuela como de colegio reportados mediante medios de comunicación, en consecuencia, ha generado en la sociedad tomar mayor conciencia y seriedad sobre estos acontecimientos

(Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, & Gonzales, 2017). Un estudio realizado por la Defensa de los Niños Internacional Ecuador y el Instituto Nacional del Niño y la Familia, arrojaron datos que muestran que el 32% de niños y adolescentes sufren de acoso escolar en el Ecuador (Merlyn & Díaz, 2012). En Ecuador se realizó un estudio exploratorio de bullying en diversas escuelas de Santa Elena mediante la aplicación del “Test Bull” en donde se recabó información acerca de manifestaciones sobre el lugar, recurrencia y forma que hacen referencia al acoso escolar (Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, & Gonzales, 2017). En los resultados del estudio exploratorio se pudo ver que en las escuelas del Ecuador la mayor recurrencia en donde ocurren los eventos de acoso son dentro de las aulas de clase seguido por el patio de la institución (Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, & Gonzales, 2017). Además, la frecuencia en el que ocurre el acoso es mayor todos los días y el tipo de agresión más frecuente es el maltrato físico seguido por los insultos y amenazas (Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, & Gonzales, 2017).

Por lo que corresponde a los colegios de Quito, también se realizó un estudio exploratorio del acoso escolar por medio de estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador los cuales quisieron determinar la incidencia y características del maltrato entre pares, de tal forma que, mediante selección aleatoria escogieron 57 instituciones de Quito en donde 7992 niños y adolescentes fueron encuestados siendo el 43% de las mismas mujeres y el 56% hombres de edades entre los 5 a 18 años (Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, & Gonzales, 2017). En los resultados del estudio se pudo notar que hubo un mayor porcentaje de observadores (80%) seguido por los victimarios (61%) y víctimas (52%) (Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, & Gonzales, 2017). Respecto a la edad, se pudo ver que hubo un incremento progresivo en los victimarios, es decir, que a medida que la edad iba en aumento también aumentaba el índice de los acosadores en donde el 66% eran varones y el 55% eran mujeres (Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, &

Gonzales, 2017). Las razones que expusieron los victimarios acerca del porque generaban ese tipo de conducta dio como resultado la mayoría de un 51% que los provocaron, seguido por el 21.2% que contesto que fue por molestar y solo el 1.8% contesto porque eran distintos en algo y el 1.4% contesto porque eran más débiles (Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, & Gonzales, 2017). El lugar en donde se perpetuaba este tipo de abuso al igual que en el estudio anterior, dio como resultado que era más frecuente dentro del aula de clase (32%) y en el patio (27%) (Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, & Gonzales, 2017). En conclusión, por medio del estudio se pudo observar que el índice de acoso escolar en los colegios de Quito dio como resultado una tasa del 39% de alumnos que están expuestos a violencia escolar de cualquier tipo (Ordoñez, Mogrovejo, Peralta, & Gonzales, 2017).

El acoso escolar se ha visto mediante dos elementos fundamentales los cuales son: una conducta sistemática recurrente y el abuso de poder por parte del sujeto agresor el cual ejerce violencia generalmente sobre su víctima utilizando una serie de conductas violentas tanto verbales como físicas (Loredo, Perea, & López, 2008).

## **2.1 Adolescentes agresores**

El comportamiento agresivo de los adolescentes dentro de los colegios es considerado un problema profundo que se atribuye a diversos factores que apoyan a la demostración de las conductas agresivas (Samper, Tus & Cortés, 2008). Estas características agresivas suelen contener cualidades relacionadas al temperamento como por ejemplo la impulsividad, neurotismo y búsqueda de sensaciones, así como también cualidades cognitivas emocionales como falta de empatía, autoestima y jerarquía de valores (Samper, Tus & Cortés, 2008). Por otro lado, resultados de otras investigaciones

para medir los comportamientos agresivos de los adolescentes dentro de los colegios dieron como resultado que existe una relación significativa entre ciertos rasgos de personalidad en adolescentes agresores como son el psicotismo, impulsividad, falta de autocontrol, despreocupación, atrevimiento y conductas delictivas (Garaigordobil, 2005).

Por otra parte, se ha visto que adolescentes que muestran niveles elevados de conducta agresiva dentro del hogar se identifican por portar déficits en diversos componentes de competencia emocional, así como también los adolescentes que son valorados como agresivos exhiben expresiones faciales de ira más recuentes e intensas y según la valoración de los padres dentro de casa reportan que los jóvenes más agresivos tenían más dificultad de controlar su ira, además de conflicto en la comprensión de sus emociones a causa de la falta de expresión y modulación de la ira (Inglés, Torregrosa, García, Martínez, Estévez & Delgado, 2014). En un estudio comparativo entre la inteligencia emocional y conducta agresiva, se determinó que los adolescentes que tenían mayor inteligencia emocional puntuaban alto en el factor pro-social y bajo en el factor antisocial, a diferencia de los jóvenes con baja inteligencia emocional en el que se pudo ver que la puntuación en el factor pro-social era más bajo (Inglés, Torregrosa, García, Martínez, Estévez & Delgado, 2014). Además, se observó que el auto-manejo de las emociones se relacionó de manera negativa con cualquier tipo de problema conductual, es decir, el manejo inadecuado de las emociones puede dar como resultado elevados niveles de problemas conductuales como la delincuencia y agresividad (Inglés, Torregrosa, García, Martínez, Estévez & Delgado, 2014). Por último, los adolescentes que mostraron en el estudio puntuaciones altas en conducta agresiva física, verbal, hostil e ira presentaron puntuaciones bajas en cuanto a la inteligencia emocional (Inglés, Torregrosa, García, Martínez, Estévez & Delgado, 2014).

Según el modelo que se basa en el procesamiento de información social de Kenneth Dodge y colaboradores proponen que existe dos subtipos de agresión: la agresión proactiva que es aquella predeterminada y la agresión reactiva que es impulsiva e incontrolada (Andreu, Peña & Penado, 2012). Este modelo del procesamiento de información social surgió del modelo de frustración de Dollard, Doob, Miller, Mowrer y Sears (1939) en el que expone que la agresión es aquella reacción ante una amenaza percibida de forma distorsionada que generalmente esta mediada por una activación emocional intensa con alto niveles de hostilidad y déficit en el procesamiento de la información (Andreu, Peña & Penado, 2012). Se dice que el motivador de la agresión reactiva es aquel de dañar a la víctima sin necesidad de un objetivo concreto (Andreu, Peña & Penado, 2012). A diferencia de la agresión proactiva que evidencia la obtención de un beneficio personal (Andreu, Peña & Penado, 2012). Por lo tanto, se puede reflejar que los adolescentes agresivos mostraron mayor puntuación en los niveles de impulsividad en general (Andreu, Peña & Penado, 2012).

Tales niveles de impulsividad, agresión y hostilidad dentro del ámbito educativo, no solamente genera implicaciones hacia la víctima únicamente sino también sobre el victimario como se observará a continuación.

## **2.2 Consecuencias de la agresión**

En cuanto a las consecuencias de las conductas agresivas de los adolescentes dentro del ámbito escolar, se puede observar que las conductas hostiles que adoptan estos individuos está altamente correlacionado con los problemas de la convivencia escolar, es decir, presentan dificultades en cuanto a las relaciones entre pares (Torregrosa, Ingles, García, Gazquez, Diaz, & Bermejo, 2012). Por otro lado, se ha

visto que la expresión de las conductas agresivas está altamente vinculada con el bajo rendimiento académico y problemas con la adaptación escolar (Torregrosa, Ingles, García, Gazquez, Diaz, & Bermejo, 2012). Así mismo, se ha reflejado que los comportamientos agresivos se ven ligados a consecuencias conductuales de maltrato, desadaptación, pre-delinuencia, absentismo y deserción escolar y consumo de sustancias (Merlyn & Diaz, 2012). Además, se ha podido evidenciar que existe un alto nivel de abandono escolar por cometer actos delictivos, aumento en la probabilidad de presentar un cuadro de depresión en la adultez y trato agresivo dentro de la relación familiar con sus hijos y cónyuges (Merlyn & Diaz, 2012).

Por esa razón, es fundamental que se pueda intervenir a tiempo al adolescente para que las conductas agresivas e impulsivas puedan disminuir mediante alguna técnica que reduzca las tendencias hostiles.

### **3. Mindfulness**

El Mindfulness o atención plena proviene de sus raíces budistas en el idioma Pali y que en español se podría traducir a la palabra Mindfulness como “estar atento” (García, 2008). El monje budista Ticht Nat Hanh describió la palabra Mindfulness como “mantener viva la conciencia focalizada en la realidad presente” (García, 2008), eso significa que el estar atento implica una plena concentración en la actividad que se está llevando a cabo en el momento sin que la mente se desoriente hacia el pasado o el futuro y sin tener una sensación de apego o rechazo, de forma que permite que el individuo adquiera energía, mente clara y felicidad (García, 2008).

En cuanto a su historia dentro de la psicología, el psicoanálisis fue la primera línea que tuvo interés en cuanto a su relación con el budismo, sin embargo, fue el psicólogo

Erich Fromm aquel que verdaderamente incluyó las prácticas orientales al trabajo psicológico con su libro “budismo zen y psicoanálisis” (García, 2008). Desde ese entonces se empezó a involucrar la práctica zen en diversas aplicaciones psicoterapéuticas a finales de 1960 en el cual estaba en apogeo el movimiento hippie (García, 2008). En 1979, la Asociación Americana de Psiquiatría comenzó a analizar la efectividad de la meditación en el ámbito psicológico y fue Jon Kabat-Zinn quien escribió acerca del Mindfulness y la reducción del estrés (García, 2008). Posteriormente a esa investigación, comenzó a surgir la psicoterapia dialéctica conductual propuesta por Marsha Linehan para tratar los trastornos de la personalidad y aceptación personal en donde se adoptó también la línea del estar atento, tomar conciencia del momento presente y la aceptación (García, 2008). A continuación, se observará como la técnica Mindfulness ha resultado ser efectiva como recurso para diversos tratamientos psiquiátricos.

### **3.1 Mindfulness como herramienta terapéutica**

La técnica Mindfulness, ha llegado a ser una herramienta terapéutica muy efectiva para tratar diversos tipos de trastornos psiquiátricos y problemas que se presenta dentro del área psicológica, médica y deportiva ya que permite que la persona pueda ilustrarse acerca de la aceptación y observación de sus propias sensaciones, emociones y pensamientos que siente en el momento siendo el principal objetivo el que los pacientes puedan “dejarse llevar” por esas sensaciones (Franco, 2009). Diversos estudios y prácticas acerca del Mindfulness, han podido proyectar su efectividad en diversas áreas como por ejemplo enfermedades que involucran dolor como la artritis, fibromialgia, cáncer, etc. (García, 2008). También se ha podido notar su eficacia en trastornos y problemas psiquiátricos como la depresión, adicciones, ansiedad, suicidio y

agresividad (García, 2008). Los entornos en los que se puede aplicar la técnica Mindfulness son muy amplios por ejemplo entornos sanitarios, atención primaria, consultas psiquiátricas especializadas, hospitalizaciones psiquiátricas o generales e instituciones penitenciarias (García, 2008). Se ha analizado que en niños y adolescentes el Mindfulness ha sido muy efectivo respecto a que ha podido mejorar su salud física y mental reduciendo los niveles de estrés, mejorando la concentración, logrando relajación, desarrollando habilidades para la resolución de conflictos, etc. (Ruiz, 2016). Es perfectamente aplicado también para adultos y ancianos mostrando su efectividad en personas con cualquier característica sociodemográfica (García, 2008).

Para reducción del estrés, el Mindfulness ha demostrado ser una herramienta muy efectiva ya que en un estudio realizado en adolescentes para medir los efectos cognitivos de la atención plena se pudo notar los cambios en cuanto a la atención sostenida, la flexibilidad e inhibición cognitiva y el procesamiento de información antes y después de ser sometidos a Mindfulness, por lo cual, se puede decir que el adiestramiento en Mindfulness favoreció significativamente tales efectos cognitivos (Wimmer, Bellingrath & Stockhausen, 2016). Además, estudios han demostrado la eficacia de esta herramienta terapéutica en relación a la desregulación emocional notando cambios en la estructura cerebral mediante neuroimagen en individuos que se sometieron a esta práctica y pudieron notar cambios tanto estructurales como funcionales en ciertas regiones cerebrales en las que se encuentran involucrados los sistemas de atención, regulación emocional, y procesamiento autorreferencial (Gundelman, Medeiros & Rampes, 2017).

Por último, también se ha podido observar que esta herramienta es efectiva para la regulación emocional produciendo una reducción a la reactividad emocional negativa (Lin, Fisher, Roberts & Moser, 2016).

### **3.2 Mindfulness para la reducción de agresividad en adolescentes**

Con respecto a la efectividad del Mindfulness en relación a la reducción de la agresividad en adolescentes, se puede decir que gracias a que el objetivo de esta técnica es prestar atención en particular a un momento presente y sin juzgar (Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, 2016), se ha podido notar efectos considerables en cuanto a la regulación emocional e inhibición conductual, por lo cual, se podría decir que también el impacto con respecto a la agresión sería que exista una disminución de la misma (Ruiz, 2016).

Se ha podido ver en la última década que la práctica de atención plena ha ayudado como método de desarrollo de prácticas más saludables dentro de las aulas de clase y la concepción de un mejor clima dentro de las instituciones, por lo tanto, también ha sido de gran ayuda para el rendimiento de los adolescentes (Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, 2016). Por otra parte, otro de los beneficios de la práctica en Mindfulness es que esta permite que el adolescente pueda observar sus pensamientos y emociones los cuales surgen en el momento para poder distanciarse de ellos y no reaccionar de forma automática, entonces, lo que esta práctica genera es que el individuo rompa el patrón de reaccionar ante sus pensamientos y emociones sin antes evaluarlos y que pueda dejar pasar esos pensamientos y emociones para analizar su reacción futura (Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, 2016). Además, la práctica continua del Mindfulness en los adolescentes genera a que las personas puedan

adquirir habilidades de concentración en una situación sin que factores externos puedan distraerlos, por lo cual, brinda al adolescente una facilidad para la reflexión y el aprendizaje importantes para mejorar su rendimiento dentro de las aulas de clase (Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, 2016). Por otra parte, estudios realizados en niños, adolescentes y adultos han podido arrojar datos sobre los beneficios en la utilidad de la práctica Mindfulness logrando generar mayores niveles de relación y bienestar, por lo tanto, se podría decir que gracias a la relajación generada en el adolescente este podría disminuir los niveles de agresividad (Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, 2016). Por otro lado, recientes investigaciones en cuanto al desarrollo neurológico de adolescentes que fueron sometidos a la técnica Mindfulness lograron ver cambios en diversas estructuras y en cuanto a su comportamiento se pudo observar una mejoría con relación a las funciones ejecutivas en términos de control inhibitorio, es decir, los adolescentes que tuvieron un entrenamiento en Mindfulness pudieron adquirir mayor control en cuanto al manejo de los niveles de emociones negativas (Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, 2016). Así mismo se pudo notar que la atención plena logró reducir la impulsividad y niveles de hostilidad en los adolescentes dentro del ámbito escolar, específicamente dentro de las aulas de clase (Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, 2016).

## METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

### Diseño y Justificación de la Metodología Seleccionada

Con respecto a la pregunta de investigación que describe ¿Cómo y hasta qué punto el Mindfulness puede ser efectivo para reducir la agresividad en adolescentes que acosan a otros en los colegios de Quito? se ha decidido utilizar un diseño de investigación de tipo cuantitativo mediante el cual se recaudará datos de forma numérica, de tal forma que serán tomados mediante los test Inventario de Hostilidad de Buss y Durke (BDHI) (Anexo C) y el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (AQ) (Anexo D), por lo tanto, a través de esta metodología seleccionada se podrá corroborar o desestimar mediante datos estadísticos la pregunta de investigación por medio de una medición pre y post intervención.

Se decidió utilizar para esta investigación la metodología cuantitativa debido a que esta emplea un método hipotético deductivo, en el cual, a partir del planteamiento de una hipótesis, se confirmará o negará la misma por medio de la sustracción de evidencia empírica y su diseño sistemático (García, 2010). Este método es muy utilizado dentro del ámbito de la estadística, psicometría, medición de actitudes, demografía, economía y sociología (Asún, 2006), ya que contiene técnicas de análisis de datos, producción de información y sobre todo un enfoque epistemológico referente a los resultados que se puede alcanzar de dicha investigación social (Asún, 2006). Por otro lado, las uniones del análisis estadístico con instrumentos de información de tipo estandarizados facilitan la manipulación de la información procedente de la muestra por lo cual la validez es mejor (Asún, 2006). Por otro lado, esta metodología permite que el investigador pueda manipular una cantidad grande de variables independientes a las propias percepciones, en consecuencia, se puede hallar configuraciones nuevas con

respecto a lo que en un inicio se podía pensar (Asún, 2006). Por otra parte, se puede decir que mediante este procedimiento se puede obtener datos de mejor calidad con mayor fiabilidad y validez para los resultados (Asún, 2006).

Para este estudio se utilizará dos tipos de test para medir hostilidad y agresividad, el primer test BDHI (Anexo C) será para seleccionar a los participantes de la investigación con el fin de diferenciar a los alumnos de 1er curso a 6to curso quienes tienen tendencia a ser hostiles y agresivos con sus compañeros. Una vez identificado el grupo de estudio se les aplicará el test AQ (Anexo D) pre y post intervención con el fin de medir efectividad de la intervención para la conducta agresiva. Es por ese motivo que se ha decidido utilizar el método cuantitativo ya que con el mismo se podrá afirmar o negar la hipótesis de manera más exacta.

### **Participantes**

Para la siguiente investigación, los participantes que serán tomados en cuenta para este estudio serán adolescentes de un colegio privado de la ciudad de Quito. Se escogerá un colegio privado debido al número de estudiantes y la apertura en colaboración tanto de las autoridades como de los padres de familia. Los adolescentes serán de entre 12-18 años de edad es decir que estén cursando desde primer curso hasta sexto curso. Con respecto al sexo de los participantes, se ha decidido que se trabajará tanto con hombres como mujeres ya que es importante determinar la efectividad de la intervención en ambos sexos. Para los criterios de inclusión, es necesario que los estudiantes saquen un puntaje de 27 o mayor en el Inventario de Hostilidad BDHI (Anexo C) es decir que iguallen o superen el punto de corte del Inventario de Hostilidad BDHI (Binué, Portero, Fernández, Pascual, & Zarzosa, 2017).

## **Herramientas de Investigación**

Las herramientas que fueron seleccionadas para esta investigación son cuestionarios que miden el nivel de hostilidad y agresividad, es decir, Inventario de Hostilidad de Buss y Durke (BDHI) (Anexo C) y el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (AQ) (Anexo D). El primer inventario de hostilidad BDHI (Anexo C) fue escogido con la finalidad de poder seleccionar a los participantes y discriminar de entre todos los adolescentes del colegio quienes son los que tienen problemas en cuanto a la agresión con otros. El segundo cuestionario de agresión AQ (Anexo D) será tomado dos veces; pre intervención y post intervención, este fue escogido con la finalidad de medir el nivel de agresión de los participantes seleccionados y determinar si la intervención que se utilizará para disminuir el nivel de agresividad fue efectiva o no para los adolescentes.

El Inventario de Hostilidad de Buss y Durke (BDHI) (Anexo C) es un cuestionario de 75 preguntas verdadero y falso creado con el fin de medir el nivel de agresión y hostilidad de los individuos en el cual se añadió la escala L del MMPI-2 con el objetivo de controlar cualquier sesgo en la prueba, esta escala posee 15 ítems para determinar a las personas que gestionan intencionalmente un patrón defensivo en las respuestas tratando de disimular fachadas negativas de personalidad (Armas & García, 2012). Se utilizó este cuestionario con la finalidad de escoger quienes estarán dentro del estudio ya que al ser un inventario de dos respuestas (verdadero y falso) es mucho más sencillo y rápido de calificar, no obstante, continúa siendo uno de los cuestionarios más utilizados para medir agresividad (Castrillon, Ortiz, & Vieco, 2004).

El cuestionario de Agresión de Buss y Perry (AQ) (Anexo D) es una versión actualizada del inventario BDHI que cuenta con 40 preguntas con una escala de Likert

de cinco reactivos (completamente verdadero para mí, bastante verdadero para mí, ni verdadero ni falso para mí, bastante falso para mí y completamente falso para mí) y cuenta con cuatro subescalas que son agresión física, verbal, ira y hostilidad (Castrillon, Ortiz, & Vieco, 2004). Este cuestionario cuenta con una confiabilidad del 95% en validez de contenido, validez de constructo, confiabilidad test-retest y consistencia interna (Castrillon, Ortiz, & Vieco, 2004).

### **Procedimiento de recolección y Análisis de Datos**

Primeramente, se seleccionará un colegio privado dentro de la ciudad de Quito de modo que se solicitará hablar con el director de dicho colegio en donde se le explicará el significado del estudio que se quiere realizar y la importancia del mismo. Una vez aprobado el permiso del director del colegio, se entregará la carta de reclutamiento de participantes (Anexo A) y una vez aprobado se entregará a los alumnos desde 1er hasta 6to curso el consentimiento informado (Anexo B) los cuales deberán ser firmados por sus representantes. Al recolectar los consentimientos se les administrará únicamente a los estudiantes los cuales sus padres autorizaron su participación en el estudio el Inventario de Hostilidad BDHI (Anexo C) con el fin de poder discriminar a la población de estudio (adolescentes agresivos que acosan a otros) y una vez recolectada las pruebas se seleccionará a aquellos que obtuvieron un puntaje igual o mayor que 27 en el cuestionario BDHI (Anexo C). Los participantes que estarán dentro del estudio deberán quedarse 20 minutos después de clase durante 8 semanas, en la primera sesión se les entregará el cuestionario de agresividad AQ (Anexo D) con el fin de medir el nivel de agresividad pre intervención. Durante las 8 semanas se les realizará una intervención Mindfulness que posee una técnica llamada flujo de meditación y atención enfocada al cuerpo que dura aproximadamente de 15 minutos, en el cual se permite que los pensamientos y las sensaciones que experimenta la persona en

el momento los acepte y deje ir sin intentar cambiarlos (Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017). Esta técnica permite al adolescente entrenar a su mente para tener la capacidad de observar tales sensaciones y pensamientos sin juzgarlos y así el individuo puede darse cuenta de los pensamientos que continuamente está fluyendo por su mente, de esta manera pueden adquirir habilidades de autoregulación y apertura a cualquier proceso emocional y mental que fluya en el momento (Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017). Por otro lado, durante esa intervención también se emplea la atención en el foco corporal, por consiguiente, el individuo debe estar concentrado y prestar atención a diferentes partes del cuerpo de manera ordenada y luego la visualización del cuerpo entero en el cual se logra crear conciencia acerca de cada parte del mismo sin necesidad de eliminar o modificar nada sino experimentar hasta la más mínima sensación que el cuerpo nota en el momento (Kerr, Sacchet, Lazar, Moore, & Jones, 2013). Una vez completadas las 8 semanas de Mindfulness se entregará de nuevo el cuestionario de agresión AQ (Anexo D) para determinar si hubo disminución en cuanto al nivel de agresividad de los participantes.

### **Consideraciones Éticas**

Con respecto a la presente investigación, es importante aclarar que se tomará en cuenta todas las consideraciones éticas para el estudio. Es importante recordar que para participar del estudio el consentimiento informado debe ser firmado por un representante del adolescente.

En el consentimiento se les explicará de manera simple y detallada los parámetros en el cual se realizará el estudio. Al ser los participantes menores de edad, los tutores de los menores deberán ser quienes firmen la autorización para el estudio.

Además, es importante recordar que se les explicará tanto en el consentimiento como al comenzar la investigación que tienen derecho a rehusarse de participar en el estudio o retirarse del mismo y las consecuencias del mismo.

Por otra parte, se mantendrá la confidencialidad de cualquier información adquirida en la investigación y únicamente se utilizará dicha información con el fin investigativo del estudio.

## RESULTADOS ESPERADOS

Los resultados que se espera del siguiente estudio será el observar una disminución en la agresión hacia otros compañeros de clase en los adolescentes que fueron tratados bajo la intervención Mindfulness, es decir, una correlación negativa significativa en los datos que resultarán del cuestionario de agresión (AQ) (Anexo D) en el grupo de adolescentes intervenidos por 8 semanas bajo la técnica Mindfulness, dicho de otro modo, a medida que avanzan las semanas aplicando la intervención Mindfulness las conductas agresivas van disminuyendo. Por lo tanto, lo que se espera encontrar en el grupo de adolescentes que acosan a sus compañeros dentro de las aulas de clase es que a medida que son más expuestos a la técnica Mindfulness, su capacidad de regulación emocional aumente y por ende disminuyan sus tendencias agresivas hacia los demás.

Se puede llegar a esta conclusión en los resultados esperados ya que se ha podido analizar que la técnica Mindfulness es efectiva para mejorar el autocontrol y las habilidades para solucionar problemas en adolescentes que tienen poca regulación en cuanto a su impulsividad y agresión reactiva, logrando así que ellos puedan reducir su expresión de la ira y por ende que se desarrolle un mejor clima dentro del aula de clase (Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, 2016). Por otro lado, se han descubierto ciertos hallazgos en estudios neurológicos que han mostrado que intervenciones Mindfulness mejoran las funciones ejecutivas y control inhibitorio en individuos por lo que otorga un mejor manejo en cuanto a los niveles elevados de emociones desfavorables (Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017).

Además de que esta técnica ha resultado ser efectiva en niños y adolescentes en donde se ha observado que ayuda a reducir los problemas de conducta, aumenta la capacidad de manejar sus emociones, mejora la empatía y la comprensión hacia los pares, brinda mayor tranquilidad y otorga un buen desarrollo en la resolución de

conflictos (Ruiz, 2016). Por ende, se puede decir que aplicando la técnica Mindfulness tal como muestran los estudios se podrá lograr que los adolescentes mejoren su control inhibitorio y sus funciones ejecutivas lo que dará como resultado una disminución en cuanto a las conductas agresivas que tienen dentro de las aulas de clase.

Además, en un estudio realizado por Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, (2016), pudieron notar que entre los grupos experimental y control mediante una prueba pre y post intervención existen cambios significativos en los adolescentes que estuvieron dentro del grupo experimental en donde se observó una reducción de la impulsividad y hostilidad en los adolescentes después de haber sido sometidos a la intervención Mindfulness.

Por lo tanto, en comparación con estudios anteriores mencionados anteriormente y con respecto al presente estudio, se espera que después de la intervención de Mindfulness exista una diferencia en cuanto los resultados del post test del cuestionario de agresión (AQ) (Anexo D) dando un puntaje menor a comparación del pre test del mismo cuestionario antes de la intervención. Con respecto a esos resultados, se podrá comprobar la pregunta de investigación ¿Cómo y hasta qué punto el Mindfulness puede ser efectivo para reducir la agresividad en adolescentes que acosan a otros en los colegios de Quito? Dichos resultados podrán mostrar que, al disminuir los niveles de agresividad y hostilidad, el ambiente dentro de las aulas de clase en los colegios de Quito mejorará significativamente ya los adolescentes que en un principio eran agresivos con otros debido a su falta de control de impulsos y hostilidad puedan mejorar su control inhibitorio y la agresión que existe en el trato hacia sus compañeros reduzca significativamente.

## DISCUSIÓN

En el estudio se tomará un grupo de adolescentes que obtuvieron un puntaje igual o mayor de 27 en el Inventario de Hostilidad BDHI (Anexo C) para ser sometidos a la intervención Mindfulness con el fin de eliminar las conductas agresivas hacia sus compañeros ya que se ha visto que el Mindfulness ha resultado ser una intervención efectiva en cuanto a la regulación emocional y control de impulsos reduciendo los niveles de agresividad y hostilidad en adolescentes (Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, 2016).

A pesar de que no se aplicará el estudio y por ende no se obtendrá resultados netos del mismo, el resultado esperado de la aplicación Mindfulness dentro del grupo de adolescentes del colegio privado en Quito que tienen tendencias agresivas y hostiles hacia los demás deberá mostrar una reducción significativa en tales conductas de impulsividad, hostilidad, falta en el autocontrol y agresividad hacia sus compañeros de clase ya que la literatura ha señalado a la técnica Mindfulness como ser altamente efectiva para la fomentar la regulación emocional, produciendo así un reducción en cuanto a la reactividad emocional negativa (Lin, Fisher, Roberts & Moser, 2016). Por lo tanto, respondiendo a la pregunta de investigación ¿Cómo y hasta qué punto el Mindfulness puede ser efectivo para reducir la agresividad en adolescentes que acosan a otros en los colegios de Quito? se puede decir que siendo positiva la hipótesis planteada, lo que se esperará será que los estudiantes que son agresivos con sus compañeros de clase, que tengan dificultades en cuanto al autocontrol y que muestren constante hostilidad hacia los demás hayan podido reducir después de la intervención de 8 semanas en la técnica Mindfulness los sentimientos tanto de frustración como agresión y hayan podido incrementar el poder de autocontrol (Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, 2016), por ende puedan disminuir las tendencias de acoso

a sus compañeros de clase al poder obtener mayor autocontrol en cuanto a las conductas impulsivas hacia los demás.

## **Conclusiones**

En el presente estudio se ha podido abordar sobre la efectividad del Mindfulness ante la reducción de las tendencias agresivas y hostiles en los adolescentes que acosan a otros en los colegios de Quito y cómo esta técnica pretende que el individuo una vez que haya completado todas las sesiones en Mindfulness durante las 8 semanas pueda adquirir nuevas formas de relacionarse con los demás mediante el autocontrol, inhibición de conductas impulsivas, regulación emocional, empatía y que así se disminuya su tendencia a la impulsividad en sus actos acompañados por agresión y hostilidad ya que se ha visto que esta práctica otorga al adolescente componentes como la autorregulación y también permite que este adopte una actitud de aceptación mediante el aprendizaje de no reaccionar de manera automática al estímulo estresor que se experimente en ese momento (Mañas, Águila, Franco, Gil & Gil, 2014). Por lo tanto, contestando a la pregunta ¿Cómo y hasta qué punto el Mindfulness puede ser efectivo para reducir la agresividad en adolescentes que acosan a otros en los colegios de Quito? se observará en los resultados esperados que los adolescentes que hostigaban a sus compañeros de clase debido a la falta de autocontrol e inhibición de impulsos causado por la agresividad puedan haber adquirido una mayor facilidad para reconocer en el momento las señales de impulsos agresivos y que estos puedan cesar gracias al desarrollo habilidades de aceptación brindadas por la práctica de Mindfulness que además permite que el adolescente incremente la empatía por los demás debido a que en la literatura se ha podido ver cómo es que esta técnica permite que el individuo pueda aumentar la compasión por sí mismo y por los demás, lo cual, genera empatía hacia sus

pares y esto genera que la persona pueda establecer vínculos y conexiones de manera no agresiva con los demás (Franco, Amutio, Gonzales, Oriol & Martínez, 2016).

### **Limitaciones del Estudio**

Se ha limitado el estudio a participantes que conformen únicamente a un colegio privado, dejando a los adolescentes que forman parte de colegios públicos fuera del estudio. Además, se ha limitado solamente a que el estudio se base en estudiantes de un solo colegio, lo que reduce al número de estudiantes y también a diferentes ambientes escolares. Por otra parte, otra limitación que se ha podido ver en este estudio es que exclusivamente se enfoca en la obtención de adolescentes dentro de una sola ciudad, por lo cual, solamente se puede analizar a adolescentes dentro de una misma forma cultural. Probablemente, las limitaciones metodológicas de este estudio serán que se necesitará un seguimiento más riguroso en cuanto a la obtención de datos concretos sobre las personas que han sido reportadas como agresoras dentro de los colegios.

### **Recomendaciones para Futuros Estudios**

Algunas de las recomendaciones que se dará para futuros estudios será que se pueda abordar esta intervención con una población mayor en número que la que estaba prevista ser utilizada en este estudio, por lo tanto, será importante que esta intervención sea aplicada no solamente limitada a un colegio sino a diversos colegios dentro de la ciudad de Quito. Además, será interesante analizar una comparación entre los colegios públicos y privados para analizar si el método de disciplina y cuidado dentro de los colegios juega un rol en cuanto al resultado de la intervención en los adolescentes. Por otra parte, será interesante que esta intervención sea plantada a largo plazo como un requisito dentro de la malla curricular en todos los colegios, ya que se ha podido ver la importancia en cuanto a la efectividad de la técnica Mindfulness no solamente en cuanto

a la regulación emocional dirigida al control de impulsos agresivos hacia los demás, sino también a la reducción en estrés, bienestar consigo mismo, empatía, entre otras cosas que resultarían efectivas en cuanto al rendimiento académico.

## REFERENCIAS

- Amabrovay, M. (2005). Victimización en las escuelas. *Revista mexicana de investigación educativa*, 10(26), 833-864.
- American Psychiatric Association (2002). DSM-IVTR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Barcelona: Masson.
- Andreu, J., Peña, M., & Penado, M. (2012). Análisis de la impulsividad en diferentes grupos de adolescentes agresivos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 441-452.
- Arias, W. (2013). Agresión y violencia en la adolescencia: la importancia de la familia. *Avances en Psicología*, 21(3), 23-34.
- Armas, E., & García, P. (2012). Inventario de Hostilidad BDHI y Escala L: Estructura Factorial. *Avances en psicología clínica*. ISBN: 978-84-695-3599-8.
- Armero P., Bernardino, B., & Bonet de la Luna, C. (2011). Acoso escolar. *Revista de pediatría de atención primaria*, 13(52), 661-670.
- Asún, R. (2006). Metodologías de investigación social, *Medir la realidad social: El sentido de la metodología cuantitativa*. pp. 31. Chile: Ediciones LOM 1era edición.
- Binué, A., Portero, R., Fernández, P., Pascual, A., & Zarzosa, C. (2017). ¿Existe relación entre la irritabilidad percibida por los pacientes cardiopatas y la medida de forma objetiva con escalas?. *Revista española de cardiología*, 70.
- Bordignon, N. (2006). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de investigación*, 2(2), 50-63.
- Burunat, E. (2004). El desarrollo del sustrato neurobiológico de la motivación y emoción en la adolescencia: ¿un nuevo período crítico?. *Journal for the Study of Education and Development*, 27(1), 87-104. DOI: 10.1174/021037004772902123.

Delgado, O. (2007). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de psicología*, 25(3), 239-254.

Castrillón, D., Ortiz, P., & Vieco, F. (2004). Cualidades paramétricas del cuestionario de agresión (AQ) de Buss y Perry en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín (Colombia). *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 22(2), 49-61.

Cid, P., Díaz, A., Pérez, M., Torruella, M., & Valderrama, M. (2008). Agresión y violencia en la escuela como factor de riesgo del aprendizaje escolar. *Ciencia y enfermería*, 14(2), 21-30.

El Telégrafo. (2013). *Silvana Di Mella quiere erradicar el acoso escolar en Quito*. Recuperado el 21 de mayo de 2018 en: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/2013/1/silvana-di-mella-quiere-erradicar-el-acoso-escolar-en-quito>.

Flechner, S. (2003). De agresividad y violencia en la adolescencia. *Revista Uruguay de Psicoanálisis*, 98, 163-183.

Franco, C. (2009). Modificación de los niveles de burnout y de personalidad resistente en un grupo de deportistas a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Anuario de psicología*, 40(3), 377-390.

Franco, C., Amuito, A., Lopez, L., Oriol, X., & Martinez, C. (2016). Effect of a mindfulness training program of the impulsivity and aggression levels of adolescents with behavioral problems in the classroom. *Frontiers in psychology*, 7, 1-8. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01385.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443.

Garaigordobil, M. (2005). Conducta antisocial durante la adolescencia: Correlatos socio-emocionales, predictores y diferencias de género. *Psicología conductual*, 13(2), 197-215.

García, J. (2008). La práctica del «estar atento» (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Atención primaria*, 40(7), 363-366.

García, R. (2010). Utilidad de la integración y convergencia de los métodos cualitativos y cuantitativos en investigaciones de la salud. *Revista cubana de salud pública*, 36(1), 19-29.

Gómez, E., Ostrosky, F., & Próspero, O. (2003). Desarrollo de la atención, la memoria y los procesos inhibitorios: relación temporal con la maduración de la estructura y función cerebral. *Revista de Neurología*, 37(6), 561-567.

Gómez, E. (2008). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 10(2), 105-122.

Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in human neurociencie*, 8, 1-23. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00220.

Iglesias, J (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, XVII(2), 88-99.

Inglés, C., Torregrosa, M., García, J., Martínez, M., Estévez, E., & Delgado, B. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 29-41.

Jimenez, T., Musitu, G., & Murgui, S. (2005). Familia, apoyo social y conducta delictiva en la adolescencia: efectos directos y mediadores. *Anuario de psicología*, 36(2), 181-195.

Kerr, C., Sacchet, M., Lazar, S., Moore, C., & Jones, S. (2013). Mindfulness starts with the body: somatosensory attention and top-down modulation of cortical alpha rhythms in mindfulness meditation. *Frontiers in human science*, 7, 1-15.

Lin, Y., Fisher, M., Roberts, S., & Moser, J. (2016). Deconstructing the Emotion Regulatory Properties of Mindfulness: An Electrophysiological Investigation. *Frontiers in human neuroscience*, 10, 1-13.

Loredo, A., Perea, A., & López, G. (2008). "Bullying": acoso escolar. La violencia entre iguales. Problemática real en adolescentes. *Acta pediátrica de México*, 29(4), 210-214.

Mañas, I., Águila, J., Franco, C., Gil, M., & Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo, *Psychology, society & education*, 6(1), 41-53.

McBride, C. (2012). Bullying en el Ecuador, comunicación para el mercadeo social. Recuperado el 7 de abril de 2018 de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5506/1/106659.pdf>

Merlyn, M & Diaz, E. (2012). Maltrato entre pares: incidencia y características generales en segundo a décimo grados de la educación básica particular, Quito, Ecuador. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 14(1), 91-118.

Ordoñez, C., Mogrovejo, J., Peralta, P., & Gonzales, N. (2017). EL BULLYING, CONTEXTUALIZADO EN DOS UNIDADES EDUCATIVAS BÁSICAS DEL CANTÓN DE SANTA ELENA – ECUADOR. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 5(2), 78-83.

Ruiz, P. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. Curso Actualización Pediatría. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 487-501. Recuperado el 2 de octubre de 2018 de: [https://www.aepap.org/sites/default/files/4t4.6\\_mindfulness\\_en\\_ninos\\_y\\_adolescentes.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/4t4.6_mindfulness_en_ninos_y_adolescentes.pdf)

Samper, P., Tur, A., Mestre, V., & Cortés, M. (2008). Agresividad y afrontamiento en la adolescencia. Una perspectiva intercultural. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(3), 431-440.

Sanchez, A., & Poveda, M. (2007). CARACTERÍSTICAS DE LA AGRESIVIDAD EN LA ADOLESCENCIA: DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL CICLO EDUCATIVO Y DEL SEXO. *EduPsykhé. Revista de psicología y educación*, 6(1), 49-83.

Smith, P., & Brain, P. (2000). Bullying in Schools: Lessons From Two Decades of Research. *Research Gate*, 27, 1-9.

Torregrosa, M., Ingles, C., García, J., Gazquez, J., Diaz, A., & Bermejo, R. (2012). Conducta agresiva entre iguales y rendimiento académico en adolescentes españoles. *Behavioral Psychology* 20(2), 263-280.

Wimmer, L., Bellingrath, S., & Stockhausen, L. (2016). Cognitive effects of mindfulness training: results of a pilot study based on a theory driven approach. *Frontiers in psychology*, 7, 1-14. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01037.

**ANEXO A: CARTA PARA RECLUTAMIENTO DE PARTICIPANTES**

Estimados padres de familia,

Por medio de la presente, se les informa que el colegio ha permitido ser parte de una investigación sobre la violencia que existe dentro de las aulas de clase con el fin de poder disminuir las conductas agresivas en los adolescentes mediante intervención Mindfulness. Para ello, sus hijos han sido invitados a participar en el estudio el cual será realizado de forma anónima. La participación es totalmente voluntaria y tiene la libertad de poder negarse a ser parte del mismo o retirarse durante la investigación.

Si está de acuerdo con que su representado sea partícipe de este estudio coloque su nombre, número de teléfono, cédula y la firma de algún representante legal.

Nombre:

Teléfono:

Cédula:

\_\_\_\_\_

Firma

Si tiene alguna duda acerca del estudio, puede contactarse con la investigadora.

Johanna Lowndes

0995314226

## ANEXO B: FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



**Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos**

**Universidad San Francisco de Quito**

El Comité de Revisión Institucional de la USFQ

The Institutional Review Board of the USFQ

### Formulario Consentimiento Informado

**Título de la investigación:** Efectividad del Mindfulness para reducir la agresividad en adolescentes que acosan a otros en los colegios de Quito.

**Organización del investigador:** Universidad San Francisco de Quito

**Nombre del investigador principal:** Johanna Elisa Lowndes Melo

**Datos de localización del investigador principal:** 2864959 / 0995314226 /

johalowndes@hotmail.com

#### DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO

**Introducción** (Se incluye un ejemplo de texto. Debe tomarse en cuenta que el lenguaje que se utilice en este documento no puede ser subjetivo; debe ser lo más claro, conciso y sencillo posible; deben evitarse términos técnicos y en lo posible se los debe reemplazar con una explicación)

Este formulario incluye un resumen del propósito de este estudio. Usted puede hacer todas las preguntas que quiera para entender claramente su participación y despejar sus dudas. Para participar puede tomarse el tiempo que necesite para consultar con su familia y/o amigos si desea participar o no.

Usted ha sido invitado a participar en una investigación sobre la efectividad del mindfulness para reducir la agresividad dentro del grupo de adolescentes que tienen problemas relacionales sobre el trato hacia los compañeros de clase. Es importante ya que se ha visto que esta problemática ha sido significativa dentro de los colegios y se desea investigar si se podría erradicar dicha conducta agresiva impulsiva de los adolescentes hacia sus compañeros de clase mediante técnicas mindfulness y así poder disminuir el índice de bullying en los colegios.

**Propósito del estudio** (incluir una breve descripción del estudio, incluyendo el número de participantes, evitando términos técnicos e incluyendo solo información que el participante necesita conocer para decidirse a participar o no en el estudio)

El estudio tiene como objetivo el determinar si la intervención mindfulness resulta ser efectiva dentro del grupo de adolescentes que tienen problemas de autocontrol, agresividad y hostilidad hacia los compañeros de clase logrando que el adolescente pueda disminuir dichas conductas y adquiera habilidades que le ayuden al autocontrol, inhibición de impulsividad y regulación emocional. El grupo de adolescentes serán intervenidos a través de la técnica mindfulness durante 8 semanas, por lo cual, al finalizar la intervención se podrá ver si existieron cambios en cuanto al nivel de agresividad que presentaban antes y después de la intervención.

**Descripción de los procedimientos** (breve descripción de los pasos a seguir en cada etapa y el tiempo que tomará cada intervención en que participará el sujeto)

Para realizar el estudio, se tomará una muestra de los estudiantes que estén cursando desde 1er curso hasta 6to curso en el cual se les aplicará el Inventario de Hostilidad de Buss y Durke (BDHI) con el fin de discriminar y apartar a la muestra de los participantes que serán intervenidos en el estudio los

cuales deberán sacar un puntaje mayor de 27 en la prueba para ser reclutados en el estudio. Una vez obtenida la muestra se les entregará el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (AQ) con el fin de medir el nivel de agresividad pre intervención. Se realizará para la intervención 15 minutos de entrenamiento en mindfulness durante 8 semanas todos los días, después de las 8 semanas se les evaluará de nuevo mediante el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (AQ) con el fin de medir el nivel de agresividad post intervención y así determinar si la intervención tuvo resultados en cuanto a la disminución de las conductas agresivas y por ende al trato agresivo hacia sus compañeros de clase.

**Riesgos y beneficios** (explicar los riesgos para los participantes en detalle, aunque sean mínimos, incluyendo riesgos físicos, emocionales y/o psicológicos a corto y/o largo plazo, detallando cómo el investigador minimizará estos riesgos; incluir además los beneficios tanto para los participantes como para la sociedad, siendo explícito en cuanto a cómo y cuándo recibirán estos beneficios)

La investigación menciona que la intervención mindfulness es beneficiosa en cuanto a que el individuo puede disminuir la agresión, conductas impulsivas, hostilidad, falta de autocontrol y puede elevar su regulación emocional, empatía hacia los demás, inhibición conductual impulsiva, entre otras cosas. Los posibles riesgos al cual los adolescentes podrían verse expuestos son posiblemente experimentar emociones que podrían causar malestar a través de completar los cuestionarios para medir los niveles de agresividad.

**Confidencialidad de los datos** (se incluyen algunos ejemplos de texto)

Para nosotros es muy importante mantener su privacidad, por lo cual aplicaremos las medidas necesarias para que nadie conozca su identidad ni tenga acceso a sus datos personales:

- 1) La información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo el investigador tendrán acceso.
- 2A) Si se toman muestras de su persona estas muestras serán utilizadas solo para esta investigación y destruidas tan pronto termine el estudio
- 2B) Si usted está de acuerdo, las muestras que se tomen de su persona serán utilizadas para esta investigación y luego se las guardarán para futuras investigaciones removiendo cualquier información que pueda identificarlo
- 3) Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.
- 4) El Comité de Bioética de la USFQ podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuando a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.

**Derechos y opciones del participante** (se incluye un ejemplo de texto)

Usted puede decidir no participar y si decide no participar solo debe decírselo al investigador principal o a la persona que le explica este documento. Además aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento.

Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

**Información de contacto**

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0995314226 que pertenece a Johanna Lowndes, o envíe un correo electrónico a [johalowndes@hotmail.com](mailto:johalowndes@hotmail.com)

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. William F. Waters, Presidente del Comité de Bioética de la USFQ, al siguiente correo electrónico: [comitebioetica@usfq.edu.ec](mailto:comitebioetica@usfq.edu.ec)

**Consentimiento informado** *(Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieran el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito)*

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Firma del participante	Fecha
Firma del testigo <i>(si aplica)</i>	Fecha
Nombre del investigador que obtiene el consentimiento informado	
Firma del investigador	Fecha

## ANEXO C: HERRAMIENTAS PARA LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

### 9.3. Inventario de Hostilidad de Buss-Durkee (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI)

	<i>Verdadero</i>	<i>Falso</i>
1. Raramente le pego a alguien, aun si la persona me pega a mí primero		
2. A veces chismorreo sobre las personas que me caen mal		
3. A menos de que me pidan que haga algo de buena manera, no lo hago		
4. Me enfurezco con facilidad pero se me pasa rápido		
5. Parece que nunca recibo lo que me merezco		
6. Sé que la gente tiende a hablar mal de mí a mis espaldas		
7. Cuando desapruero el comportamiento de mis amistades, se lo hago saber		
8. Las pocas veces que he hecho trampa, he sufrido un remordimiento insoportable		
9. De vez en cuando, no puedo resistir las ganas de hacerle daño a los demás		
10. Nunca me pongo tan furioso como para tirar cosas		
11. A veces las personas me molestan con tan sólo estar a mi alrededor		
12. Cuando alguien establece una regla que no me gusta, me da tentación de romperla		
13. Los demás siempre parecen recibir todas las oportunidades		
14. Tiendo a no confiar en la gente que es más amigable de lo que yo espero		
15. A menudo encuentro que no estoy de acuerdo con los demás		
16. A veces tengo pensamientos malos que me hacen sentirme avergonzado		
17. No sé de ninguna razón para pegarle a una persona		
18. Cuando estoy furioso, a veces pongo mala cara		
19. Cuando alguien es mandón, hago lo opuesto de lo que me pide		
20. Me molesto mucho más a menudo de lo que la gente piensa		
21. No conozco a nadie a quien odie plenamente		
22. Hay cierto número de personas a quien aparentemente le caigo mal		
23. No puedo evitar discutir con personas que no están de acuerdo conmigo		
24. Las personas que no cumplen con su trabajo deben sentirse muy culpables		
25. Si alguien me pega primero, le caigo encima		
26. Cuando estoy furioso/a, a veces tiro las puertas		

27. Siempre tengo paciencia con los demás	
28. Ocasionalmente, cuando estoy furioso/a con alguien, dejo de hablarle por algún tiempo	
29. Cuando pienso en lo que me ha pasado, no puedo evitar sentir un leve resentimiento	
30. Hay cierto número de personas que parecen tener celos de mí	
31. Insisto en que las personas respeten mis derechos	
32. Me deprime pensar que no hice más por mis padres	
33. El que me insulte a mí o a mi familia se está buscando una pelea	
34. Nunca le juego bromas a las personas	
35. Me revienta que alguien se burle de mí	
36. Cuando la gente es mandona, tardo más en hacer las cosas para fastidiarla	
37. Casi todas las semanas veo a alguien que me cae mal	
38. A veces me da la impresión de que los demás se ríen de mí	

	<i>Verdadero</i>	<i>Falso</i>
39. Aun cuando me da coraje, no uso malas palabras		
40. Me preocupo por que se me perdonen mis pecados		
41. Las personas que se la pasan fastidiando se están buscando un puñetazo en la nariz		
42. A veces pongo mala cara cuando las cosas no salen a mi manera		
43. Si una persona me molesta, soy capaz de decirle lo que pienso de ella		
44. A veces me siento como la pólvora, a punto de explotar		
45. Aunque no lo doy a demostrar, a veces me consumen los celos		
46. Mi frase favorita es «nunca confíes en los desconocidos»		
47. Cuando la gente me grita, yo le grito de vuelta		
48. Hago muchas cosas que me dan remordimiento después		
49. Cuando pierdo los estribos, soy capaz de abofetear a alguien		
50. Después de los diez años, no me volvió a dar una pataleta		
51. Cuando me pongo furioso/a, digo cosas desagradables		
52. A veces tengo una actitud de «atrévete a meterte conmigo»		

53. Si la gente conociera mis sentimientos, me considerarían una persona poco llevadera	
54. Usualmente me pregunto cuál será el motivo oculto que tiene la persona que hace algo para ayudarme	
55. No podría poner a alguien en su sitio, aunque se lo mereciera	
56. El fracasar me da remordimiento	
57. Me meto en peleas tan a menudo como los demás	
58. Recuerdo haber estado tan furioso/a que cogí la primera cosa que me encontré y la rompí	
59. A menudo hago amenazas sin intención de llevarlas a cabo	
60. No puedo evitar ser algo maleducado/a con las personas que me caen mal	
61. Hay veces que siento que la vida ha sido injusta conmigo	
62. Antes yo pensaba que la mayoría de la gente decía la verdad, pero ahora sé que no es así	
63. Generalmente disimulo la mala opinión que tengo de las otras personas	
64. Cuando hago algo que está mal, mi conciencia me castiga severamente	
65. Si tuviera que surtir a la violencia física para defender mis derechos, lo haría	
66. Si alguien no me trata bien, no dejo que eso me moleste	
67. No tengo enemigos que realmente quieran hacerme daño	
68. Cuando estoy discutiendo, tiendo a alzar la voz	
69. A menudo siento que no he llevado una vida correcta	
70. He conocido personas que me han llevado a tal extremo que nos hemos entrado a golpes	
71. No dejo que muchas cosas sin importancia me molesten	
72. Es raro que yo sienta que alguien me está tratando de enfurecer o insultar	
73. Últimamente he estado de mal humor	
74. Prefiero dar mi brazo a torcer que discutir por algo	
75. A veces demuestro mi enfado dando golpes en la mesa	

## ANEXO D: HERRAMIENTAS PARA LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

### AQ revisada (versión Medellín, 2004)

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

A continuación, encontrará una serie de frases sobre formas de pensar, sentir o actuar. Lea atentamente cada una de ellas y decida en qué grado pueden aplicarse a usted mismo. Su tarea consiste en valorar cada frase rodeando con un círculo aquella alternativa (5, 4, 3, 2, o 1) que mejor describa su forma de ser siguiendo esta escala:

5 completamente VERDADERO para mí	4 bastante VERDADERO para mí	3 ni VERDADERO ni FALSO para mí	2 bastante FALSO para mí	1 completamente FALSO para mí		
1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.	5	4	3	2	1
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos.	5	4	3	2	1
3	Me enfado rápidamente, pero se me pasa en seguida.	5	4	3	2	1
4	A veces soy bastante envidioso.	5	4	3	2	1
5	Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona.	5	4	3	2	1
6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente.	5	4	3	2	1
7	Cuando estoy frustrado, suelo mostrar mi irritación.	5	4	3	2	1
8	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente.	5	4	3	2	1
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándolo también.	5	4	3	2	1
10	Cuando la gente me molesta, discuto con ellos.	5	4	3	2	1
11	Algunas veces me siento como un barril de pólvora a punto de estallar.	5	4	3	2	1
12	Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades.	5	4	3	2	1
13	Me suelo implicar en las peleas algo más de lo normal.	5	4	3	2	1
14	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo remediar discutir con ellos.	5	4	3	2	1
15	Soy una persona apacible.	5	4	3	2	1
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas.	5	4	3	2	1
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.	5	4	3	2	1
18	Mis amigos dicen que discuto mucho.	5	4	3	2	1
19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva.	5	4	3	2	1
20	Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas.	5	4	3	2	1
21	Hay gente que me incita a tal punto que llegamos a pegarnos.	5	4	3	2	1
22	Algunas veces pierdo los estribos sin razón.	5	4	3	2	1
23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables.	5	4	3	2	1
24	No encuentro ninguna buena razón para pegarle a una persona.	5	4	3	2	1
25	Tengo dificultades para controlar mi genio.	5	4	3	2	1
26	Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas.	5	4	3	2	1
27	He amenazado a gente que conozco.	5	4	3	2	1
28	Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán.	5	4	3	2	1
29	He llegado a estar tan furioso que he roto cosas.	5	4	3	2	1
30	En ocasiones no puedo controlar las ganas de golpear a alguien.	5	4	3	2	1
31	A menudo discuto con los demás.	5	4	3	2	1
32	Cuando estoy frustrado, muestro el enfado que tengo.	5	4	3	2	1
33	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan hostil con lo que me rodea.	5	4	3	2	1
34	Hay gente que me molesta tanto que llegamos a pegarnos.	5	4	3	2	1
35	Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar.	5	4	3	2	1
36	Sé que mis «amigos» hablan de mí a mis espaldas.	5	4	3	2	1
37	He amenazado físicamente a otras personas.	5	4	3	2	1
38	Soy una persona que no suele enfadarse mucho.	5	4	3	2	1
39	Algunas veces siento que la gente me critica a mis espaldas.	5	4	3	2	1
40	Algunos de mis amigos piensan que me enfado fácilmente.	5	4	3	2	1