

**LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCIÓN
EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA**

Ingrid Daniela Carvajal García

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio

Sede/ Centro Ibagué - Tolima

Programa Psicología

Mayo de 2021

**LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCIÓN EN
LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA**

Ingrid Daniela Carvajal García

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de psicóloga

Asesores

Edgar Tello Perdomo

Yessica Andrea Chavera Lozada

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio

Sede/ Centro Ibagué - Tolima

Programa Psicología

Mayo de 2021

Dedicatoria

A mi madre y a mi hermana, porque me enseñaron a vivir y no a prepararme para vivir, a ellas,
por guiarme a estar en Beta y jamás en Alfa.

Agradecimientos

Quiero agradecer a Dios, por la sabiduría

A Noralba García, mi madre, por su amor y su esfuerzo

A Noralba Carvajal, mi hermana, por su entrega y dedicación

A Carlos Carvajal, mi padre por su respeto y su ausencia

A María Bermúdez, mi sobrina por su tiempo y esperanza

A Daniel Valenzuela, mi amigo por su confianza y por ser incondicional

A la Universidad Minuto de Dios, por sus espacios y profesionales

A Edgar Tello, mi director de grado por su comprensión y entrega

A Yessica Chaverra, mi asesora, por su sinceridad y acompañamiento

A Angélica Guependo, mi mentora por creer en los procesos sociales sostenibles

TABLA DE CONTENIDO

Lista de tablas	7
Lista de figuras.....	8
Lista de anexos	9
Resumen	10
Abstract	12
Introducción	14
Capítulo 1- Planteamiento del problema.....	18
Planteamiento del problema	18
1.2. Pregunta de investigación.....	19
2. Objetivos.....	19
2.1 Objetivo General.....	19
2.2 Objetivos específicos	19
3. Justificación.....	20
Capítulo 2- Marco Referencial.....	22
1. Antecedentes.....	22
2. Marco Teórico	26
3. Marco conceptual.....	28
Capítulo 3 – Método	37
1. Participantes.....	38
2. Técnicas e instrumentos.....	39
2.1 Técnicas	44
2.2 Instrumentos.....	49
3. Metodología	54
Fase 1. Recolección de datos.....	57
Fase 2. Análisis de la información.....	57
Fase 3 – Creación de la propuesta de intervención.....	58
4. Análisis e Interpretación de Resultados	59
Datos/ Método mixto.....	59
Cualitativo	59

Cuantitativo	59
Capítulo 4 – Resultados	61
Capítulo 5- Discusión	85
Capítulo 6 - Propuesta de intervención	88
1. Objetivo del modelo	95
1.1 Modelo Humanista	96
2. Procedimiento	97
3. Cronograma	99
Capítulo 7– Conclusiones	105
Capítulo 8 – Recomendaciones	106
Referencias	108
Anexos	112

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Clasificación de las emociones según el método de Bioneuroemoción</i>	27
Tabla 2. <i>Ficha de informacion tecnica</i>	39
Tabla 3. <i>Tecnicas</i>	40
Tabla 4. <i>Instrumentos</i>	43
Tabla 5. <i>Metodos de Bioneuroemocion y Apnea</i>	55
Tabla 6. <i>Bosquejo de la propuesta de Intervencion</i>	59
Tabla 7. <i>Interpretacion de resultados</i>	59
Tabla 8. <i>Resultaos de la prueba POMS</i>	64
Tabla 9. <i>Datos basicos de la muestra</i>	67
Tabla 10. <i>Interpretacion de los estados afectivos por adolescentes</i>	71
Tabla 11. <i>Lista de emociones que existen para los adolescentes</i>	73
Tabla 12. <i>Resultados del cuestionario de consciencia plena</i>	75
Tabla 13. <i>Expresion del cuadro de emociones</i>	77
Tabla 14. <i>Tiempos de Apnea</i>	79
Tabla 15. <i>Proyecto de vida de los adolescentes</i>	81
Tabla 16. <i>Comentarios y retroalimentacion del proceso de Investigacion</i>	83

Lista de figuras

Figura 1. <i>Perfil “Iceberg”</i>	51
Figura 2. <i>Promedio de los resultados del POMS</i>	65
Figura 3. <i>Perfil “iceberg” de los adolescentes de la fundacion Ohana</i>	66
Figura 4. <i>Datos relevates de los adolescentes</i>	68
Figura 5. <i>Grupo focal de comentarios de adolescentes</i>	69
Figura 6. <i>Opiniones de los adolescentes</i>	70
Figura 7. <i>Conocimiento de emociones</i>	72
Figura 8. <i>Emoiones</i>	73
Figura 9. <i>Antess y despues de la sofrologia</i>	76
Figura 10. <i>Ejercicio de impacto de cuadro de emociones</i>	78
Figura 11. <i>Interes de los adolescentes en la apnea</i>	80
Figura 12. <i>Impacto de la imaginacion activa en el agua para el proyecto de vida en adolescentes</i>	82
Figura 13. <i>Efectividad de los metodos de Bioneuroemocion y Apnea</i>	84

Lista de anexos

Anexo 1. <i>Consentimiento Informado</i>	112
Anexo 2. <i>Formato grupos focales</i>	113
Anexo 3. <i>Protocolo para la aplicación del POMS</i>	116
Anexo 4. <i>Prueba POMS (El perfil de los estados de animo)</i>	117
Anexo 5. <i>Cuestionario de conciencia plena</i>	118
Anexo 6. <i>Cuadro de proyecto sentido</i>	119
Anexo 7. <i>Fotografías</i>	120

Resumen

Esta investigación se realizó con el propósito de hacer una descripción de la apnea como factor influyente de la bioneuroemoción en adolescentes de 12 a 17 años que hacen parte de la fundación Ohana de la ciudad de Ibagué, para mejorar la regulación de sus emociones y trabajar en sus proyectos de vida, se partió de la problemática de la incidencia que tienen los adolescentes en temas sociales, económicos y políticos, al tomar decisiones en sus diferentes contextos, trabajando así en su foco, lenguaje y fisiología.

Por este motivo se fijó como objetivos determinar los estados de relajación que influyen desde la apnea, explicar el método de Bioneuroemoción y su relación con el bienestar emocional de adolescentes, de igual manera se toma como base el modelo Humanista desde el enfoque de Enric Corbera para hablar de Bioneuroemoción, y la Apnea en el deporte acuático, para facilitar la implementación de espacios y escenarios que promuevan el cuidado de su salud mental y emocional, para fundamentar este estudio se procedió a citar diferentes investigaciones y referentes teóricos acerca del humanismo, la apnea, las emociones, los espacios deportivos y la consciencia.

El tipo de investigación que se llevó a cabo en este estudio fue descriptivo con el enfoque mixto, donde se procedió a realizar grupos focales, técnicas desde la bioneuroemoción como la técnica de sofrología propuesta por Alfonso Caycedo, la técnica de proyecto sentido propuesta por Enric Corbera, de igual forma técnicas de Apnea, como la técnica de respiración propuesta por Herbert Benson y la técnica de imaginación activa de Carl Jung, tomando a consideración que Jung es un referente teórico que dejó como legado el concepto de que el ser humano es el resultado de las interacciones socioculturales, políticas, religiosas, e incluso de sus propias raíces

ancestrales que se encuentran en los albores de la primigenia humanidad, por ello es uno de los procesos de acompañamiento que se utilizan en bioneuroemoción; Así mismo se hizo la aplicación de Instrumentos (Poms, cuestionario de consciencia plena, cuadro de emociones y tiempos de apnea)

Finalmente, los resultados expuestos afirman la influencia que tiene la apnea en la regulación y más allá de esto un reconocimiento de la bioneuroemoción, ya que permite un acercamiento a la incidencia que tienen los estados de relajación como la respiración e imaginación para hacer conciencia de las decisiones que toman los adolescentes, seguido de esto, también busca disminuir el índice de riesgos que presenta la población en las diversas áreas de su vida y sus relaciones interpersonales, partiendo de que el proyecto de vida involucra situaciones biopsicosociales que incluyen sueños, personas, lugares y oportunidades que definen la situación política, social y económica de un país.

Palabras claves: Apnea, Bioneuroemocion, Adolescentes, Emociones.

Abstract

This research was carried out with the purpose of making a description of apnea as an influencing factor of bioneuroemotion in adolescents between 12 and 17 years old who are part of the Ohana foundation in the city of Ibagué, to improve the regulation of their emotions and work on Their life projects, started from the problem of the incidence that adolescents have on social, economic and political issues, when making decisions in their different contexts, thus working on their focus, language and physiology.

For this reason it was set as objectives to determine the states of relaxation that influence from apnea, to explain the method of Bioneuroemocion and its relationship with the emotional well-being of adolescents, in the same way the Humanist model is taken as a basis from the approach of Enric Corbera to talk about Bioneuroemoción, and Apnea in water sports, to facilitate the implementation of spaces and scenarios that promote the care of their mental and emotional health, to base this study we proceeded to cite different investigations and theoretical references about humanism, apnea , emotions, sports spaces and consciousness.

The type of research that was carried out in this study was descriptive with the mixed approach, where focus groups were carried out, techniques from bioneuroemotion such as the sophrology technique proposed by Alfonso Caycedo, the meaning project technique proposed by Enric Corbera In the same way, Apnea techniques, such as the breathing technique proposed by Herbert Benson and the active imagination technique of Carl Jung, taking into consideration that Jung is a theoretical reference that left as a legacy the concept that the human being is the result of the sociocultural, political, religious interactions, and even of its own ancestral roots that are in the dawn of the primordial humanity, for that reason it is one of the accompaniment processes

that are used in bioneuroemotion; Likewise, the application of Instruments was made (Poms, questionnaire of full consciousness, chart of emotions and times of apnea)

Finally, the results presented affirm the influence that apnea has on regulation and, beyond this, a recognition of bioneuroemotion, since it allows an approach to the incidence that states of relaxation such as breathing and imagination have to raise awareness of the decisions made by adolescents, followed by this, also seeks to reduce the risk index that the population presents in the various areas of their life and their interpersonal relationships, based on the fact that the life project involves biopsychosocial situations that include dreams, people, places and opportunities that define the political, social and economic situation of a country.

Keywords: Apnea, Bioneuroemotion, Adolescents, Emotions.

Introducción

En este estudio el lector encontrara los conceptos relacionados a la apnea acuática, que se refiere a la inmersión en el agua y la falta de respiración, de igual manera términos referentes a la relajación del cuerpo y la mente, desde la psicología encontrara el modelo humanista que se va abordar desde el método de Bioneuroemoción, que viene de lo biológico, neuronal y emocional en la búsqueda del bienestar del individuo para alcanzar la autorrealización, satisfacer sus necesidades y encontrar respuesta a sus conflictos involuntarios, de igual manera encontrara temas que refieren a las etapas de la adolescencia haciendo énfasis en sus problemáticas a nivel social y emocional, tomando en cuenta sus acciones, pensamientos y sentimientos.

Es así, que el propósito de esta investigación es la influencia que tiene la apnea a la hora de hacer conscientes las emociones de los adolescentes, trabajando el foco (situación consciente) el lenguaje (las palabras que utilizan) y la fisiología (el cuerpo) para dar un orden de ideas a lo que significa la bioneuroemoción que desde su método holístico permite a las personas mejorar su salud emocional, seguido de una filosofía humanista centrada en lograr una comprensión de la manera de percibir el mundo y resolver conflictos emocionales con las creencias, el cuerpo y las relaciones interpersonales. De manera que hablar de apnea y de bioneuroemoción se constituye en un factor determinante para esta investigación descriptiva mixta, ya que se enfoca en una etapa del ciclo vital de la vida como lo es la adolescencia, en la cual se evidencian cambios significativos no solo a nivel físico, sino también a nivel emocional, cognitivo y comportamental, por ello, el interés de investigar surge bajo la necesidad de comprender la influencia de la apnea y la bioneuroemoción, ya que, desde el humanismo son métodos que aunque son relativamente contemporáneos hoy por hoy se han venido posicionando en el argot de la psicología.

Es así, que el humanismo busca el bienestar y la autorrealización del individuo, siendo este enfoque teórico significativo para el acompañamiento y apoyo del adolescente en esta investigación y en su proceso para que tenga herramientas y pueda resolver de manera consciente sus conflictos personales.

Ahora bien, para entender la bioneuroemoción y su creador, Enric Corbera, un psicólogo, naturópata, inconformista, revolucionario con un paradigma de conciencia que permite integrar las situaciones conflictivas sin culpas, también su enfoque humanista es así que desde su método de bioneuroemoción plantea reconocer las manifestaciones biológicas, neurológicas y emocionales que se correlacionan para brindar reacciones en el ser humano, (Corbera,2017); siguiendo esta línea, sin duda las emociones son impulsos que con llevan a actuar, de forma automática en la interacción con otras personas (Goleman,2010); En otras palabras reconocer las emociones en los adolescentes de Ohana, permite tener un punto de partida para identificar que tan poderosas pueden ser en su etapa de adolescencia y como pueden dominarlas a través de la técnica de la apnea para contribuir al bienestar emocional y el manejo adecuado de una inteligencia emocional.

Por lo anterior, se hace necesario la conceptualización de la apnea la cual se deriva del griego a-pnoia, que significa “sin respiración” una forma de entrar en contacto con nosotros mismos y con los demás (Pelizzari u & Tovagliari S, 2007), y la bioneuroemoción que se da a conocer por el Doctor Eric Corbera como el método que desarrolla una visión que integra el bienestar físico y mental estudiando la relación que existe entre las emociones inconscientes que se derivan de situaciones a nivel del sistema nervioso y las modificaciones que provoca en su

biología (Wolfman, 2013), a través de esta investigación se busca identificar cómo influyen estos dos conceptos en la regulación de emociones de los adolescentes de la fundación Ohana.

En este mismo sentido, es necesario reconocer que si un adolescente no crece rodeado de herramientas y estrategias emocionales, corre el riesgo de generar reacciones y conductas enmarcadas en la no resolución de conflictos, en la inadecuada toma de decisiones, la falta de un proyecto de vida, el dominio de su inteligencia emocional, la afectación relacional, su autoestima, entre muchos factores que inciden de manera directa en la emoción y la respuesta biológica y neurológica que se da, así mismo, el reconocimiento del cuidado de la salud mental, se constituye en un factor importante en esta etapa de la vida y que de alguna manera no se le presta la suficiente atención por el mismo proceso de adolecer en sus cambios físicos, psicológicos y emocionales.

En concordancia a lo anterior, y tomando como referente la teoría humanista se hace necesario estudiar la bioneuroemoción como un factor influyente para alcanzar la autonomía y el crecimiento personal a través de la apnea que es la no respiración, que se relaciona con las técnicas de respiración e imaginación, debido a que la suspensión del aire permite una regulación y proyección, asociando esto un ser humano careciera del control del control de emociones no sería menos inteligente, sino que también sería menos racional (Evans, 2002). Siendo así las cosas José Silva (1978) publicó un libro titulado el método Silva de control mental, donde en uno de sus apartados menciona “la vida les ha enseñado a funcionar en Beta, pero jamás en Alfa” haciendo referencia a esa frase, cuando el hombre actúa con libertad puede realizar sus propios valores y puede autodeterminarse y la psicología humanista solo es el canal para la autoexploración y el autoconocimiento de lo que el adolescente quiere, tiene y puede acceder.

Para finalizar y no menos importante la fundación Ohana, donde se va llevar a cabo el estudio ha venido trabajando en diferentes comunas en la ciudad de Ibagué, llevando a cabo procesos de salud mental (estereotipos y hábitos) y los procesos de construcción de paz (incidencia política y equidad de género) a través del yoga y el deporte en diferentes campos de acción, está constituida con el objetivo de liderar procesos de acompañamiento y crecimiento en proyectos de vida con Niños, Niñas, Adolescentes, Jóvenes y mujeres, por ello se ha tomado una muestra representativa de adolescentes pertenecientes a esta fundación y que de alguna manera se identifica su emocionalidad en dicho ciclo vital, además de un proceso que vienen trabajando por mas de cuatro meses en temas de autocuidado, amor propio, sensibilización en temas de comunicación interpersonal, violencia de genero y otros referentes que se constituyen en la construcción de un proyecto de vida enfocado en la estabilidad emocional entre sus pensamientos y las acciones que dirigen para lograr estar bien con ellos mismos y con el entorno que les rodea, siendo estos gestores de cambio y liderazgo en cada uno de sus territorios, todo este proceso se lleva a cabo a través del juego, el deporte y el yoga como se menciona antes, herramientas que han facilitado la comunicación entre los profesionales de la Fundación y los adolescentes que inician el proceso.

Capítulo 1- Planteamiento del problema

Planteamiento del problema

El 19,6% de los colombianos son adolescentes, y aun así no existen una adecuada preparación para atender los problemas de salud mental, emocional y física de esta población, siendo así que en las diferentes ciudades del país algunos por su vulnerabilidad permiten afectaciones relacionadas al autocontrol, la violencia, el suicidio, el consumo de sustancias psicoactivas, y la precocidad sexual, sin medir riesgos y presentándose una débil influencia en el fortalecimiento de la prevención y las habilidades para los procesos regulares (Alba, 2010) Así mismo diferentes estudios de inteligencia emocional en adolescentes realizados por la Universidad de Málaga en el laboratorio de emociones, evidencian un incremento de la inestabilidad emocional en los adolescentes (Pacheco & Berrocal, 2013), por tal razón, no son capaces de establecer identidad, autonomía, éxito personal y social debido a su etapa de vulnerabilidad psicosocial donde presentan depresión, cambios físicos, psicológicos y cognitivos que demandan desarrollar estrategias de afrontamiento (Blum,2020).

Reconocer las emociones, desprogramarlas y comprender los procesos, hace que los adolescentes representen estrategias positivas en sus proyectos de vida, y sin desconocer que es importante identificar la relación que existe entre las emociones inconscientes por situaciones que el adolescente vive y el impacto de estas en sus expresiones (Wolfman, 2013) a fin y efecto de que las decisiones que tomen conlleven a acciones que afectan o benefician en todas las áreas de su vida.

1.2. Pregunta de investigación

¿La apnea es un factor influyente en la regulación de emociones a través del método de bioneuroemoción para mejorar el bienestar físico y emocional de los adolescentes de la fundación Ohana?

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

- Describir de qué manera influye la apnea a través de la bioneuroemoción en el control de emociones básicas como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa en los adolescentes de la fundación Ohana

2.2 Objetivos específicos

- Determinar los estados de relajación que influyen desde la apnea para la regulación emocional de los adolescentes.
- Explicar el método de la bioneuroemoción asociado al bienestar emocional en la etapa de la adolescencia
- Diseñar una estrategia de intervención enfocada en los beneficios de la práctica de la apnea como factor influyente de la bioneuroemoción en los adolescentes de la fundación Ohana.

3. Justificación

Desde lo cultural, se conocen las emociones positivas asociadas al bienestar, cuando realmente es un constructo de la vida humana, y específicamente en la adolescencia hay factores importantes que se relacionan con la autorrealización, el funcionamiento mental y físico, otros autores lo relacionan con la personalidad, las interacciones sociales y la autoestima.

(Gomez,2010); El propósito de esta investigación es estudiar la influencia que tiene la apnea a través de la bioneuroemoción haciendo referencia a la importancia de las acciones inconscientes que atraen malestar físico-emocional y la respiración consciente para trabajar en las emociones. De no hacerlo, no se tiene una perspectiva de riesgo que resulta fundamental para la anticipación de problemáticas que se pueden prevenir en los cuidados de salud mental para la población adolescentes, pero por el contrario al tomar en cuenta esta problemática, se estaría haciendo prevención, atención y reduciendo las estadísticas que representan una tasa de mortalidad por diversas causas en adolescentes colombianos de 12 a 17 años (Alba,2010).

Por otro lado este estudio es relevante porque permite la exploración de nuevos procesos desde el humanismo y disminuir el riesgo psico-emocional en la etapa adolescente, por ello, resulta útil agregar que desconocer sobre la adolescencia y su impacto en la sociedad, constituye una de las causas fundamentales que conllevan a conductas de riesgo, por lo que se deben implementar programas y políticas de prevención para disminuir estos comportamientos y sus consecuencias (García, 2015).

Con el propósito de llevar a consideración lo expuesto anteriormente, los procesos involuntarios desde la bioneuroemoción hacen que el ser humano reconozca sus debilidades, sus fortalezas, y su lugar en el mundo, de esta manera poder establecer espacios de transformación,

implementando nuevas estrategias de aprendizaje y de construcción de nuevos conocimientos, soportados en la intensidad de los procesos inconscientes.

Si bien es cierto, los intereses que mueven esta investigación son la apnea y bioneuroemoción para el bienestar emocional, así que el método de bioneuroemoción, permite un equilibrio entre la relación de las emociones y el impacto fisiológico en el ser humano (Corbera, 2016) por consiguiente la apnea es un ejercicio de alta intensidad que permite la conexión mente y cuerpo (Martínez, 2015) Haciendo referencia a lo anterior ambos métodos direccionan al adolescente en sus pensamientos y acciones, podemos sustentar entonces, que existe la necesidad de trabajar con adolescentes, para orientar, enfocar y abordar de manera específica esta población, sobre todo desde el punto de vista psicosocial y económico donde se ven inmersos en influencias multiculturales, siendo estos los promotores de proyectos y programas que impulsan el desafío y las concepciones políticas de un país. (Krauskopf, 2003). Por último es importante mencionar que Colombia es un país complejo, que ha llevado procesos sociales fuertes e intensos, dentro de sus violencias políticas y otras secuelas que aún siguen presentes (Camacho, 1996) De allí, específicamente la ciudad de Ibagué ha sido receptora de lugares donde están presentes algunos escenarios violentos y necesidades insatisfechas que causan un desequilibrio social (Villalobos, 2017) en habidas cuentas es así, que en este territorio es posible llevar a cabo este estudio con adolescentes que presentan todos los puntos anteriormente expuestos.

Por lo anterior y para cerrar, al tomar en cuenta este estudio, se tendrán en cuenta factores protectores del riesgo, en las decisiones que tomen los adolescentes y que puedan estar vinculadas a las afectaciones de la sociedad, ya que son estos los que contribuyen a la construcción de un país que está en constantes cambios políticos, económicos, ambientales y sociales.

Capítulo 2- Marco Referencial

1. Antecedentes

Existen estudios que demuestran la importancia y la implementación de la apnea, de igual forma los estudios realizados en la efectividad de la bioneuroemoción y la exposición de lo fundamental que es el trabajo con emociones en adolescentes; Desde una perspectiva más general, los artículos, libros y monografías de tipo nacional e internacional, resaltando la importancia de que aún no encuentran estudios locales sobre las temáticas expuestas en este estudio, en lo esencial, este apartado va a mencionar diferentes investigaciones que aportan a la construcción del documento en su peso teórico y argumentativo, de igual manera cumplir con los objetivos planteados en la veracidad de la propuesta de este documento y conocer diferentes perspectivas de diversos autores que favorecen la validez de la investigación.

¿Las enfermedades ocultan emociones?

Esta monografía escrita en la (Universidad pública de Uruguay,2016) está en función de abordar la relación que existe entre las emociones y las enfermedades,teniendo en cuenta el contexto en el que se encuentra el individuo dando por entendido la influencia de factores múltiples que no responden únicamente a lo genético, sino a una causalidad, es así, que el documento ilustra un acercamiento al inconsciente, las historias de vida, la importancia de ver las enfermedades nerviosas, emocionales y orgánicas, si no existe una alteración en el individuo entonces no se está enfermo (Tatto, 1999) de igual forma que la bioneuroemoción es un método que investiga y aporta a la ciencia ya que es el inconsciente biológico que conecta las enfermedades ocultas con las experiencias presentes. (Guinovart, 2016)

Resultados de una encuesta nacional sobre conocimiento y uso de pseudociencias por parte de los pediatras

Este trabajo de investigación que se llevó a cabo en España en el año 2020, para conocer y caracterizar las pseudociencias, según algunos resultados que concierne a esta investigación, es significativo que uno de cada cinco pediatras respondió que no sabría catalogar la bioneuroemoción como ciencia; el CM-AEP, como grupo independiente de pediatras expertos en fármacos, habla acerca del uso de medicinas alternativas y consideran que ningún profesional sanitario debe recomendar tratamientos que no estén avalados por la ciencia y que el sistema de salud prescribe con mayor frecuencia técnicas basadas en la medicina y en la bioneuroemoción, dando luz a nuevos estudios sobre este método y la importancia de su aval científico en la evolución de nuevos procesos en intervenciones de salud. (Pérez 2020)

Bioneuroemoción y trastorno afectivo bipolar

La investigación relata el historial de una paciente que presenta un trastorno afectivo bipolar, con descompensaciones cada vez más frecuentes, oscilando entre la depresión y la manía, a pesar de llevar un orden con sus tratamientos médicos y terapéuticos, recibe un acompañamiento en Bioneuroemoción en la línea del tiempo y sus conflictos personales sin resolver (considerando que la enfermedad es un mecanismo de adaptación biológica que le afecta directamente a ella y a su entrono), se logra estabilidad en su estado de ánimo, así como la reducción significativa del uso de psicofármacos. (Gerardo, 2013)

Fisioterapia en Salud mental

Este libro hace referencia a importantes fundamentos relacionados a la bioneuroemoción (conciencia de emociones, fisioterapia para ayudar a los pacientes a encontrar un dialogo con su cuerpo,) de igual forma hace referencia a la apnea (buenos hábitos de respiración, los órganos involucrados en la respiración para conectar mente-cuerpo) Escrito por fisioterapeutas para dar a conocer una perspectiva internacional y en Colombia, acerca de la salud mental, enfermedades y técnicas que promueven el bienestar físico y mental de las personas. (Espinosa, 2020)

Rescatando el Abordaje Emocional en la Terapia Neural

Este estudio realizado por la Universidad Nacional de Colombia que denota que cualquier patología debe estar relacionada al componente emocional, aunque este no esté implicado en su intervención, toma como puntos relevantes en sus objetivos describir estructuras y mecanismos fisiológicos implicados en el sistema límbico y efectos a nivel sistémico, también beneficios adicionales de las fascias o tejido conectivo en la memoria emocional. Finalmente hace una recomendación a trabajar en la búsqueda de herramientas terapéuticas de enfoque emocional y considerar que pueden estar presentes en cualquier proceso patológico (Dueñas, 2018).

Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia

Esta investigación que realizó el centro interdisciplinario de investigaciones en psicología, hace énfasis en la relación que existe entre las emociones y las estrategias de afrontamiento en adolescentes para determinar en qué punto se relacionan con las conductas agresivas, (falta de autocontrol y empatía) refiere de igual manera en diferentes edades como buscan afrontar dificultades (actividades física, en mayor porcentaje, por el contrario espiritualidad en menor porcentaje) Finalmente su discusión habla del beneficio de los mecanismos de afrontamiento para canalizar emociones y la necesidad de programas a temprana edad que promuevan herramientas de afrontamiento y disminución del riesgo social e individual. (Mestre, 2012).

Natación en la escuela hacia una alfabetización acuática

Según este artículo de La universidad de Miguel Hernández (España) donde mencionan que la educación acuática es indispensable para el desarrollo en la etapa adolescente porque influye directamente en el rendimiento del cerebro (toma de decisiones, equilibrio, habilidades sociales y cognitivas) al contar con este espacio el adolescente tendrá un desarrollo físico y psíquico saludable y previene futuras patologías en la etapa adulta, además que mencionan el trabajo detallado que puede realizarse al implementar la apnea y recrear espacios de trabajo en equipo, liderazgo y proyectos personales (Pérez & Murcia, 2018).

En Colombia hay estudios acerca de la Bioneuroeducación, pero aún no se encuentra ningún registro acerca de Bioneuroeducación ni apnea en la ciudad de Ibagué

2. Marco Teórico

Bioneuroemoción:

La bioneuroemoción anteriormente conocida como biodescodificación se trata de una pseudoterapia que sigue la corriente del pensamiento relacionado con el origen emocional de las enfermedades. Acercándonos un poco a la historia, el médico alemán Ryke Geerd Hamer, define que las enfermedades son un producto biológico causado por un acontecimiento traumático, Hamer en 1935 asegura que tanto él como su esposa habían desarrollado cáncer testicular y de pecho originados por el trauma de la muerte de su hijo y de allí crea la teoría del origen psicológico traumático de la enfermedad o síndrome de Dirk Harmer (DHS) según esto la enfermedad no es el problema si no que refiere a una estrategia automática que tiene el cerebro para curar el evento traumático (Salazar, 2019).

Actualmente se conoce (BNE) La Bioneuroemoción que integra diferentes avances de la ciencia (física, química, biología) que no solo plantea una dimensión física que es la ausencia de enfermedad, sino que también la dimensión psicología y social, tanto la biodescodificación como la Bioneuroemoción son metodologías de indagación orientadas al bienestar de las personas en sus conflictos emocionales; Este método BNE fue expuesto por el reconocido Doctor Enric Corbera donde menciona que a lo largo de 15 años aplicando y desarrollando el método, ha incorporado herramientas humanistas comprendiendo que cada persona es un mundo diferente y que no hay dos casos con la mismas historia.

Como se ha venido diciendo la bioneuroemoción es un método humanista, que busca la esencia de los conflictos inconscientes de las personas, de esta manera se convierte en un hábito para quienes la practican, dejando de buscar excusas y causas injustificadas afuera, para

encontrarlas en el propio ser, ya que uno de los objetivos de esta práctica es tomar consciencia debido a que el 95% de los procesos mentales del ser humano son inconscientes (Corbera, 2011).

En la siguiente tabla se evidencian las emociones entendidas desde la bioneuroemoción, el reconocer y capturar aquellas que hacen bien, se identifican las que no están socialmente aceptadas, las que se desconocen, las reales y las que se esconden.

Tabla 1

Clasificación de las emociones según el método de Bioneuroemoción

Emoción	Definición	Biológica
Emoción social	Es aquella que cuando se expresa no cambia nada en el interior (socialmente aceptada)	El hipocampo fija la situación, el conflicto, en un espacio/tiempo determinado y la amígdala fija la emoción a la memoria en el hipocampo
Emoción Oculta	Es aquella que se siente en el momento del impacto emocional (es espontánea y reacciona al ambiente)	Se relaciona con la corteza prefrontal y somato sensorial ya que ambos necesitan imágenes mentales, conectando categorías de objetos y situaciones para iniciar el ciclo
La emoción transgeneracional	Es aquella que nace con el ser humano, la emoción ancestral.	Está en el ADN del ser humano
La emoción del Ser	Es la que se experimenta cuando se toma consciencia, se libera la emoción oculta	Lóbulo frontal que se encarga de la toma de decisiones conscientes, el razonamiento, la atención y el lenguaje

Fuente: Enric Corbera

3. Marco conceptual

En este apartado va encontrar la definición de cada una de las categorías relevantes en esta investigación, tales como emociones (definición, aspectos importantes, autores, zonas del cerebro involucradas en su ejecución y expresión, inteligencia emocional y relaciones interpersonales), control mental (el libro de José Silva donde explica el método para controlar la respiración y la capacidad que tiene el ser humano de estar en Alfa y Beta para tener un autocontrol en su estilo de vida) y no menos importante la población con la que se va trabajar , los adolescentes (definición de adolescente, etapas, cambios, desarrollo y autores que definen cambios, alteraciones y el impacto que generan en la sociedad).

Apnea:

La apnea es la capacidad de permanecer en ausencia de movimientos respiratorios. (Vitonica, 2012) Es una de las actividades subacuáticas más antiguas y nace la inmersión de apnea con la necesidad de obtener recursos alimenticios del fondo marino hace 10.000 años, no tomo nombre deportivo hasta que aparecieron los pioneros del profundísimo en 1913, entendiéndose gracias a la tecnología y la participación de varias apneístas como Enzo Maiorca, Stefano Makula, hoy en día es considerada como una filosofía de vida, de equilibrio e integración con el entorno. En otras partes del mundo como España, Francia, entre otros la apnea ha marcado historias de vida y procesos psicofísicos de gran impacto social y emocional (Pelizzari, 2005).

El punto límite en la apnea es el momento en el que se hace imposible contener la respiración y se caracteriza por la presencia de contracción espasmódicas del diafragma, lo que sigue de una inmediata inspiración, menciono esto para darle relevancia a los procesos de meditación y respiración a la hora de hacer una buena práctica de apnea (Mauvecin, 2016) Ahora bien naturalmente no respirar es una suspensión voluntaria a la hora de practicar la apnea, mientras se recorren largas distancias, aunque parece que es un ejercicio de alta intensidad física, lo es, pero su base es la relajación mental de las personas que se atreven a practicar en ambientes de hipoxia y de presiones hidrostáticas donde los gases se comprimen dramáticamente y el volumen de los pulmones se ve considerablemente reducido (Molano, 2017)

Respirar es una función vital cuando se forman los sistemas responsables de la supervivencia, los pulmones, la faringe, la laringe, la tráquea son los órganos que permiten la relación entre el espacio interno y el espacio externo, cuando fluye el aire desde afuera hacia adentro y viceversa (Corbera & Marañón, 2013) Por lo anterior se da una explicación más amplia del proceso de respiración, donde se conoce que la nariz con sus funciones de humidificar, calentar y filtrar, la faringe, la laringe y la tráquea conduciendo el aire, los pulmones promoviendo el intercambio de gases; Dicho lo anterior tener un sistema respiratorio sano le permite al individuo superar obstáculos de invasión del territorio de obstrucción y de intercambio, así mismo, es capaz de aceptar lo que viene de afuera y acoger todo aquello que el entorno le brinda, es por esto que la respiración se asocia con la alegría, debido a que el estar conscientes permite aceptar que lo que sucede está en sintonía con aquello que sale y entra para tener una autorrealización. (Abdala, 2020).

El punto clave de la apnea es durante la ejecución voluntaria, cuando es innata la posibilidad de respirar, donde se presentan contracciones espasmódicas del diafragma lo que sigue de una oportuna inspiración, por ende cuando se entrena a través de este ejercicio por medio de la meditación y la respiración previa de oxígeno se logra comprender el tiempo límite en la apnea, es importante reconocer en este proceso que el cuerpo necesita oxígeno para mantener su metabolismo y sobrevivir, por tal motivo las mitocondrias pueden producir ATP que es la fuente de energía que se necesita (Mauvecin, 2016)

Retomando el aporte de la apnea, más allá de su definición, dentro de sus aplicaciones, es de suma importancia mencionar que para los seres humanos el mundo acuático es desconocido e incierto con ciertas características específicas si se compara con el aire, ya que el agua es un fluido denso que soporta el peso corporal, esa sensación al entrar en el agua pierde la gravedad y hace que los movimientos humanos desaprendan y adquieran una serie de conductas adaptadas (Sarraga, 2017).

Haciendo una analogía de esta situación con adolescentes, el mundo acuático son los escenarios sociales a los que se tienen que enfrentar todos los días (el colegio, la casa, etc.) y el aire su hogar (principios, valores, fundamentos) al momento de estar en el agua entra inmediatamente a un estado de gravedad donde debe tomar decisiones y dirigir su propia vida, entonces debe desaprender y adquirir conductas que lo lleven a tener metas y objetivos desde sus perspectivas y sueños.

Apnea Dinámica:

La apnea dinámica es en recorrer distancias bajo el agua ya sea horizontal o vertical y es de suma importancia reconocer las ventajas que brinda a quienes hacen esta aplicación acuática, estas son conocidas como la eliminación de estrés, relajación del cuerpo, ampliación de la capacidad pulmonar, mejoramiento del autocontrol, la capacidad motora y la resistencia física. (Molina, 2005)

Apnea Estática:

La apnea estática consiste en medir el tiempo que el participante puede permanecer bajo el agua habiendo inhalado aire normal. El individuo permanece estático tanto en fondo como flotando con sus vías respiratorias totalmente sumergidas, de esta manera se busca el máximo de tiempo sumergido sin respirar Buceo Libre (2011)

Mundo acuático:

Partiendo del concepto de que la actividad física articula actitudes motrices como la carrera enlazamiento y la marcha en relación con el entorno, es debido afirma que desde los tiempos primitivos y durante la historia el hombre se caracterizó por su esfuerzo físico para su supervivencia en el camino de sus conquistas eventos históricos, paralelamente al ejercicio físico nace el universo acuático, donde el hombre primitivo se encuentra con lagos, mares y empieza una serie de movimiento involuntarios sin conocer sus límites dentro del agua, es allí donde se conoce la historia del hombre que empieza a hundirse para conseguir comida, para concluir la población egipcia vivían agrupados el entorno del Rio Nilo, donde se presentaban fácilmente accidentes y muertes por ahogamiento, es allí donde los fenicios que comercializaban

acostumbraban a llevar barcos y hombres adiestrados en la natación que se ocupan de limpiar las entradas de los puertos y salvar vidas en caso de naufragios, es entonces que la natación empieza a aportar en una pequeña parte de la educación de los griegos, y nace la importancia del entrenamiento militar y no menos importante como medida de recuperación de atletas (Etayo, 2009).

En el medio acuático se puede evidenciar la privación sensorial que tiene sus orígenes en el neuropsiquiatra John C. Lilly. Quié participó en la investigación sobre el origen de la conciencia en relación con el cerebro, afirma que esto permite la satisfacción del individuo ya que este experimenta niveles muy profundos de relajación (Saborit 2009). Dicho esto, el medio acuático tiene beneficios de manera exponencial, debido a que favorece las adaptaciones funcionales, respiratorias, circulatorias y cardiacas, adecua una relajación entre del componente químico en el cuerpo y tiene un valor terapéutico y rehabilitador (Murcia, 1998).

Emociones:

Las emociones nos permiten la adaptarnos, expresarnos y ser capaces de interactuar con otros, desde su historia las emociones han sido un complejo de estudio dentro de sus múltiples factores; En primer lugar está Charles Darwin, (1873). Propone que las emociones tienen una historia evolutiva y que se identifican en niveles filogenéticos, que todas las especies se expresan y se comunican con el fin de adaptarse. Más adelante el Doctor Goleman menciona la Inteligencia emocional como la capacidad de entender y manejar las emociones, de tener motivación, empatía y administrar las relaciones. Se establecen zonas del cerebro implicados en

la emoción, correspondiente al área de Broca, el cíngulo, el giro del hipocampo y las estructuras evolutivamente más antiguas de la corteza cerebral (Plaza, 2018).

Robert Lanza (1974), en su libro *Violentismo* resalta que la mayoría de las teorías globales olvidan la esencia de la vida y es que todo lo que está escrito es observado, es redactado y es expuesto por el ser humano, es así como ninguna cosa puede estar fuera del entendimiento humano desde su creación y comprensión. De allí, la teoría de que la biología es el colapso de ondas de la observación del mundo donde se han desarrollado una serie de mecanismos para responder a las experiencias que se tienen con el entorno, sin duda las emociones son esas señales que traducen un mensaje específico relacionado a los eventos que se presentan, denotan aquello a lo que se debe prestar atención ya que llevan información biológica que perciben el mundo exterior a través de los sentidos para darle una respuesta a la supervivencia.

Dentro de este orden de ideas la inteligencia emocional es la capacidad para manejar emociones, sin duda una persona con I.E no sobrevive, piensa a largo plazo, tiene claro sus valores y sabe que sus principios no son negociables y su propósito es el que guía el camino y no sus impulsos. (Goleman, 1995). Es debido resaltar que una emoción es una manifestación física de un pensamiento repetitivo, de esta manera si un adolescente es capaz de reconocer esos pensamientos negativos repetitivos, tendrá la habilidad de trabajar en su inconsciente y tener control de sus emociones, teniendo una visión clara de que no hay emociones ni negativas, ni positivas, solo son emociones como parte de la vida del ser humano.

Hay que destacar las emociones que existen, tales como el miedo, la rabia, la ira o la cólera, la tristeza, la alegría y el asco, como se ha afirmado las emociones son sustancias químicas que parten de lo fisiológico, las emociones son biológicas y se fabrican en el hipotálamo, son las que refuerzan neurológicamente las experiencias de un ser humano, la

bioneuroemoción busca la emoción que no se ha expresado y que corresponde a una función biológica que no ha sido satisfecha.

En relación a la problemática expuesta el cuerpo reacciona a la emoción con una cantidad de cambios físicos, se puede denotar desde la frecuencia cardiaca, la respiración entrecortada, debilidad en las piernas, manos y labios temblorosos, entre otros. En el momento en el que el cuerpo reacciona, el cerebro asimila los cambios y los traduce en emociones, si se comprende este proceso es debido a asumir que en ese preciso momento se es consciente para tomar una decisión, ahora resulta lógico decir que las emociones son biológicamente indispensables para tomar decisiones. (Salguero, 2011).

Control mental:

El control mental ocurre cuando las personas reprimen un pensamiento, un deseo, o mantienen una influencia sobre sus propios estados de ánimo, de aquí surge la teoría de que las personas tienen preferencia sobre sus propios pensamientos (Wegner, 1973). El control mental surge en 1982 por José Silva dedicado a la investigación de lo que la mente puede hacer si es entrenada, conceptos enfocados en las enseñanzas orientales y occidentales, pero el resultado final es norteamericano a través del curso el método Silva, dispuesto a trabajar en la mente humana.

El psicólogo humanista norteamericano Andras Amgyal define el hombre desde su biología como una organización dinámica, donde la vida es un proceso que no se ubica en la interacción con el individuo, si no en la interacción de símbolos que representan al individuo y

su ambiente, con esta teoría se toma en consideración a Averill (1973), que menciona las 3 maneras de ejercer el control en situaciones con impacto emocional, estos son el control conductual que consiste en la respuesta que modifica objetivamente la situación, el control cognitivo que se basa en reinterpretar la percepción de la situación y el control de decisión que implica poder elegir diferentes alternativas para ejecutar una acción.

Adolescentes:

El adolescente presenta cambios en diferentes contextos y espacios, en el ámbito social y de manera global se define a este como un ser incompleto que busca la manera de sentirse completo, finalmente en su tarea de encontrar nuevas experiencias se convierten en un hilo de imaginación que con perseverancia y constancia se consigue de acuerdo con las necesidades propias y del entorno (Velin, 2017). La adolescencia es una de las etapas (etapas y cambios) encuentran involucradas las emociones, los sentimientos, las acciones y el rumbo que se le da a la vida y es fundamental la formación de la personalidad del carácter, los gustos y otras situaciones que involucran decisiones para formarse como ser humano. La adolescencia se conoce como la etapa de la rebeldía, donde se incluyen una cantidad de factores que involucran oportunidades y riesgos, donde se deben tener en cuenta factores como la identidad, la sexualidad, el entorno, entre otros. Haciendo referencia a otros aspectos, hay factores determinantes como la crianza, la estructura familiar y las relaciones que desarrolla con los pares o grupos de su misma edad, considerando la edad de los 12 a los 17 años (Papalia, 2009)

La adolescencia es una época de riesgos y oportunidades, en esta etapa los adolescentes pasan por diversos momentos de éxtasis referentes al amor, el trabajo y participación en la sociedad y aunque se pueden tomar decisiones que determinen las posibilidades futuras, no se desconocen las investigaciones que promueven espacios apropiados para canalizar el talento y potencial durante su desarrollo (Papalia, 1988). La principal tarea de un adolescente es construir su propia identidad, esta se desarrolla teniendo conciencia de tres aspectos claros, como la elegir una ocupación, adoptar una escala de valores (en que creer y por qué vivir) y definir una orientación sexual satisfactoria (Erikson, 1988).

Capítulo 3 – Método

El método que se va a llevar a cabo para este estudio es mixto, que se conoce por representar un conjunto de procesos sistémicos y críticos que implican la recolección y el análisis de datos cualitativos y cuantitativos, integrando una discusión conjunta para hacer interferencias de toda la información (Sampieri & Mendoza, 2008) habitualmente las relaciones interpersonales, las crisis económicas, las enfermedades, el aprendizaje, los valores de los jóvenes y otros fenómenos son tan complejos que el uso de un solo enfoque es insuficiente para lidiar con esta complejidad (Creswell, 2013). Por ello, se escoge el método mixto que permite obtener puntos de vista variados, responder a un mayor número de preguntas, descubrir contradicciones, consolidar argumentos y generar un estudio más completo, profundo y amplio (Sampieri, 2014).

La investigación mixta permite al investigador tomar decisiones, como la triangulación (la búsqueda de la convergencia y la corroboración de los resultados de los diferentes modelos que estudian el mismo fenómeno), la complementariedad (la búsqueda de mejora, ilustración de resultados en comparación de ambos métodos), iniciación (el descubrimiento de las paradojas y contradicciones que permiten la reestructuración de la pregunta de investigación), desarrollo (los resultados de un método se utilizan para ayudar a explicar el otro), expansión (buscar amplitud y alcance de la investigación) y de esta manera como se puede inferir en las palabras, imágenes y narrativa la interpretación de los números, de la misma manera los números pueden utilizarse para entender imágenes y textos complejos (Montero, 2018).

1. Participantes

Esta investigación contara con la participación de 15 adolescentes (8 hombres y 7 mujeres) de la edad promedio de 12 a 17 años, nivel socioeconómico (estrato 2) ocupación (estudiantes) sexo (masculino y femenino) genero (heterosexual y homosexual); son adolescentes que presentan problemáticas a nivel emocional que afectan de manera directa en sus proyectos de vida, tienen un estrato socioeconómico bajo, inmersos en la virtualidad y no es visible un acompañamiento por parte de sus familias.

De igual manera son adolescentes que han presentado durante los últimos 6 meses, en la Fundación cambios significativos en sus estados afectivos, relacionados a la confusión, la ira, el miedo, la tristeza, la desesperanza, entre otros, demostrando la expresión de sus emociones frente a diferentes situaciones que se presentan en las áreas de su vida a nivel académico, personal, familiar y social, tomando decisiones que afectan directamente sus procesos.

2. Técnicas e instrumentos

Esta tabla contiene la explicación de las técnicas e instrumentos que se utilizaron con adolescentes.

Tabla 2

Ficha de información de técnicas

Preguntas	Explicación
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación.
¿A qué personas está dirigido?	Adolescentes de 12 a 17 años
¿Sobre qué aspectos relevantes?	Apnea y bioneuroemoción
¿Quién investiga?	Estudiante de psicología: Ingrid Daniela Carvajal García
¿Quién acompaña el proceso de investigación?	Asesores: Edgar Tello Perdomo Yesica Angélica Chavera Lozada
¿Universidad?	Corporación Universitaria Minuto de Dios
¿Cuándo?	Marzo - Abril 2021
Lugar de recolección de la información	Fundación Ohana (Barrio Jardín)
¿Cuánto tiempo?	Tres semanas
¿Qué técnica de recolección?	Grupos focales, sofrología, proyecto sentido, respiración e imaginación
¿Con qué Instrumentos?	Instrumento Poms, cuestionario consciencia plena, cuadro de emociones y tiempos de apnea

Fuente: Elaboración propia

Esta tabla es la construcción de cada una de las técnicas de aplicación que se llevaron a cabo, con si respectivo autor y pasos de en los que se aplicaron.

Tabla 3

Técnicas

Técnicas	Definición	¿Quién creo la técnica?	¿Para qué se utiliza?	¿Por qué es importante?	¿Cómo se va analizar?	Pasos
Grupos Focales	Es una técnica de recolección de datos de tipo cualitativo ubicada dentro de la entrevista, pero con carácter grupal (Martinez, 2015)	Herta Herzog	<i>Primero:</i> Para conocer la percepción de las dimensiones de los estados afectivos de los adolescentes <i>Segundo:</i> para evaluar las experiencias de la aplicación de los instrumentos	Porque los grupos focales permiten obtener una multiplicidad de miradas y procesos emocionales dentro del contexto del grupo (Gibb, 1997).	Codificar y clasificar la información. Analizar la información original en conjunto con la información conceptual transformada Revisar memorias, notas de campo, diagramas y videos.	Establecer objetivos Diseñar la investigación Desarrollo del cronograma Selección de los participantes Selección del moderador Preparación de preguntas Selección del sitio de reunión
					2 plantillas Investigador	

<i>Sofrología</i>	La sofrología es el estudio de la conciencia en equilibrio y su objetivo es el desarrollo de una conciencia serena. (Caycedo, 2003)	Alfonso Caycedo	Para generar un estado de equilibrio entre el adolescente y su entorno	Porque arroja el grado de conciencia plena y experiencias del adolescente.	Cuestionario de conciencia plena Christoph er André	Explicación del cuestionario Aplicación Análisis de la información
<i>Proyecto Sentido</i>	Es una técnica con oportunidades de sanar los errores (Corbera, 2010)	Marc Frechet	Se utiliza para conocer las emociones ocultas y las reacciones físicas que producen.	El proyecto es importante porque permite determinar que conflictos estructurantes están asociados al “malestar emocional” del adolescente.	Cuadro emoción-situación Enric Corbera	Preguntas a los adolescentes sobre la percepción de su concepción Llenar cuadro
<i>Respiración</i>	La técnica de Benson se basa en la meditación concentrada. Donde la tensión	Herbert Benson	Para observar: la influencia sobre la actividad nerviosa Modificación del grado	Porque conduce a un estado de menor activación cognitiva (disminución de los pensamientos) y emocional (ausencia de	Tiempos de respiración	Entorno tranquilo, posición cómoda, actitud pasiva y repetición mental de una palabra tranquilizadora

	se focaliza en un estímulo, apoyándose en el ritmo respiratorio sin intentar modificarlo. (Bensosn, 1974)		de activación Trasformación el estado emocional	síntomas de ansiedad)		
Imaginación	la técnica de Imaginación activa es un encuentro directo, una confrontación cara a cara con la realidad de lo inconsciente (Jung, 1913)	Carl Jung	Para realizar un proceso de diálogo en el mundo inconsciente, permite ampliar la comunicación entre la conciencia y los contenidos del inconsciente a través de los sentidos	Permite la aceptación de la responsabilidad de acciones	Documentos y registros	<p>Pasos recomendados en 1997 por Marie-Louise :</p> <p>Vaciar la mente, parar la 'mente loca'</p> <p>Dejar que emerjan las imágenes del inconsciente</p> <p>Darle alguna forma externa de expresión a través de la palabra</p> <p>Confrontación ética con aquello que uno ha producido.</p>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4*Instrumentos*

Instrumentos	Definición	¿Quién creo el instrumento?
El perfil de los estados de animo	EL POMS es un instrumento conocido en psicología deportiva, que se utiliza para medir emociones, sentimientos, afectos y estados de ánimo.	William Morgan Aplicación por Menpas- libre
Cuestionario de consciencia plena	El cuestionario permite evaluar el grado de consciencia y una menos reactiva de la amígdala cerebral derecha asociada a las emociones desagradables (Berhmans,2013)	Christopher André Aplicación libre
Cuadro emociones	El cuadro permite un análisis del malestar psicológico, reacción física y emoción asociada (Corbera ,2010)	Enric Corbera Aplicación bajo condiciones éticas
Tiempos de apnea	Cuadro de tiempos de respiración	Investigador Aplicación bajo tiempos de responsabilidad y trabajo de apnea

Fuente: Elaboración Propia

2.1 Técnicas

Grupos focales

Los grupos focales es una técnica para el espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los ínvodos, dando a conocer diversos puntos de vista y provocar explicaciones para la obtención de datos cualitativos. De igual manera los grupos focales indagan cómo afectan diferentes situaciones a las personas; particularmente explican y profundizan en las percepciones, sentimientos y pensamientos de los sujetos involucrados en diversas problemáticas (Mella, 2000).

De tal manera que para asegurar la confiabilidad y validez de los resultados de los grupos focales existen varias estrategias, como el uso de la bitácora, por ello, es conveniente que el proceso de análisis sea documentado mediante un registro meticuloso de actividades que contenga: comentarios acerca del método de análisis, notas sobre los problemas durante el proceso de recolección de datos, observaciones relativas a la codificación, ideas surgidas en el sendero de la investigación (incluyendo diagramas, mapas conceptuales, dibujos, esquemas, matrices), la descripción de materiales de apoyo localizados (fotografías, videos, etc.), así como interpretaciones, descripciones y conclusiones preliminares. (Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M, 2013)

La técnica grupos focales en esta investigación se utiliza para indagar acerca de la percepción o conocimiento que tienen los adolescentes de las dimensiones de estados afectivos que presenta la prueba poms (Tenso, Inestable, Con los nervios de punta, Asustado, Relajado, Intranquilo, Inquieto, Nervioso, Ansioso, Animado, Activo, Energético, entre otros) y la segunda aplicación de grupos focales se utiliza para autoevaluar la experiencia del estudio que se

realizó y la aplicación de los métodos de apnea y bioneuroemoción por la muestra, al finalizar se toma un último grupo focal para compartir la experiencia con otros adolescentes que no hicieron parte del proceso de investigación con el fin de generar discusiones, interrogantes y aportes a esta investigación.

- **Bioneuroemoción**

- Técnica sofrología**

Esta técnica es el estudio de la consciencia (tener la consciencia de que existe la consciencia) y la conquista de los valores, se utilizan técnicas de relajación y de imaginación como medio para el desarrollo del bienestar psicofísico del individuo. Alfonso Caicedo creó la Sofrología en España, en 1960, cuando investigaba los fenómenos hipnóticos con pacientes psiquiátricos en la Cátedra de Prof. López-Ibor, de allí la Sofrología utiliza la razón como único elemento para el individuo pueda construir su propio método de autocontrol, es importante resaltar que esta técnica se maneja sin encubrir la realidad, sin alterar su consciencia y sin utilizar la sugestión para nada.

Tomar consciencia por medio de una técnica de relajación, ver anexo de cuestionario que realizó el Psiquiatra Christopher André en la Universidad de Paris Oeste acerca de la consciencia plena. Por ello, las metodologías sofrológicas, tanto estáticas como dinámicas se desplaza hacia el pasado activando positivamente circuitos neuropsicoanatomicos de evocación (sofromnesia) hacia el presente activando circuitos responsables de acciones inmediatos y actuales (sofroanestesia), Y hacia el futuro activando circuitos que permiten la anticipación de posibles comportamientos (sofrocorrección). Según lo anterior planteado el proceso de sofronización se puede denotar en tres acciones a la hora de su aplicación. (Espinosa, 1989).

Técnica proyecto sentido

El proyecto sentido es un concepto que desarrollo el psicólogo Marc Frechet haciendo referencia a lo que ocurre en la concepción de un hijo, las circunstancias de los padres, específicamente de la madre, es decir el proyecto que los padres tenían para la vida de sus hijos de manera consiente e inconsciente. (Que rol ocuparía en la familia, sería niño o niña; es así, que la técnica son las oportunidades de sanar los errores de los padres desde la fecundación hasta los tres años de vida, de no somatizarse en lo físico, no tendrían fin, esto lo realiza a través de los síntomas físicos y emocionales que pueden ser catalogados como enfermedad o alteraciones de conductas.

Es entonces, donde Enric Corbera desde el método holístico sugiere el cuadro de emoción-situación, donde se proyecta el sentido de la concepción, la emoción y reacción física frente a ese suceso, para este estudio se tomará en cuenta la opinión del adolescente y no de los padres, siguiendo el análisis que plantea la bioneuroemoción.

- **Apnea**

Es importante hacer referencia a las técnicas de respiración que se van a emplear en este estudio, tales como (Ejercicios de respiración –terrestre y acuático y Ejercicios de imaginación). En esta medida se reconoce la frase **Desaprender para aprender** donde el adolescente debe ser capaz **de** reconocer el entorno en el que se desenvuelve a diario y uno distinto a su realidad como lo es el medio acuático, por ello es recomendable tener otras prácticas en las rutinas habituales para mejorar tiempos de inmersión en apnea) lo que va permitir la organización rutinas saludables y emociones controladas.

Técnica de Benson

La técnica de Benson se basa en la meditación concentrada, donde la atención es focalizada en un solo estímulo apoyada en el ritmo respiratorio sin modificaciones, esta favorece un estado de recuperación y relajación y se recomendada en la ansiedad generalizada y la hipertensión. Es así que la relajación produce reacciones que se oponen a respuestas que generan estrés y que se identifican en el cuerpo como una menor frecuencia cardiaca y respiratoria, de igual forma en la presión arterial, lo que a su vez da paso a la disminución y baja actividad emocional (Benson, 1975) Dicho lo anterior, generalmente los mecanismos somáticos que caracterizan la relajación son la baja estimulación del eje hipotalámico-hipofisario, también del tono muscular, del estado hipo metabólico, de la actividad del sistema nervioso parasimpático y aumento del parasimpático y entre otros la liberación de endorfinas. De manera que al aplicar la técnica se mantiene una mejor circulación sanguínea cerebral, un descenso del consumo metabólico del oxígeno, aumento de secreciones digestivas y saliva (García & Gonzales 1992).

Ejercicios de respiración

Apoyar el pulgar de la mano derecha sobre la fosa nasal derecha serrándola, y efectuar una lenta y continua inspiración diafragmática, acabada la inspiración, mover los dedos de la misma mano de manera que taponemos ahora la fosa izquierda con el dedo anular, realizar una lenta y constante espiración diafragmática por la fosa derecha, terminada la espiración, inspirar por el mismo lado sin mover los dedos.

Si una inspiración es de 8 segundos, el ejercicio se lo realiza de la siguiente manera:

INSPIRACIÓN-----APNEA-----ESPIRACIÓN-----APNEA

8 seg.

4 seg.

16 seg.

4 seg.

Ejercicios de respiración en el agua:

Apoyar las manos en el borde de la piscina y si hay poca profundidad arrodillarse en el fondo, inspirar profundamente, mejor por la nariz, espirar por la boca con la cara inmersa: se debe mantener un ritmo sin pausa: el tiempo de espiración el doble que la aspiración, con el entrenamiento aumentar los tiempos del ciclo respiratorio llegando, si es posible, a un tiempo total de 1 minuto (20 segundos de inspiración y 40 segundos de espiración).

Técnica de imaginación activa

La técnica de imaginación activa es un proceso de dialogo que da lugar a la exploración del inconsciente y ampliar una comunicación entre la conciencia y los contenidos inconscientes que se manifiestan a través de las imágenes que se pueden expresar en diversas formas (visuales, auditivas, olfativas, cenestésicas, táctiles, kinestésicas) en otras palabras es imaginar el lugar “imaginario” sin confundirse con lo irreal, esto va asociado a emociones que permiten ponerse en contacto con los complejos y arquetipos (Corbin, 1972).

Marie-Louise von Franz plantea cuatro pasos en el proceso de la Imaginación Activa:

Se debe vaciar la mente para la “mente loca”, los pensamientos del yo (ego) se dejan a un lado y se suspende la actitud crítica para lograr un estado similar al alfa y dejar que se conecte el inconsciente por medio del Beta. Dejar que lleguen imágenes inconscientes, sin interferir en el curso natural de las cosas, contemplar las imágenes sin interrogantes, críticas o interpretaciones y atender a su evolución, estas aparecen en forma de impulsos, sensaciones, movimientos, emociones, haciendo que lo invisible se represente. Darle alguna forma externa de expresión a

través de palabras (descripción y diálogos) escritura (cuentos, poesía, relatos) dibujo (pintura, escultura, dramatización) La confrontación ética con aquello que se produce, el momento del insights de las preguntas del significado, las demandas morales y las dudas, aplicar aquello que se confronta a la vida cotidiana, aceptación de la responsabilidad humana.

Ejercicios de imaginación

Revisión de cada parte del cuerpo Consiste en pasar revisión desde la punta de los pies hasta la cabeza, escuchando y controlando con la mente cada sector, imaginar cada parte del cuerpo y analizar el estado en el que se encuentra, se debe comenzar desde abajo: punta de los pies, pies, talones, pantorrillas, rodillas, muslos, glúteos, espalda, abdomen, pecho, hombros, brazo, dedos de las manos, cuello cabeza, frente, parpado, mejilla, labios, mandíbula, dientes, la lengua. Repetir frases como: “estoy relajado”, “estoy relajado” alcanzado el estado deseado, imaginar un cambio de color que estabilice el estado emocional, e imaginar el cuerpo de ese color.

2.2 Instrumentos

POMS – Factor emocional

El Perfil de Estados de Ánimo - "Profile of Mood States" (POMS) es un instrumento utilizado en psicología del deporte, para medir emociones, sentimientos, afectos y estados de ánimo. Utilizado para asociar y comparar el rendimiento en una actividad física, examinando su intensidad, duración, participación y ejercicios que pueden alterar el estado de ánimo. (Berger & Motl, 2000) El POMS es un auto-informe emocional, que tiene como objetivo evaluar seis

distintas dimensiones de los estados afectivos identificados como: 1.- Tensión-ansiedad, 2.- Depresión-melancolía, 3.- Cólera-hostilidad, 4.- Vigor-afectividad, 5.- Fatiga-inercia y 6.- Confusión-desorientación.

- La dimensión Tensión-Ansiedad presenta estados de angustia, irritabilidad, cansancio, (tenso) asustado y confusión.
- La dimensión Depresión-Melancolía, representa un estado de ánimo de depresión acompañado de un sentimiento de inadecuación personal, sentimientos de inutilidad, desmerecimiento, respecto a la lucha por adaptarse (falta de esperanza), un sentimiento de aislamiento, culpabilidad, tristeza e infelicidad.
- La dimensión Cólera-Hostilidad, es un estado de ánimo de antipatía hacia los demás, se evidencia incomodidad, hostilidad, rencor, malgenio y rebeldía.
- La dimensión Vigor-Actividad, está compuesta por un estado de vigor, ebullición y energía elevada, se puede considerar positivo.
- La dimensión Fatiga-Inercia, representa un estado de ánimo de laxitud, inercia y bajo nivel de energía.
- La dimensión Confusión-Desorientación, se caracteriza por el desorden, un rasgo de ineficiencia cognitiva.

Se usa una escala de Likert de cinco puntos, que va desde "no en absoluto" (0) a "extremadamente" (4). Es administrado por los investigadores a los individuos para evaluar sus estados de ánimo.

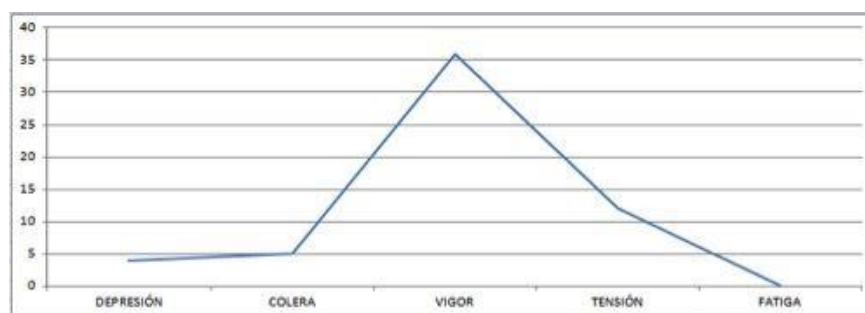
La finalización de la evaluación puede tardar de 5 a 15 minutos, dependiendo del formulario. La puntuación de cada factor de estado de ánimo se obtiene de la suma de la respuesta

de todos los adjetivos que definen. Fue utilizado inicialmente en población no psiquiátrica y, tampoco, psiquiátrica externa como método de evaluación y cambio en estos sujetos. Posteriormente, se ha ampliado su campo de aplicación a diferentes poblaciones (Andrade, E., Arce, C., Francisco Palacios, C. D., Torrado, J., & Garrido, J, 2013).

Dicho lo anterior, cuando se presenta la prueba POMS en atletas de elite, se asume una forma característica llamada: Perfil “iceberg” como se muestra en la figura (1) de esta forma se considera que el perfil representa la salud mental y física positiva (Weinberg & Gould, 2007).

Figura 1

Perfil “iceberg”



Elaborado por: Morgan y Cols.

Validez del POMS

Los intervalos considerados por Morgan (1980) como óptimos son:

T=(40-45) D=(39-43) A=(41-51) V=(57-63) F=(41-46) C=(30-39). Para ello, se utiliza de manera manual o la plataforma MenPas de evaluación emocional, que adjunta todos los datos, en la opción registrar el usuario y llenar los 65 Ítems, la plataforma automáticamente registra un total de cada una de los estados afectivos (tensión, depresión, vigor y fatiga) y una gráfica que

representa el “perfil iceberg” , con ello, la gestión de resultados se ha estructurado a través de la realización de un mantenimiento de los gestores de las bases de datos y la creación de los algoritmos necesarios para llevar a cabo la administración, corrección del cuestionario y la generación de baremos, así como su gestión y la exportación de resultados. Este proceso se lleva a cabo de la siguiente manera:

Contestar POMS: leer instrucciones y rellenar una clave de control que sirve para tener varios resultados del mismo sujeto con la misma fecha.

Exportar: Se exportan los datos obtenidos de la prueba a una hoja de cálculo estadístico que permite elegir el tipo de separados, utilizando un filtro que permite establecer la preferencia

Ver resultados: con esta opción se presenta la ventana de presentación de resultados, donde aparecen indexados los resultados del sujeto, donde aparece la gráfica de líneas con las seis escalas.

Cuestionario de conciencia plena - Christopher André

El cuestionario de conciencia plena que implemento el psiquiatra Christopher André para evaluar la predisposición a la conciencia presenta una escala de valoración de 1 a 6. “Casi siempre (1 punto) con mucha frecuencia (2 puntos) a menudo (3 puntos) poco (4 puntos) raramente (5 puntos) jamás (6 puntos) se adjuntan preguntas relacionadas a las emociones, el tiempo, las personas, actividades, la atención, los sentidos y la percepción del individuo. Al finalizar el cuestionario se suman las puntuaciones, se divide el resultado entre 9, donde se

obtiene una escala de diez, una evaluación de la predisposición de la consciencia plena, cuanto mayor sea el número, mejor grado de consciencia plena.

Es entonces, que el cuestionario va enfocado en la mejora de la maduración emocional, por vías neuronales que empiezan a cartografiarse, es donde el individuo experimenta una actividad baja de la amígdala cerebral, donde se ubican todos los mensajes de alerta emocional (Berghmans , 2013) Esta no busca alcanzar un estado de descanso o calma por el contrario llevan a situaciones difíciles y dolorosas, lo que si busca en intensificar la consciencia y el rechazo de experiencias íntimas, observando la naturaleza de las emociones que se expresan sin amplificarlas por la represión, es decir sin distanciarse de ellas o no autorizarlas.

Cuadro de emociones – Enric Corbera

El cuadro que propone Enri Corbera, está relacionado a la identificación y sentido de la experiencia las emociones, es debido decir que la información se almacena, se procesa, se transmite, forma creencias y se puede programar, el proyecto sentido fue un término que empleo Marc Frechet para explicar cuáles fueron los condicionamientos de la concepción ya que los padres ejercen una influencia abrumadora sobre los cambios físicos y mentales durante el desarrollo humano (Verny & Kelly, 2007) Dicho esto las creencias, los comportamientos y actitudes que se observan de los padres se graban en el cerebro con la firmeza de la ruta sináptica de la mente subconsciente, esto controla la biología humana durante el resto de la vida, a menos

de que se descubra una forma de volver a programarla (Nathanielz, 2007) Para el acompañamiento de esta aplicación se sugieren estos pasos:

Situación: factores que afectan a alguien o algo en un determinado momento.

Pensamiento: Conjunto de ideas propias que pueden estar condicionadas por las ideas de otros con los que se interactúa.

Sentimiento: estado afectivo del ánimo, todo aquello que tiene un valor, una connotación, dada por el condicionamiento social, cultural, político, religioso y moral.

Emoción: son reacciones adaptativas subjetivas, que conllevan a un estado afectivo, en el que se experimentan en cambios fisiológicos.

Sensación física: es lo que se experimenta en el cuerpo, estando así en conexión con el inconsciente.

Emoción oculta: es la huella de una función biológica inconsciente, no expresada, no insatisfecha, que se manifiesta en el cuerpo.

3. Metodología


La metodología empleada en este estudio presenta cada una de las fases del proceso de datos analizados, incluyendo una propuesta de intervención. Por ello en este apartado, se evidencian las técnicas e instrumentos que se van a implementar, con el propósito de abordar los dos primeros objetivos específicos propuesto en este estudio, dado de la siguiente manera:

Cada técnica se presenta con un objetivo a desarrollar, la duración que es pertinente para su práctica, un cuestionario o ejercicio con el fin de analizar los datos recolectados en cada una de las aplicaciones. Finalmente, y no menos importante los ejercicios de Apnea los puede aplicar cualquier persona que desee realizar la inmersión, los riesgos están ligados a las capacidades




técnicas, mentales y físicas de quien lo aplique, se deben tomar algunas precauciones como descansar bien (Herrera, 2005), y para el caso de Bioneuroemoción existe un código deontológico del detallado para las personas que acompañen este método humanista desde el Instituto Enric Corbera (Anexo adjunto al documento).

Tabla 5

Métodos de Bioneuroemoción y Apnea

<i>Metodo</i>	<i>Técnica</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Duración</i>	<i>Análisis</i>	<i>Ilustración</i>
	<i>Sofrología</i>	Estudio de la conciencia	30 minutos	Conciencia plena Christophe André	

Bioneuroemoción

<i>Proyecto Sentido</i>	Conocer sobre factores que tuvieron incidencia en el pasado que afectan en la actualidad.	45 Minutos	Cuadro de emoción-situación Enric Corbera	
<i>Técnica de Benson</i>	Abordar el análisis de los movimientos respiratorios en su aspecto anatómico, así como las fuerzas internas y externas que intervienen.	30 Minutos	Tiempos de respiración	
<i>Técnica de imaginación activa</i>	Comprender la visualización (proyecto de vida) del adolescente	30 minutos	Registros	

Fase 1. Recolección de datos

Según Sampieri (2016), la muestra teórica es generar una teoría o hipótesis, o explorar un concepto. Por ello es oportuno mencionar que para la recolección de los datos en primer lugar se hizo un acercamiento con las personas de la fundación y los adolescentes que participarían del proceso durante los meses de Marzo y Abril del 2021, al aplicar las técnicas de bioneuroemoción y apnea, se destacaron datos relevantes debido a que desde la apnea se caracteriza el factor que influye en el control de emociones y desde el método humanista de bioneuroemoción se describe cómo influyen las emociones en los adolescentes.

Así mismo en esta investigación descriptiva se van a aplicar las técnicas de grupos focales para recolectar información de la muestra sobre sus datos personales, intereses, gustos, estados de ánimo, emociones, situaciones, pensamientos, sentimientos, dificultades, interrogantes y preguntas relacionadas al proceso de investigación; De igual manera se llevaran a cabo las técnicas desde la bioneuroemoción (sofrolugía y proyecto sentido) y desde la apnea las técnicas de (respiración e imaginación).

Fase 2. Análisis de la información

Según Sampieri (2016) la muestra confirmativa es explorar para confirmar o desaprobar hallazgos iniciales y es fundamental en esta fase donde se construyen tablas y figuras para reunir la información (videos, fotografías, grabaciones y entrevistas) haciendo un análisis entre la teoría propuesta en esta investigación y los resultados que entregan los participantes. Además de lo anterior mencionado se tendrá en cuenta el análisis que realiza la plataforma Menpas para la aplicación de Poms.

➤ **Menpas**

Se utiliza la plataforma de evaluación on-line Menpas, en la que se encuentran variedad de pruebas psicológicas con acceso gratuito, cada prueba presenta su manual de instrucciones, ficha de aplicación, autor e investigaciones que se han realizado frente a las pruebas, además de un soporte científico, documentación y cuestionario, se presentan en diferentes ámbitos de aplicación de la psicología (Hernández, Pastrana, & González, POMS 65 ítems, 2020). Así mismo es una plataforma que cuenta con un área de trabajo en la evaluación emocional, en este cada usuario puede registrarse y acceder, no sin antes mencionar que esta plataforma se ha utilizado en investigaciones de psicología del deporte, siendo efectiva su medición y metodología para resultados en diferentes estudios.

➤ **Registros**

Según los tiempos que marquen en la apnea, la resistencia física, el trabajo en equipo y las observaciones que presenten durante los ejercicios de respiración en tierra y agua, de igual forma los videos, audios y fotografías de las técnicas e instrumentos aplicados.

Fase 3 – Creación de la propuesta de intervención

En esta fase empieza la generación de ideas y construcción de una propuesta innovadora y teóricamente argumentada en su metodología, proceso y pertinencia, para su creación es necesario revisar resultados obtenidos de las técnicas e instrumentos aplicados. (Ver anexo de la propuesta).

Tabla 6*Bosquejo de la propuesta de intervención*

Área/Trabajo	Trabajo en tierra	Trabajo en agua
Apnea	Respiración	Imaginación
Bioneuroemoción	Proyecto sentido	Sofrología

Fuente: Elaboración propia

Nota. Esta es la presentación de la propuesta de inicial de la intervención para el control emocional en adolescentes, aplicando los métodos y técnicas.

4. Análisis e Interpretación de Resultados

Tabla 7*Interpretación de resultados*

Datos/ Método mixto	Cualitativo	Cuantitativo
Documentos y registros	X	
Grupos focales	X	
Poms		X
Cuestionario consciencia plena		X
Cuadro de emociones	X	
Tiempos de apnea	X	X

Fuente: Elaboración propia

Para esta investigación se ha propuesto analizar los resultados a través de una descripción o narrativa (cualitativo) y estadísticas (cuantitativo) y antes de explicar cada una de las técnicas que se aplicaron en este estudio, es debido mencionar que se llevo a cabo un diagnostico a través de la recolección de información de los grupos focales en el que se definen los estados afectivos que se aplicarían en la prueba Poms, prueba en la que se obtiene un perfil iceberg que es el detonante para marcar un antes y un después de la influencia que presenta o no presenta la apnea a través de la bioneuroemocion a la hora de ejecutar las técnicas y que se pueda generar un control de emociones y proyección de vida por parte de los adolescentes.

Para este proceso las técnicas que se utilizaron fueron, la técnica de grupos focales, sofrología, proyecto sentido, la imaginación activa y la respiración, que van desde la narrativa, por otro lado, la Poms, el cuestionario de consciencia plena y los tiempos de apnea, que van direccionadas en resultados numéricos. Este tipo de resultados le va a permitir a la investigación una profundización en los interrogantes planteados, además una riqueza conceptual, teórica y estadística para la interpretación y redacción a los aportes de la influencia de apnea en bioneuroemoción, considerando un bienestar emocional y físico en adolescentes.

Capítulo 4 – Resultados

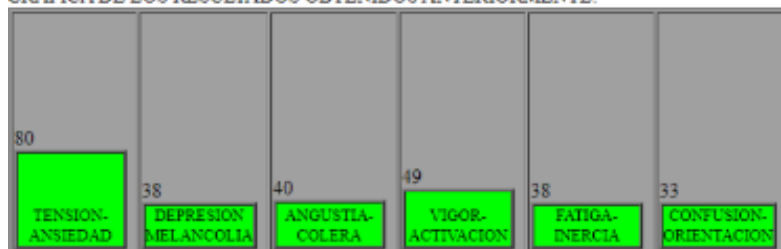
➤ Resultados de la aplicación del POMS a través de la plataforma MEN-pas

Hombres

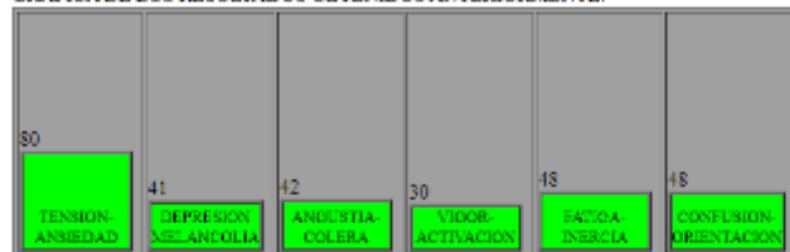
GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



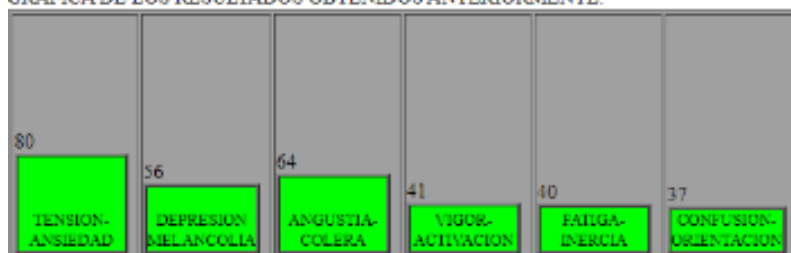
GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



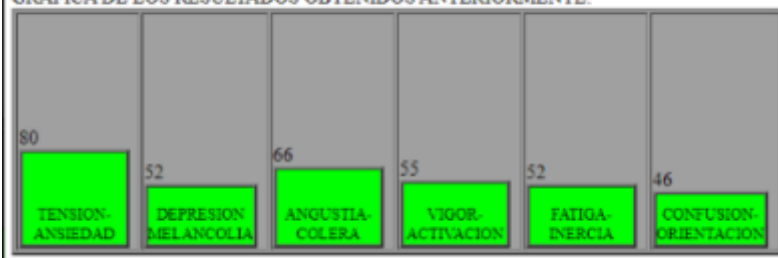
GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



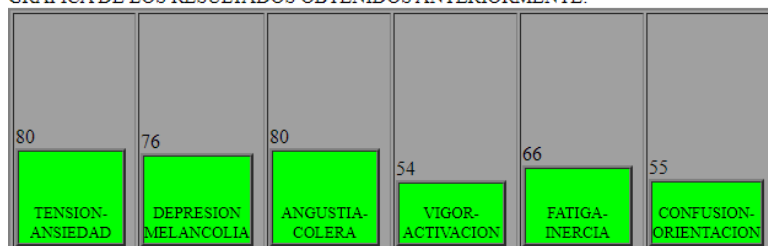
GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



Mujeres

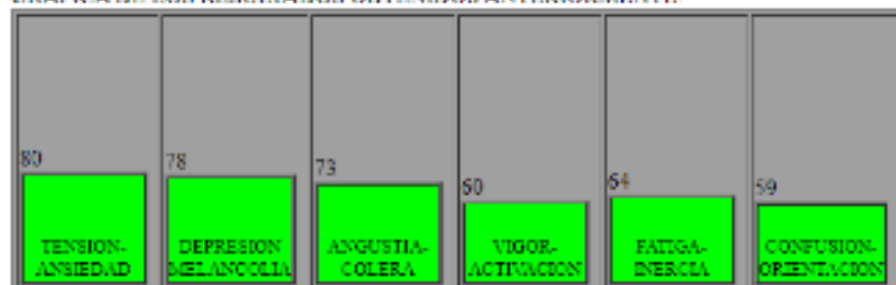
GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



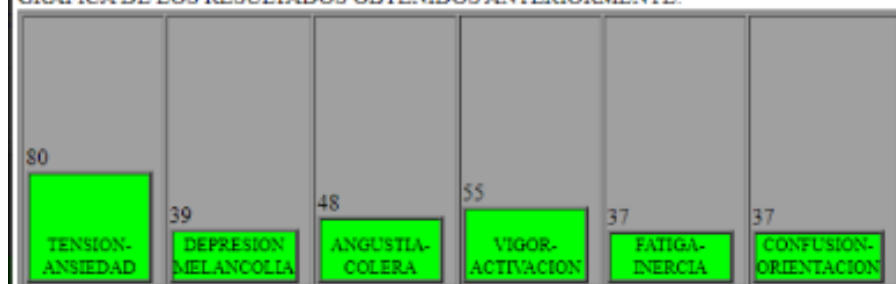
GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:



GRAFICA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS ANTERIORMENTE:

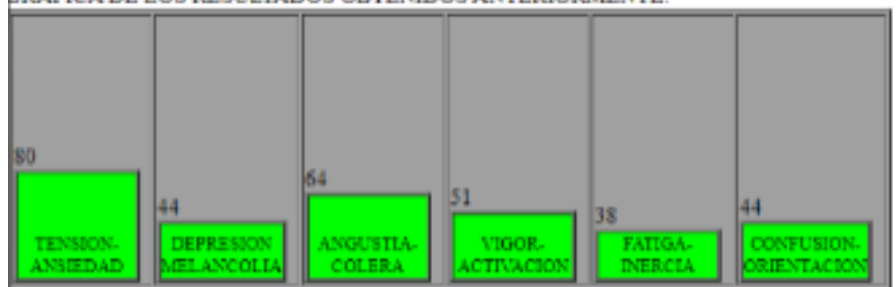



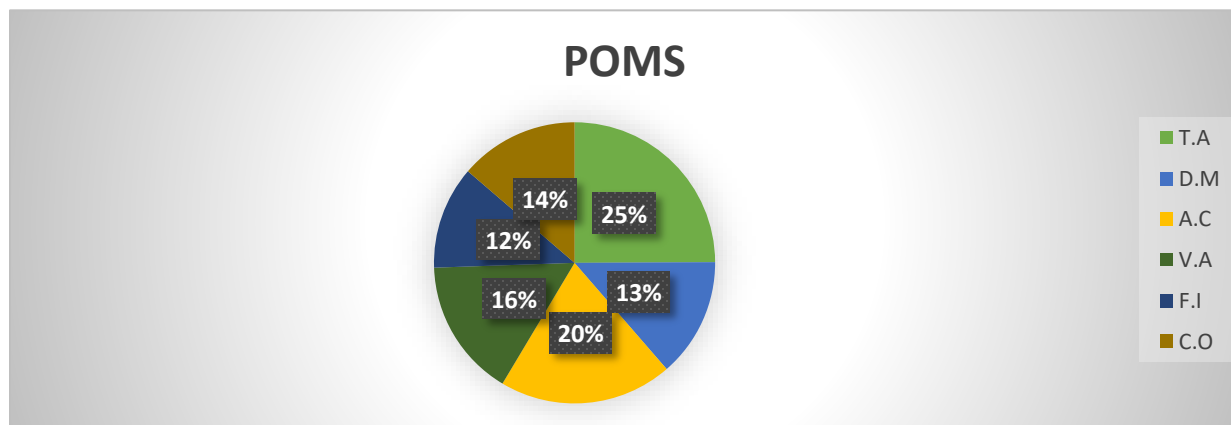
Tabla 8*Resultados de la prueba POMS (Perfil de los estados de ánimo)*

Adolescente/ Estados de ánimo	Tensión - Ansiedad	Depresión- Melancolía	Angustia- Cólera	Vigor- Activación	Fatiga- Inercia	Confusión- Orientación
1	80	60	45	40	45	57
2	80	38	40	49	38	33
3	80	41	42	30	48	48
4	80	56	64	41	40	37
5	80	52	66	55	52	46
6	80	49	56	37	41	41
7	80	76	80	54	66	55
8	80	56	64	41	40	37
9	80	40	40	43	37	37
10	80	44	51	59	46	39
11	80	78	73	60	64	59
12	80	80	80	80	80	80
13	80	59	73	49	51	55
14	80	39	48	55	37	37
15	80	44	64	51	38	44
	80	54	59	49	48	47

Nota. Resultados de los adolescentes que presentaron la prueba POMS. La puntuación suma de 0 hasta los 80 puntos, entre mayor sea el puntaje, mayor impacto del estado afectivos

Figura 2

Promedio de los resultados del POMS

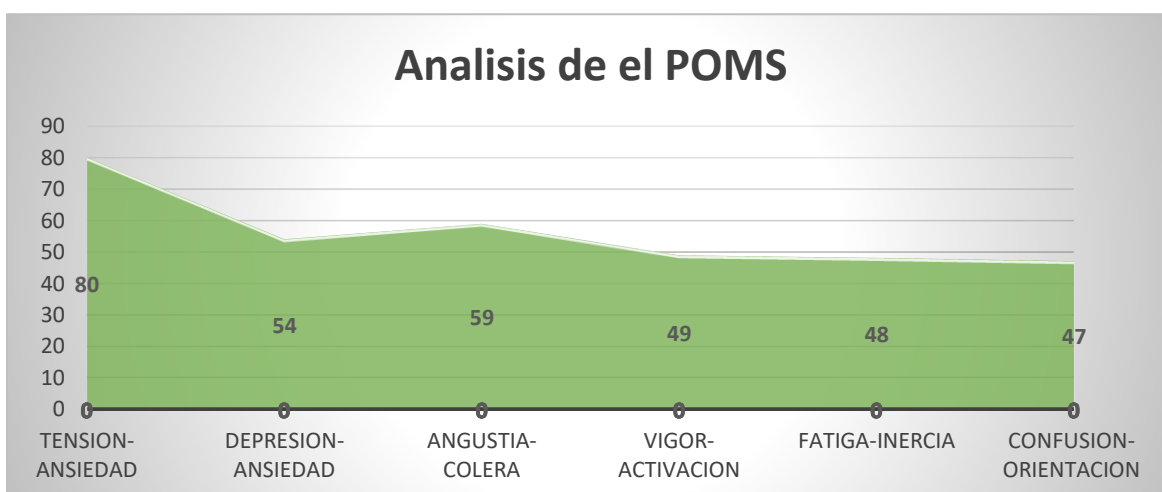


Análisis: El promedio de resultados en Tensión/Ansiedad es (80) que representa el 25% lo que refiere un alto índice de emociones directamente relacionadas a la frustración y los nervios (Sandín, 2003), el factor Depresión/Melancolía es de 54 que representa un 13% en relación a la emoción de tristeza y pensamientos de arrepentimiento y desesperanza; el factor Angustia/Cólera es (59) que equivale al 20% lo que representa pensamientos de resentimiento y emociones de rabia, por otro lado el factor Vigor/Activación es bajo con puntuación de (49) y representa el 16% donde se presentan emociones de alegría y estados de alerta y energía; en el factor Fatiga/Inercia se presenta una puntuación de (48) que es igual al 12% que representa la apatía y estado de pereza; por ultimo está el factor Confusión/Orientación con un puntaje de (47) que representa el 14% de estados asociados a la confusión y la concentración. En otras palabras el que los adolescentes estén puntuando valores tan altos en estados afectivos como Tensión y Ansiedad, genera una preocupación de los riesgos que puede generar en su carga emocional, por

otro lado que en el rango de edad en el que se encuentran el puntaje de Vigor y Activación este tan bajo, genera preocupación de la ocupación del tiempo libre y la poca producción en sus proyectos a futuro personales y profesionales.

Figura 3

Perfil "iceberg" de los adolescentes de la fundación Ohana



Análisis: Cuando se presenta el gráfico; el perfil POMS, llamada: Perfil "iceberg" representando una salud mental positiva (Weinberg & Gourde, 2007), las estadística denotan que los adolescentes no indican datos positivos, ni cercanos al Iceberg que representa un bienestar físico y emocional estable. Estas respuestas coinciden debido a que los adolescentes contestaron en las preguntas (tenso, inestable, con los nervios de punta, asustado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso, ansioso) puntaje 4 (muchísimo), es importante revisar la adolescente numero 12 (mujer) presenta un puntaje de (4) en todas sus respuestas indicando inconformidad con su proyecto de vida

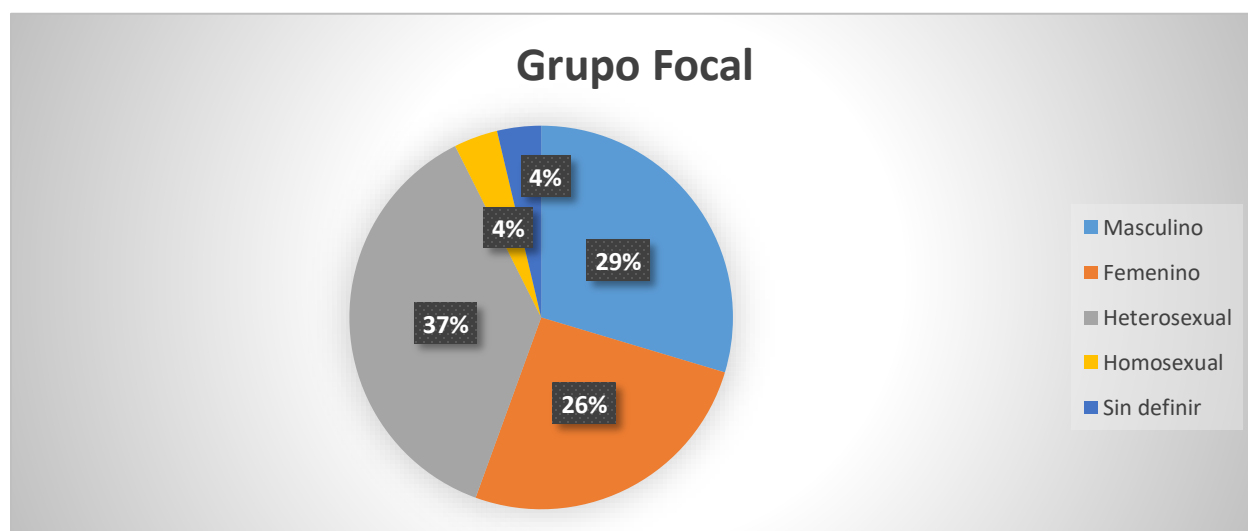
Grupo focal N°1- Fase 1.Grupo focal**Tabla 9***Datos básicos de la muestra*

Adolescente	Edad	Sexo	Genero	Persona Importante
1	14	Masculino	Heterosexual	Mama y papa
2	12	Masculino	Heterosexual	Mama
3	12	Masculino	Heterosexual	Mama
4	12	Masculino	Heterosexual	Mama y papa
5	13	Masculino	Heterosexual	Mama
6	14	Masculino	Sin definir	Mi perro
7	12	Masculino	Heterosexual	Amigos
8	14	Masculino	Heterosexual	Mama y papa
9	13	Femenino	Heterosexual	Mama y papa
10	13	Femenino	Heterosexual	Tía
11	12	Femenino	Homosexual	Mama
12	12	Femenino	Heterosexual	Hermana
13	12	Femenino	Sin definir	Mama, papa y hermano
14	12	Femenino	Sin definir	Mama
15	15	Femenino	Heterosexual	Mama y papa

Nota. Aquí se encuentran datos generales de los adolescentes, tales como edad, sexo, género y la persona que los acompaña en su cotidianidad.

Figura 4

Datos relevantes de los adolescentes



Análisis: Aquí se representa la información básica sobre los adolescentes, es esencial resaltar que para esta investigación es necesario considerar que están en su etapa de identidad de sexual y todos en sus respuestas se tomaron unos minutos para responder, debido a que manifestaron que aún no lo sabían y que no era una decisión definitiva por que podían amar a cualquier persona. Por otro lado, acerca de las personas importantes, es su referente o red de apoyo en momentos de tomar decisiones, pedir ayuda o sentirse acompañados.

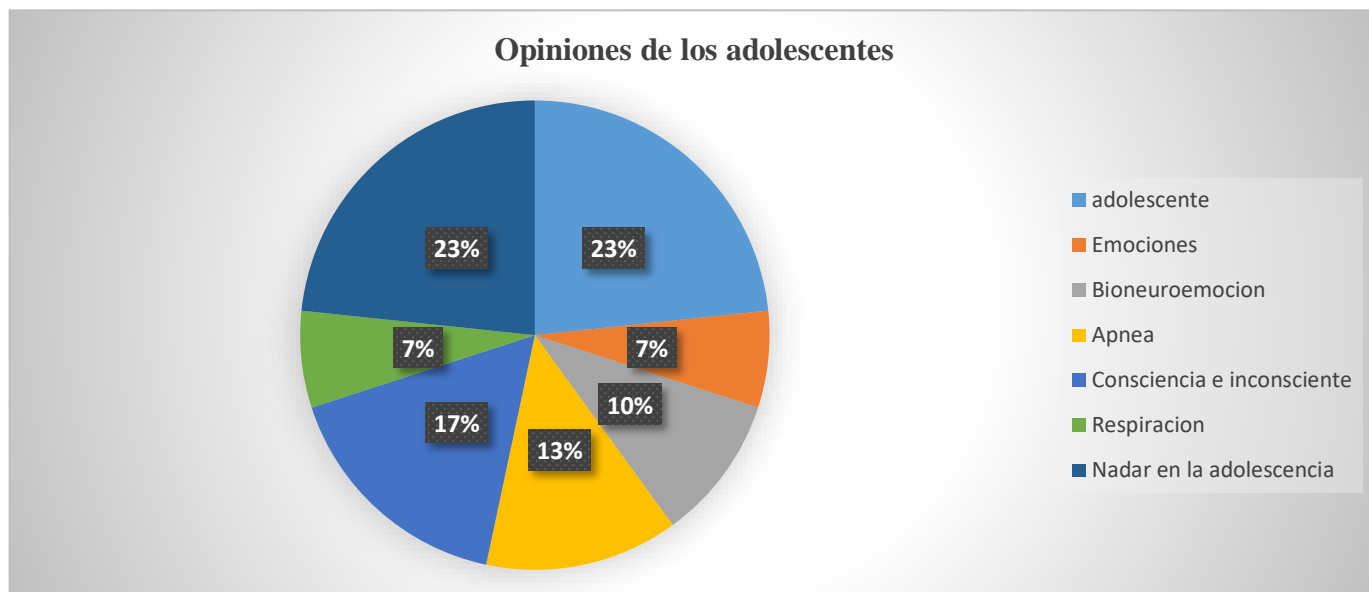
Fase 2. Grupo focal

Figura 5

Grupo focal de comentarios de adolescentes

<p>Adolescente, “Yo, creo, no?” “Una persona con muchos granos y problemas”</p> <p>Emociones, “Lo que expreso” “Como las personas me pueden entender”</p> <p>Bioneuroemocion, “Lo que siento cuando tengo emociones” “El cuerpo y las emociones”</p> <p>Apnea, “Es muy difícil” “Es aprender algo diferente”</p> <p>Conciencia e inconsciente, “No sabemos” “Saber lo que se hace bien y porque se hace”</p> <p>Respiración, “Inhalar y exhalar” “La capacidad que tenemos para respirar”</p> <p>Nadar en la adolescencia “Me relajo y es bueno para recordar” “Deberían hacerlo en los colegios”</p>
--

Nota. Los adolescentes en esta pregunta expresaron ideas y conocimientos acerca de las palabras expuestas que se les indicaban para responder desde sus propios constructos.

Figura 6*Opiniones de los adolescentes*

Análisis: El grafico muestra los constructos que tienen los adolescentes frente a la palabra adolescente, emociones, bioneuroemocion, apnea, consciencia e inconsciente, respiración y nadar en la adolescencia. Frente a esto el 7% en el pensamiento acerca de la respiración, ya que la ven como una función básica del ser humano, pero no como una necesidad.

Por otro lado reconocen la palabra emoción, dado el 7% como expresión de sus estados de ánimo, pero no mencionan que tipo de emociones existen por falta de información dijo un adolescente “pues las emociones son feliz, triste y amargado no hay más” así mismo con las preguntas bioneuroemoción (“algo con emociones”) con el concepto de apnea se perdían completamente, le dicen “nadar y no respirar” y para la mayoría algo nuevo si no lo ven como deporte desde la natación tradicional.

Fase 3. Grupo focal

Tabla 10

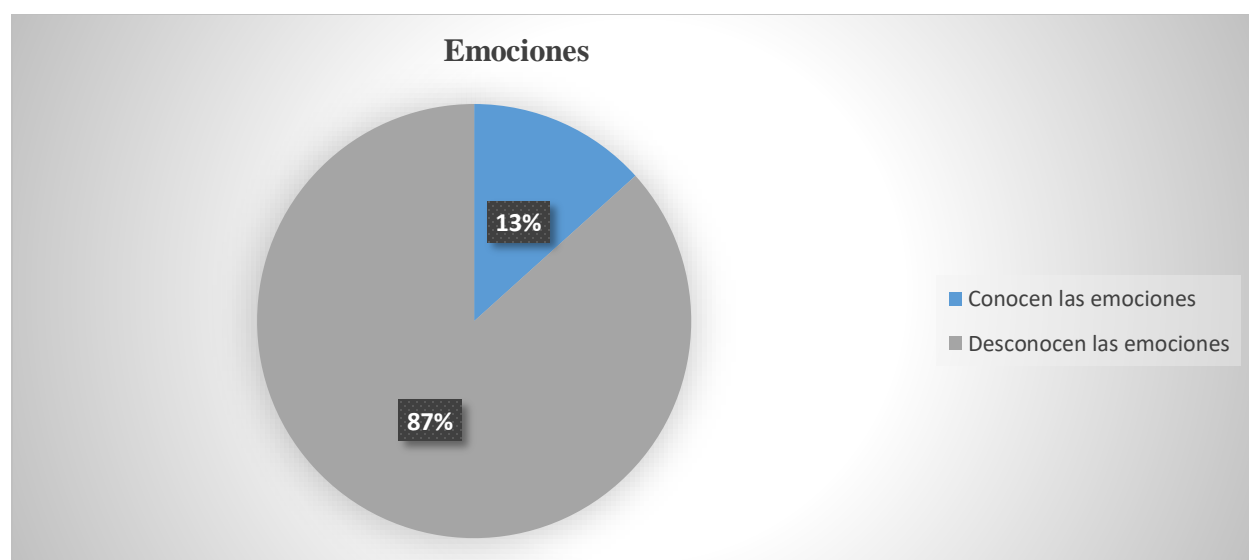
Interpretación de los estados afectivos por adolescentes

Comentarios	Estado de ánimo	Tensión - Ansiedad	Depresión - Melancolía	Angustia - Cólera	Vigor-Activación	Fatiga-Inercia	Confusión-Orientación
1	“Sentimiento”	X	Estado de ánimo	X	X	“Tenerle miedo a la alturas”	X
2	X	X	Cuando uno está triste	X	Ni idea	“Cuando me siento ahoga y sin reparación”	X
3	X	X	X	X	X	X	X
4	“Como se siente uno”	“Te tensas”	X	X	X	“Cuando estás muy asustado”	“Pensar diferente”
5	X	X		X	X	“Con hambre y deshidratación”	X
6	“Cómo te sientes”	X	X	X	X	X	X
7	“Cuando estoy solo”	“Tareas”	X	X	X	X	X
8	“Enfadado-feliz”	X	“Cuando se le baja la autoestima”	X	X	X	X
9	X	X	X	X	X	X	X
10	X	X	X	X	X	“Cuando estoy cansada”	X

11	X	X	Cuando uno se siente mal	Tener angustia	X	X	“Estar confundido”
12	X	X	X	Malgenio	X	X	X
13	X	X	Alegre	X	X	X	X
14	X	X	X	X	X	X	X
15	X	X	X	X	X	X	X

Figura 7

Conocimiento de emociones



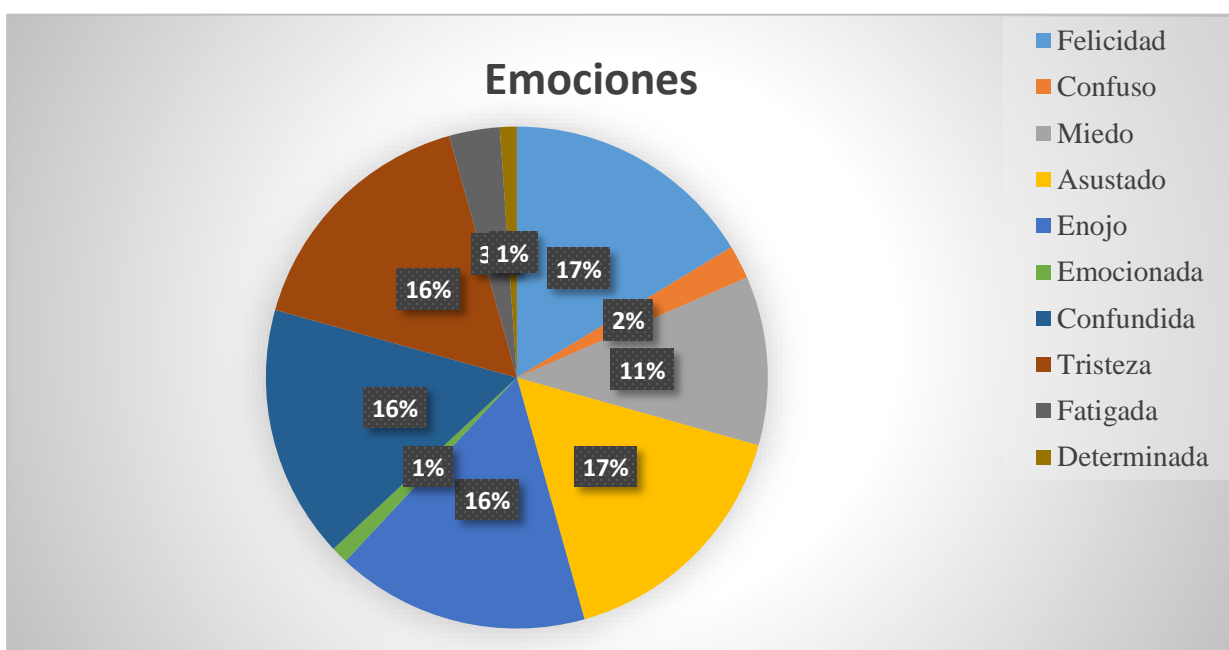
Análisis: Los adolescentes no reconocen que es un estado de ánimo, ni mucho menos que es una emoción, aquí es donde se pone en consideración que es muy difícil el control de emociones cuando no hay un reconocimiento o acercamiento a una emoción, relacionando su expresión verbal y corporal. El 87% que equivale a 13 adolescentes respondieron que no reconocían que era una emoción y como está influye en sus decisiones, por el contrario, el 13% afirmó que aunque las emociones son espontaneas y no se dan cuenta en qué momento se presentan, son conscientes de que afectan en las diferentes áreas de vida.

Fase 4. Grupo focal**Tabla 11**

Lista de emociones que existen para los adolescentes

Listado de emociones
Felicidad
Confuso
Miedo
Asustado
Enojo
Emocionada
Confundida
Tristeza
Fatigada
Determinado

Nota. Los adolescentes no reconocen que tipo de emociones existen y al escucharlas creen saber de que se trata en la expresión de la cara o al nombrarla, pero no hay un conocimiento profundo sobre lo que y significa su importancia a la hora de hablar de Inteligencia emocional y factores relacionados a su regulación.

Figura 8*Emociones*

Análisis: Aquí se representan las emociones que existen para los adolescentes, de un grupo de 15 surgieron 10 palabras y cada uno expreso si sentía que esta era o no una emoción y lo que esta representaba en alguna experiencia personal.

Es debido mencionar que al realizar estas preguntas, ellos contestaron con estados afectivos que recordaban de la prueba POMS relacionándolos como emociones, el 1%reconocio que las emociones, eran estar emocionado y determinado, el 16% mencionaron las emociones de enojo, confundido y tristeza indicando que eran emociones que se relacionaban entre sí, y que confuso y confundido eran diferentes emociones.

Tabla 12*Resultados del Cuestionario de consciencia plena*

Adolescente	Puntaje	Predisposición de la consciencia	Adolescente	Puntaje	Predisposición de la consciencia
1	36	4	1	66	7,3
2	58	6,4	2	69	7,6
3	37	4,1	3	70	7,7
4	44	4,8	4	75	8,3
5	36	4	5	73	8,1
6	55	6,1	6	64	7,1
7	55	6,1	7	33	3,6
8	45	5	8	78	8,6
9	67	7,4	9	79	8,7
10	44	4,8	10	81	9
11	53	5,8	11	87	9,6
12	55	6,1	12	71	7,8
13	43	4,7	13	81	9
14	35	3,8	14	66	7,3
15	60	6,6	15	63	7

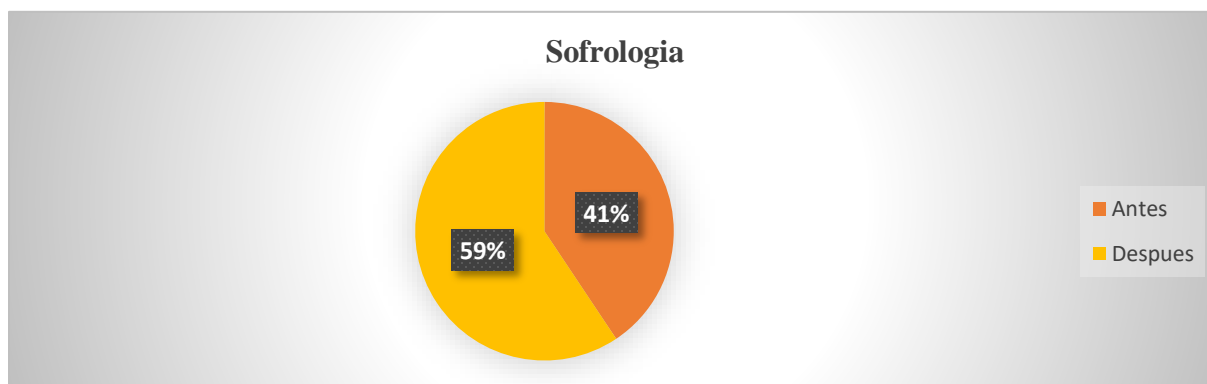
ANTES de la técnica de sofrología

DESPUES de la técnica de sofrología

Nota. Arroja el grado de consciencia plena de los adolescentes, de este modo la puntuación es de 1 a 10, entre mayor sea el número, mayor el grado de consciencia plena.

Figura 9

Antes y después de la Sofrología



Análisis: se presentaron dos momentos en la aplicación del cuestionario:

Primero: se aplicó uno donde los adolescentes tuvieron indicaciones técnicas del cuestionario, en esto se presentaron situaciones como el resultado (6,1) arroja el puntaje 55 y fue porque un adolescente no entendió nada y lo que hizo fue copiarse el resultado de su amigo de al lado, en otro momento volvían a repetir las preguntas como “¿Qué es consciencia? ¿Qué es una emoción? ¿Qué quiere decir maquinal? Cuando ya se habían explicado, dando un total de 41%

Segundo: se llevó a cabo la técnica de sofrología, explicando la importancia de la consciencia y el equilibrio de las emociones de esta manera: (Sofromnesia) hacia el presente activando circuitos responsables de acciones inmediatos y actuales (Sofroanestisia) hacia el futuro activando circuitos que permiten la anticipación de posibles comportamientos (Sofrocorreccion) Según lo anterior planteado el proceso de sofronización se puede denotar en tres acciones a la hora de su aplicación. (Espinosa, 1989) Es así como en la aplicación que tomo después de la técnica se evidencian unos cambios significativos en las respuestas del cuestionario y los índices de concentración aumentan, dando un 59% en consciencia plena.

Resultados del Cuadro de emociones

Tabla 13

Expresión del cuadro de emociones

Adolescente	Sentimientos	Emoción social	Sensación física	Emoción Oculta
1	alegre	diversión	Corazón mente	Todo lo expreso
2	apenado	feliz	energía	Me siento bien
3	felicidad	alegre	Energía	Tristeza
4	tranquilidad	felicidad	Estoy normal	Ansioso y apenado
5	Feliz	feliz	En la sonrisa	Tristeza
6	amor	ninguna	En el corazón	felicidad
7	Rabia	ira	Las manos	tristeza
8	Nada	ninguna	Corazón	Dolor
9	Feliz	alegría	Corazón Todo el cuerpo	Nadie me quiere
10	tranquilidad	felicidad	Estoy llena de energía	Estoy tranquila
11	cansada	feliz	Corazón	Cansancio físico
12	emocionada	armonía	Todo el cuerpo	Tristeza
13	libertad	divertida	Energía	Enojada, contenta
14	tristeza	decepción	Corazón	Hablar
15	Confianza	Felicidad	Energía	Nervios de aprender cosas nuevas

Nota. Con la exposición de este cuadro se quiere dar a conocer las emociones ocultas y las reacciones físicas que producen en la muestra

Figura 10

Ejercicio de impacto del cuadro de emociones



Análisis: Los resultados demuestran las respuestas del impacto que generó el cuadro de emociones, 13 adolescentes contestaron que era importante para reconocer emociones con un porcentaje de 87% y 2 chicos hicieron referencia a su poca relevancia con el 13% mencionando que la actividad no les generaba nada.

Se aplicó la técnica de proyecto sentido con la intención de determinar los conflictos estructurales que están asociados al malestar emocional de los adolescentes, fue muy difícil aplicar esta técnica debido que a los adolescentes no conocen la diferencia entre estado de ánimo, sentimiento y emoción, aun con la explicación de cada una de las diferencias y que eran sentimientos, que era un estado de ánimo y cuáles eran las emociones, siempre su patrón de repetición y desconocer se mantenía presente. Fue de vital importancia el último cuadro de información ya que se logró ver la emoción oculta que se deriva del impacto emocional (es espontánea y reacciona al ambiente) está relacionada con la corteza prefrontal del adolescente y aunque la mayoría expresaban felicidad, podemos deducir que va de acuerdo a la estadística que arrojó el Poms en el “iceberg” de una salud mental con resultados poco agradables.

Resultados de la técnica de respiración de Benson

Tiempos de Apnea

INSPIRACIÓN-----APNEA-----ESPIRACIÓN-----APNEA

8 seg.

4 seg.

16 seg.

4 seg.

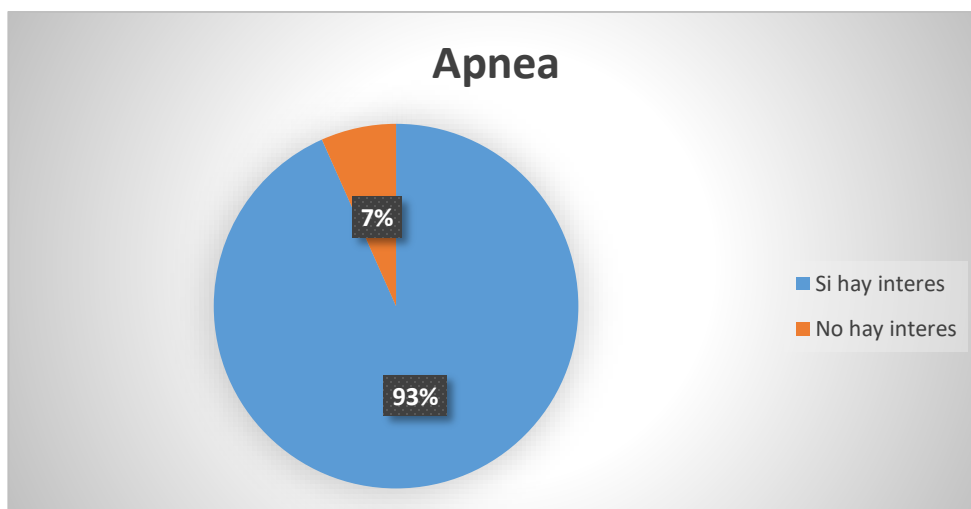
Tabla 14

Tiempos de apnea

Adolescente	Inspiración	Apnea	Expiración	Apnea
1	4 seg	4 seg	8 seg	2 seg
2	5 seg	2 seg	2 seg	2 seg
3	2 seg	4 seg	4 seg	3 seg
4	8 seg	4 seg	3 seg	2 seg
5	2 seg	4 seg	3 seg	4 seg
6	3 seg	4 seg	2 seg	4 seg
7	2 seg	2 seg	8 seg	4 seg
8	3 seg	5 seg	3 seg	2 seg
9	2 seg	4 seg	4 seg	2 seg
10	8 seg	4 seg	2 seg	2 seg
11	4 seg	4 seg	5 seg	5 seg
12	2 seg	4 seg	4 seg	2 seg
13	5 seg	6 seg	6 seg	2 seg
14	6 seg	4 seg	4 seg	2 seg
15	2 seg	8 seg	2 seg	2 seg

Figura 11

Interés de los adolescentes en la apnea



Análisis: Según los resultados, para generar un estado de relajación, es necesario mantener esta rutina que muestra la tabla (12) pero como se muestra allí ninguno de los adolescentes practica un deporte, por lo que en la mayoría de los tiempos de apnea era imposible mantener una buena respiración, algunos sentían al sumergirse una presión en el pecho y otros no lograban mantenerse en los tiempos.

En la figura (9) se puede evidenciar el interés que tuvieron los adolescentes después de aplicar la apnea, para el 93% que equivale a 14 adolescentes mencionaron que para ellos era el deporte de natación, pero les causa curiosidad la apnea y sus múltiples formas de llevarse a cabo por otro lado el 7% que equivale a 1 adolescente confirma que se siente ahogado al practicar este método de apnea y que el agua no es de su agrado.

Resultados de la técnica de Imaginación Activa

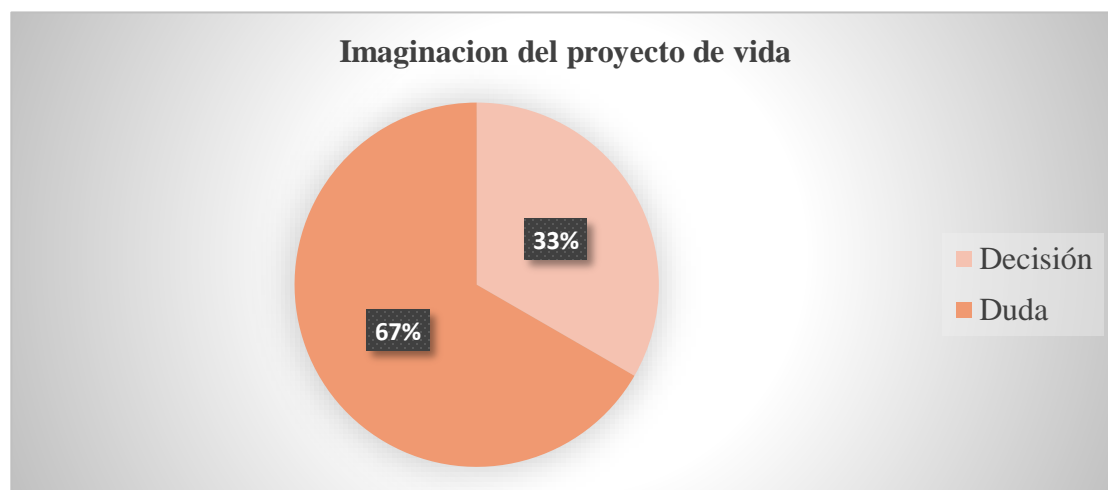
Tabla 15

Proyecto de vida de los adolescentes

Adolescente	Sueños /Antes	Sueños /Después
1	Chef	Chef
2	Futbolista	Famoso
3	Astronauta	Tener dinero
4	YouTuber – Gamer	Famoso
5	Ingeniero	Músico
6	Militar	Futbolista
7	Futbolista	Futbolista
8	Futbolista	Futbolista
9	Biomédica	Veterinaria
10	Veterinaria	Veterinaria
11	Fotógrafa	No se
12	Veterinaria	Veterinaria
13	Ir a México	Viajar por todo el mundo
14	Trabajadora social	Psicóloga
15	Famosa	No se

Figura 12

Impacto de la imaginación activa en el agua para el proyecto de vida en adolescentes



Análisis: La técnica de la aplicación de imaginación activa de Jung fue determinante para este momento, los adolescentes antes de iniciar apnea dinámica escribieron su proyecto de vida, se dispusieron a despejar pensamientos, traer imágenes del inconsciente y darle forma a las imágenes en sobre un papel, allí se desplazaron finalmente decir la coherencia de ese sueño con la realidad. Lo interesante es que todos cambiaron de sueños después de sumergirse en apnea, y según sus palabras “es que yo creí que quería eso, pero ya no” y al preguntarles el por qué no sabían realmente que les había hecho cambiar de ideas. El 33% tiene claridad de lo que quiere hacer y el 67% duda de su proyecto profesional y personal.

Grupos focal N°2- Fase 1.

Tabla 16

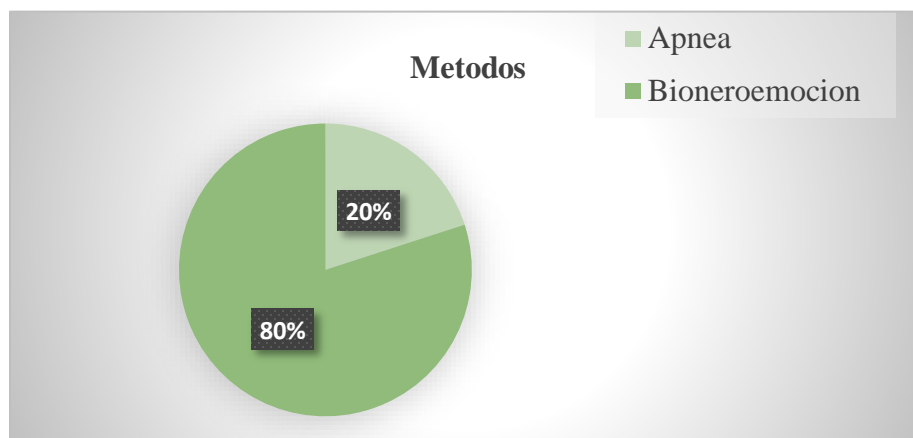
Comentarios y retroalimentación del proceso de investigación

Respuestas	Muestra	Otros participantes
1	“la apnea es muy chévere”	“me gusta nadar, pero no sé qué es apnea”
2	“me gusto saber que son las emociones”	“nunca nos ponemos a pensar que emociones hay, solo las decimos”
3	“necesito más tiempo para pensar en mis sueños”	“no sé qué quiero ser, aunque me gustaría ser abogado”
4	“ya se quiero viajar por todo el mundo”	“quiero vivir en una casa grande y tener hijos”
5	“ya sé que estar feliz no es igual a estar alegre”	“feliz es lo mismo que alegría”
6	“no me gusta cerrar los ojos para meditar”	“sí puedo cerrar los ojos para meditar”
7	“quiero ser un chef “	“quiero ser piloto”
8	“la bioneuroemoción es estar ok”	“no sé qué es eso”

Nota. La muestra y otros participantes que incluyó jóvenes y mujeres que acompañan los procesos de la fundación, mediante un grupo focal expresaron algunos comentarios, todo esto con la intención de escucharlos y conocer sus diferentes dudas y cometarios frente al proceso, aun sin que ellos conocieran de los temas.

Figura 13

Efectividad de los métodos de Bioneuroemoción y Apnea



Análisis: Los comentarios que agregaron los adolescentes durante la intervención del grupo focal, fue por parte de la muestra una significativa representación del conocimiento de emociones, apnea y proyecto de vida, por otro lado no muy lejano a las respuestas anteriores, los adolescentes que no aplicaron las técnicas, no tenían el conocimiento de conceptos, importancia y fundamentos del control de emociones en su etapa adolescente, incluyendo los métodos de apnea y bioneuroemoción, el 80% dijo que eran buenas técnicas y el 20% concluye que no son necesarias.

Capítulo 5- Discusión

El objetivo principal de esta investigación fue describir si la apnea es o no es un factor influyente a través de la bioneuroemoción en el control de emociones de los adolescentes de la fundación Ohana, en cuanto a las hipótesis formuladas, se puede afirmar que los estados asociados a la relajación que tienen influencia desde la apnea son la respiración y la imaginación activa, que se ven inmersos en los pensamientos, acciones y decisiones de los adolescentes. De igual manera explicar que la bioneuroemoción es un método humanista que determina la comunicación con el inconsciente llevando a cabo técnicas como la sofrología y el proyecto sentido, que llevan un control de emociones en los estados afectivos como la tensión, la depresión, la angustia, el vigor, la fatiga y la confusión.

Desconocer o ignorar temas relacionados a las emociones de los adolescentes no exime la responsabilidad de crear propuestas y programas que impulsen proyectos de vida enfocados a su bienestar físico y emocional. Así mismo es de considerar que antes de pensar en un control de emociones, es importante que se haga un reconocimiento de los estados afectivos que generan las emociones para así mismo abordar las diferentes situaciones difíciles que pueden estar presentando los adolescentes. Finalmente abonar que todo estado emocional produce una modificación de la conciencia, en otras palabras, las emociones son los vehículos que permiten viajar de la conciencia hacia el inconsciente para tener contacto con la consciencia (Cobera, 2017) por lo anterior, es que aplicar técnicas de comunicación con el inconsciente permite una facilidad de interacción entre las emociones y la conducta de los adolescentes.

La apnea es un factor que influye en el cambio desde el inconsciente para lograr un control de emociones en adolescentes debido a que los resultados en la técnica de imaginación activa los adolescentes tienen una concepción de proyecto de vida desde las influencias externas, pero al concentrar toda su energía y pensamientos en la apnea, se presenta un cambio de ideas y decisiones que se ven reflejadas en su fisiología (el tono de voz, el movimiento de las manos) y en sus pensamientos (determinación, claridad y coherencia). Siguiendo esta misma línea se conecta entonces la bioneuroemoción en Bio- procesos biológicos que presentan los adolescentes durante cada una de las técnicas aplicadas, cuando expresan que al sentir emociones hay lugares del cuerpo donde se siente más fuerte, un ejemplo de esto es cuando se concentran en una situación actual que afecte directamente de manera negativa o positiva, existen palpitaciones fuertes en el corazón cuando se presenta la emoción de miedo, poca oxigenación y por ello el referente es la nariz en la emoción de rabia, en el estómago sensaciones que no saben cómo describir asociada a la alegría (Vilanova,2016)

Seguido de esto y no menos importante los estados afectivos que influyen en la tensión, la depresión, la angustia, vigor, fatiga, confusión y así mismo en la ansiedad, melancolía, coleta, activación, inercia y orientación son la respiración desde la técnica de Benson y la Imaginación desde la técnica de Jung, ya que permiten un estado de que produce cambios a nivel fisiológico, deteniendo las consecuencias que generan procesos mencionados anteriormente , y reporta beneficios a nivel cardiaco, respiratorio y circulatorio, disminuyendo los ritmos corporales y generando estados de paz y descanso (Enríquez, 2013)

Se puede afirmar entonces que la bioneuroemoción es un factor regulador de emociones ya que permite antes de tomar una acción, el reconocimiento de estados afectivos, la conexión de la biología, el inconsciente, las decisiones que pueden determinar un acompañamiento que permite beneficios como trabajar el foco (la realidad o situación que está viviendo el adolescente) el lenguaje (las palabras que utilizan o repiten por influencia del entorno) y finalmente la fisiología (la relación de cuerpo/mente) que facilitan la comprensión de los diferentes procesos en la etapa adolescente referentes a sus emociones; Por ello se ha diseñado una estrategia de intervención desde el humanismo, enfocada en los beneficios de la práctica de la apnea como factor influyente de la bioneuroemoción en los adolescentes de la fundación Ohana.

Capítulo 6 - Propuesta de intervención

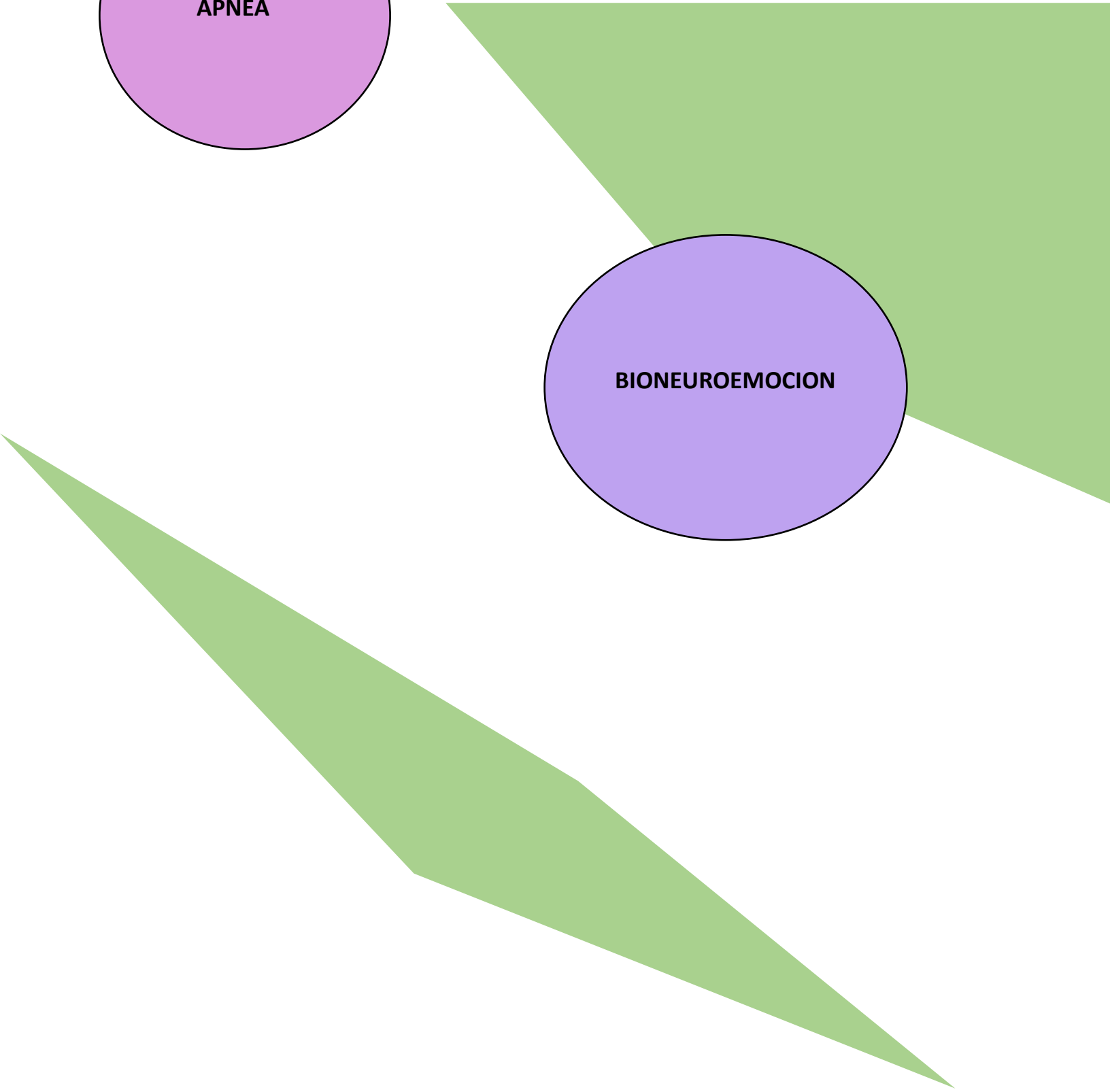
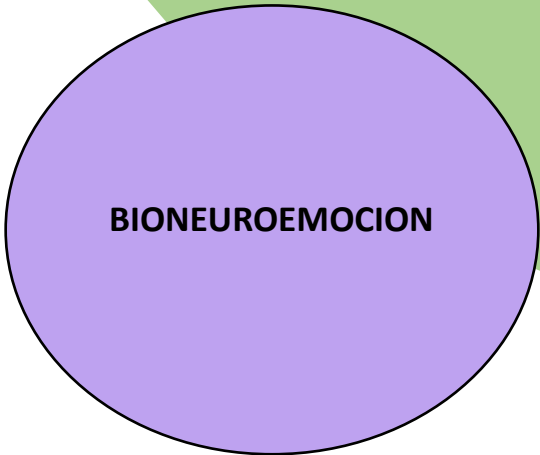
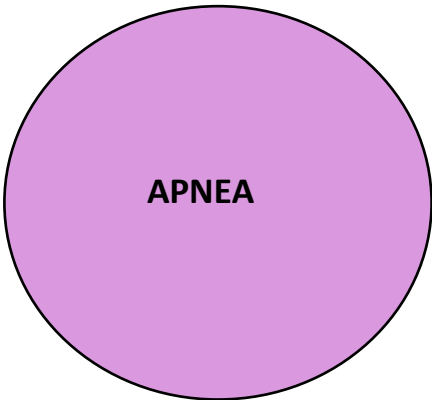
Respira

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN ENFOCADA EN LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA APNEA COMO FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCIÓN EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN CHANA



Respira

ESTRATEGIAS



Bioneuroemocion

La bioneuroemocion (a partir de ahora BNE) (anteriormente conocida como biodescodificación) se trata de una pseudoterapia que sigue la corriente de pensamiento relacionada con el origen emocional de las enfermedades (Garrido, Pag. 177)

Emociones

La emoción es un proceso complejo, multidimensional, en el que están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo. (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez-Sánchez y Chóliz, 2002)

Apnea

Se deriva del griego a-pnoia, que significa “sin respiración” este ejercicio lo puede practicar cualquier persona, es una manera de entrar en contacto con nosotros mismos y con los demás. (Pelizzari U & Tovaglieri S, 2007)

Adolescente

Un adolescente que crece rodeado de herramientas y estrategias no violentas y reconociendo el cuidado de su salud mental, es capaz de tomar buenas decisiones, trabajar en la construcción de su proyecto de vida, enfrentar obstáculos de la vida diaria y obtener metas específicas

Medio acuático

El deporte acuático tiene la capacidad de conectar al ser humano a un mundo lleno de experiencias inconscientemente agradables.

Investigador



LA EXPLICACION TEORICA DEL PROBLEMA



La etapa de la adolescencia es donde el ser humano debe cumplir con una serie de tareas y resultados que van a tener influencia en la vida adulta, por ello es necesario contar con una red de apoyo, ya sea familia, profesores, amigos, profesionales de la salud, que sirvan de guía para el adolescente en pro de su formación integral. (Parra, 2006) por ello un adolescente que carece de herramientas y una red de apoyo para manejar su inteligencia emocional, no tendrá un proyecto de vida coherente con su gustos e intereses, ya que las emociones juegan un papel fundamental en las decisiones y acciones que se ejecutan en esta etapa.

El humanismo centra la atención en la persona, actúa en el reconocimiento de la conducta y procesos mentales, emocionales y sentimentales y que el individuo encuentre sus propios recursos desde el acompañamiento, la escucha activa, la creatividad, la observación y la comprensión, es decir, que existe la necesidad de trabajar con adolescentes desde que requiere atención, hasta que encuentre alternativas de solución a sus conflictos emocionales que hay en su inconsciente (Riveros, 2014).

EXPLICACIÓN DE LA ADQUISICIÓN

El humanismo propuesto por Enric Corbera (2013) plantea que no hay emociones ni buenas, ni malas, es por eso que él dice, que “Si el ambiente no te gusta, no lo puedes cambiar, pero si cambias la percepción sobre lo que ves, entonces vas a cambiar el universo” somos observadores inconscientes, y las emociones son los vehículos que permiten el movimiento y la esencia de la vivencia humana, y así mismo los sentimientos son la expresión de una percepción que tiene que ver con la interpretación de una justificación y es importante reconocerlo porque de allí viene la programación emocional de donde se derivan pensamientos y experiencias neuronales que generan un estado de ánimo.

Tomar conciencia de que existe una información que provoca sensaciones que permiten emociones, ayuda a la regulación o el control emocional que presentan adolescentes y su impacto con el contexto en el que se desarrollan.

EXPLICACION DEL MANTENIMIENTO

El humanismo, considera al ser humano como positivo y confiable y centra su interés en el “como” más que en el “porque” del comportamiento (Nye, 2002), a su vez este modelo considera que las estructuras físicas, emocionales, cognitivas y biológicas se constituyen en un proceso integral coordinado, es así que el desarrollo personal de una persona se encuentra “viviendo, no preparándose para vivir” este, es un proceso interminable a lo largo de la vida del individuo y la mejor forma de comprender la realidad es desde su propio marco de referencia (Perls,1997), en otras palabras, cuando el ser humano percibe y acepta sus propias experiencias, comprende a los demás y vive un proceso continuo de evaluación orgásmica, manteniéndose en una comunicación constante con su experiencia interna (inconsciente) Dicho lo anterior, Los adolescentes deben tomar decisiones respecto a su identidad, autonomía y autoestima, lo que es vital para su proyección de vida, abarcando el entorno familiar y social (Gaete, 2015) la regulación de las emociones se mantiene en el tiempo como una problemática que afecta directamente a la vida de la persona en sus diferentes procesos tales como académicos, sociales, laborales y otros.

1. Objetivo del modelo

OBJETIVOS PARA DESARROLLAR



Objetivos del modelo de psicoterapia humanista RESPIRA

Proyectar un entrenamiento físico y mental del estado de ánimo a través del reconocimiento de las emociones

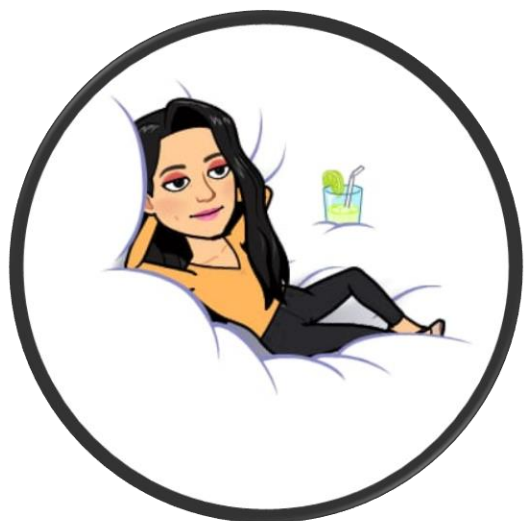
Asumir situaciones del presente, centrando pensamientos y sentimientos a través del método de bioneuroemoción

Vivir una vida oxigenada, hacia la resiliencia de los factores externos del contexto y personas que le rodean, a través de la apnea

Como se va implementar desde el humanismo cada objetivo:

1. Atención centrada en la experiencia humana consciente de la etapa adolescente
2. Énfasis en cualidades (creatividad, valoración, autorrealización y elección de proyecto de vida)
3. Valor y significado a la dignidad humana y el desarrollo del potencial del adolescente

1.1 Modelo Humanista



El objetivo principal de la intervención es el reconocimiento y control de los estados afectivos que generan emociones, en este sentido la meta no es la destreza o competencia del adolescente por el contrario es enfocar su proyecto de vida basado en la toma de decisiones asertivas para el beneficio social, económico y político de la ciudad, Ibagué. Es debido mencionar que estas prácticas las llevan a cabo escuelas, gimnasios, entidades y fundaciones sin ánimo de lucro como lo es la fundación Ohana.

2. Procedimiento

LA PROPUESTA DE INTERVENCION

Esta propuesta está centrada en la bioneuroemoción y la apnea en un deporte formativo que se manifiesta en actividades lúdicas, motrices y deportivas que mediante procesos psicológicos, donde se busca fortalecer la formación integral de adolescentes de 12 a 17 años, que se debe implementar en jornada extraescolar para la regulación de emociones, haciendo prevención, promoción y atención en temas relacionados a una salud física y emocional saludable.

La psicoterapia humanista les permite a los adolescentes identificar, clasificar y regular sus emociones, facilitando la interpretación de sus pensamientos y acciones. Así mismo este modelo está centrado en el aquí y ahora del adolescente, que busca desarrollar herramientas que le sirven para darse cuenta de ser consciente de su mismo en su proceso de autorrealización y las necesidades que no han sido satisfechas.

APNEA

BIONEUROEMOCION

Beneficio	Campo	Beneficio	Campo
Mejora la concentración	Mental	Mejora la atención Y aumenta creatividad	Mental
Control de emociones	Emocional	Reconocer, expresar y transmitir emociones	Emocional
Resistencia , tono y fuerza muscular, y oxigenación cerebral	Biológico	Niveles altos de serotonina	Biológico

Para llevar a cabo esta intervención, se deben considerar tres características (Celis, 1976)

1. La apertura a la experiencia: El estímulo se puede experimentar libremente sin ser distorsionado
2. Vivir existencial: vivir el aquí y el ahora, permitiendo que cada experiencia sea nueva
3. Confianza en la valoración orgásmica: La biología del ser humano en un medio confiable para determinar su conducta

3. Cronograma

CRONOGRAMA DE INTERVENCION



Sesión	Actividad	
Sesión 1	Motivo de consulta Se establecen objetivos del proceso con el adolescente y su acudiente	Sofrología
Sesión 2	Taller 1 Consciencia con mi inconsciente	
Sesión 3	Inicio del escrito “diario emocional”	Proyecto sentido
Sesión 4	Taller 2 El sentido de mis emociones	
Sesión 5	Dudas y preguntas del diario emocional	Respiración
Sesión 6	Taller 3 Un minuto para respirar	
Sesión 7	Exposición del “diario emocional”	Imaginación
Sesión 8	Taller 4 de la imaginación a la acción	

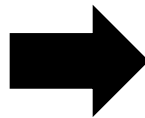
TALLERES



Sesiones intermedia

DIARIO EMOCIONAL

Son hojas que el adolescente va a construir, dirigiéndose a sí mismo para tratar de hablar consigo mismo y su inconsciente, a través de cartas e historias elaboradas desde sus propias experiencias.



La escritura emocional le da un sentido a la vida, con el objetivo de organizar experiencias y obtener un relato coherente de sí mismo y su entorno.

(Ponciano-Rodríguez, G & Morales-Ruiz, A, 2007)

TRABAJO EN AGUA

SOFROLOGIA

CAYCEDO

Taller 1



Nombre **Consciencia con mi inconsciente**

Objetivo generar un estado de equilibrio entre el adolescente y su entorno

Ejecución Se toman en cuenta los pasos de sofrología en el agua:
A través de la apnea estática se toma en consideración el contexto personal, familiar, académico, político y social.

Hacia el pasado activando positivamente circuitos neuropsicoanatomicos de evocación (sofromnesia)

Hacia el presente activando circuitos responsables de acciones inmediatos y actuales (sofroanestisia),

Hacia el futuro activando circuitos que permiten la anticipación de posibles comportamientos (sofrocorrección).

Recursos Piscina y cronometro

Profesionales Psicóloga

Evaluación ¿Qué aprendiste? ¿De qué te das cuenta? ¿Qué vas a hacer con eso?

TRABAJO EN TIERRA

PROYECTO SENTIDO

ENRIC CORBERA

Taller 2



Nombre	El sentido de mis emociones
Objetivo	conocer las emociones ocultas y las reacciones físicas que producen
Ejecución	En una ruleta se escriben las emociones y acorde a como vayan saliendo el adolescente debe identificarla, decirla y expresar una situación en la que haya sentido esa emoción. Alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa
Recursos	Papel, marcadores de colores y pintura
Profesionales	Psicóloga
Evaluación	¿Qué aprendiste? ¿De qué te das cuenta? ¿Qué vas hacer con eso?

TRABAJO EN TIERRA

RESPIRACION

BENSON

Taller 3



Nombre	Un minuto para respirar
Objetivo	la influencia sobre la actividad nerviosa y modificación del grado de activación
Ejecución	<p>Se toman espacios de respiración y meditación cada 2 minutos, se lleva un registro del control de respiraciones y proyectan lugares, personas, sentimientos y todo aquello que los conecte con las experiencias que están viviendo.</p> <p>Se identifican los estados de ánimo que provocan emociones y se hace una descripción de los que se identifican en el momento.</p>
Recursos	Colchonetas, marcadores, y cartulinas
Profesionales	Psicóloga
Evaluación	¿Qué aprendiste? ¿De qué te das cuenta? ¿Qué vas a hacer con eso?

TRABAJO EN AGUA

IMAGINACION

JUNG



Taller 4

Nombre	de la imaginación a la acción
Objetivo	Comprender la visualización (proyecto de vida) del adolescente
Ejecución	Haciendo apnea dinámica (recorrer la piscina de un extremo a otro y en pausas de respiración, practicar la imaginación del proyecto de vida y las acciones que van a determinar para llegar a la meta.
Recursos	Piscina
Profesionales	Psicóloga
Evaluación	¿Qué aprendiste? ¿De qué te das cuenta? ¿Qué vas a hacer con eso?

Capítulo 7– Conclusiones

El presente estudio ha logrado incidir y describir los factores que influyen en el control de los estados afectivos que generan el reconocimiento de emociones en los adolescentes, determinando así que estos se relacionan en las sensaciones que el adolescente piensa y siente durante su proceso de identidad, autonomía, desarrollo y autorrealización personal. Dicho esto, la investigación cumple con los objetivos propuestos, ya que se logró determinar los estados que influyen en la apnea y explicar la bioneuroemoción en las emociones de los adolescentes, a través del análisis de las diferentes técnicas asociadas a la relajación, la respiración, la imaginación, las creencias, las sensaciones, las subjetividades y aún más importante las emociones que soportan cada una de las interrogantes propuestas en este estudio.

Sin dejar de lado la importancia del proyecto de vida en un adolescente que determina las decisiones políticas, económicas y sociales de un país, por esto, es posible afirmar que, se necesitan más profesionales enamorados de sus proyectos y menos personas creciendo haciendo lo que no les gusta, se necesitan más adolescentes intensos en sus procesos y menos adolescentes que se conformen con su contexto, se necesitan personas trabajando por la salud mental y menos personas en descenso emocional, se necesitan más seres humanos cuidando de seres humanos y menos sujetos sobreviviendo.

Para finalizar este apartado es debido mencionar que la relajación que se produce a la hora de que un adolescente entra en contacto con el agua, trae efectos psicológicos positivos que benefician la mente y el cuerpo, como la estabilidad emocional, la concentración, la atención, la memoria, la sensibilidad en la percepción, la comunicación y la toma de decisiones.

Capítulo 8 – Recomendaciones

Es necesario desarrollar investigaciones en el marco de la apnea dentro de la psicología deportiva no solo como regulador de emociones, si no como un factor que influye en el bienestar emocional y cognitivo del individuo, ya que existen muy pocas investigaciones que soporten las técnicas directamente relacionadas a la apnea, lo que hace necesario implementar nuevos ejercicios psicológicos en las prácticas de procesos que conecten a las personas con la relajación del cuerpo y la conexión entre su biología, sus pensamientos y sus acciones. De igual manera aunque el humanismo lleva tiempo en la historia, es importante revisar documentos científicos actuales que soportan la bioneuroemoción y como a través de esta se pueden llevar a cabo una intervención psicológica de innovación y alto impacto en temas que se conectan con otras ramas de la ciencia como la química, la física, la biología, la psicología, entre otras, para recordarle al ser humanos que la cuántica no tiene lugares de coincidencias, si no determinación de las decisiones que nos impulsan a estar bien con nosotros mismos y con los demás.

Finalmente es considerado revisar investigaciones internacionales sobre los avances en bioneuroemoción y como a través de la línea del tiempo y otros procesos las personas se están conectado con el inconsciente y reconocen que hay un factor transgeneracional que causa enfermedades y diagnósticos que se pueden curar al tomar consciencia y abordar el termino de Alfa y Beta en el control mental de adolescentes y jóvenes para la prevención de síntomas que afecten su salud física y mental.

Nos enfermamos inconscientemente, tomamos consciencia y nos sanamos inconscientemente.

Enric Corbera

Referencias

- Alba, L. H. (2010). Salud de la adolescencia en Colombia: bases para una medicina de prevención. *Universitas Médica*.
- André, C. (2013). La meditación de consciencia plena. *Mente y Cerebro*, 59, 71.
- Caicedo, N., Carsí Costas, N., & Rangelrooy, K. V. (2005). Sofrología. *Rev. Rol enferm*, 190-198.
- APNEA, H. D. B. E., & LOS HOMÍNIDOS, Y. L. A. Buceo en apnea (Muestra)" Al finalizar, te puede quitar más que el aliento...
- Buenrostro-Guerrero, A. E., Valadez-Sierra, M. D., Soltero-Avelar, R. U. B. É. N., Nava-Bustos, G. O. N. Z. A. L. O., Zambrano-Guzmán, R. O. G. E. L. I. O., & García-García, A. N. G. É. L. I. C. A. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de educación y Desarrollo*, 20(1), 29-37.
- Corbera, E. (2017). *El observador en bioneuroemoción*. El Grano de Mostaza Ediciones.
- Corbera, E. (2017). *El arte de desaprender: La esencia de la Bioneuroemoción*. El Grano de Mostaza Ediciones.
- Corbera, E., & Batlló, M. (2007). *Lecciones básicas de bioneuroemoción* (Vol. 10, No. 1).
- Caycedo, N., & Van Rangelrooy, K. (2003). La sofrología caycediana: más que una técnica de relajación. *Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas*, 21(6), 355-362.

Deligiannis, A. Imaginación activa en movimiento. *Imaginar con el cuerpo en la Psicología Profunda. Cap. VII de Psicopatología.*

Dueñas Rivera, S. C. Rescatando el abordaje emocional en la terapia Neural.

Monografía. *Facultad de Medicina.*

Espinosa Morett, A., & Anzures López, B. (2001). Adolescentes. *Rev. méd. Hosp. Gen. Méx.*, 167-174.

Espinosa, C. L. G., Motta, S. A. G., Catalán-Matamoros, D., Daverio, G., Arbeláez, V. E. M., Parra, W. A. V & Gómez, K. M. A. (2020). *Fisioterapia en salud mental.* Editorial Universidad del Rosario.

Gerardo, Y. M., Julián, J. L. V., Mon, C. C., & Munuera, M. C. (2013). Bioneuroemoción y trastorno afectivo bipolar.

Garrido, L. XI. BIONEUROEMOCIÓN O LA BÚSQUEDA DEL CONFLICTO INCONSCIENTE. *Siglo XXI/Serie Psicología*, 177.

Guinovart, M. E. D. ¿ Las enfermedades ocultan emociones?.

Gómez-Bustamante, E. M., & Cogollo, Z. (2010). Factores predictores relacionados con el bienestar general en adolescentes estudiantes de Cartagena, Colombia. *Revista de salud pública.*

Labiano, L. M. (1996). La técnica de la respiración: Aportes psicoterapéuticos. *Salud mental*, 19(4), 31-35.

Murcia, J. A. M., & Sanmartín, M. G. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas.*

Molano Rodríguez, S. L. (2017). A la natación debemos prestarle más atención.

Martorell, J. (2008). *LA PSICOLOGÍA HUMANISTA*. Madrid. Fundamentos de Psicología, Ed.

C. A

Morduchowicz, R. (2013). Los adolescentes del siglo XXI. *Los consumos*.

Martínez, F., & de Asís, F. (2016). Periodization of apnea training.

Mestre Escrivá, M. V., Samper García, P., Tur Porcar, A. M., Richaud, M. C., & Mesurado, B. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Universitas Psychologica*, 2012.

Orellana, J. N., Calvo, A., Prada, R. A. C., Carranza, M. D., & Cayetano, M. L. (2005). Un nuevo test para la valoración del trabajo en apnea en natación sincronizada. *MD. Revista científica de medicina del deporte*, (2), 11-16.

Pelizzari, U., & Tovaglieri, S. (2007). *CURSO DE APNEA (Bicolor)*. Editorial Paidotribo.

Parra, L., Ortiz, N., Barriga, O. A., & Henríquez, G. (2006). Efecto de un taller vivencial de orientación humanista en la auto-actualización de adolescentes de nivel socioeconómico bajo. *Ciencia y enfermería*.

Papalia, D. E. (2009). *Desarrollo humano*. Bogotá [etc.]: McGraw-Hill, 2005.

Pérez, R. P., Cuadros, E. N., García, L. C., López, I. D., Fernández, R. E., Lemus, M. Á. G., ... & Calvo, C. (2020, October). Resultados de una encuesta nacional sobre conocimiento y uso de pseudociencias por parte de los pediatras. In *Anales de Pediatría*. Elsevier Doyma.

Pérez, A. A., & Murcia, J. A. M. (2018). Natación en la escuela: Hacia una alfabetización acuática. *Revista de investigación en actividades acuáticas*, 2(3), 54-67.

Riveros Aedo, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología*

Rey Moreno, H. (2015). *Estudio de validación de una técnica breve autoaplicada de relajación* (Doctoral dissertation).

Rosabal García, E., Romero Muñoz, N., Gaquín Ramírez, K., & Hernández Mérida, R. A. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2), 218-229.

Samper, R. H. (2013). Los métodos mixtos. *Editorial Mcgraw Hill. México*, 3.

SAGARRA ROMERO, L. U. C. Í. A., MONROY ANTÓN, A. J., LÁZARO, G., & ANGEL, F. (2017). *Habilidades y destrezas básicas en el medio acuático*. Ediciones Paraninfo, SA.

Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European journal of education and psychology*, 4(2), 143-152.

Vinaccia, S., Quiceno, J. M., & San Pedro, E. M. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista colombiana de psicología*, 16, 139-146.

Anexos

Anexo 1

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada “LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA”, que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo _____ Identificado(a) con el numero C.C _____ expedida en _____, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los ____ días, del mes de _____ del año _____.

Firma del acudiente _____

Firma del adolescente _____

Anexo 2

Formato grupos focales

Grupo Focal N° 1. Antes de la aplicación del POMS (explicación de las dimensiones)

Fecha	
Hora	
Tema	
Participantes	
<p>Preguntas Básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nombres ➤ Edades ➤ Sexo ➤ Genero ➤ Actividades físicas ➤ Con quien viven ➤ Color favorito ➤ Lugares que quieran visitar ➤ Una experiencia personal ➤ Metas a corto, mediano y largo plazo <p>Preguntas del proceso de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué son las emociones? ➤ Conoce usted el termino Bioneuroemocion ➤ Ha escuchado antes algo acerca de la apnea? ➤ Sabe lo que es la conciencia y el inconsciente ➤ Diferencias entre apnea estática y apnea dinámica ➤ Cuáles son los ejercicios de respiración ➤ Porque es importante el medio acuático en la etapa adolescente 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ DIMENSIONES (de un significado para cada uno de estos estados afectivos) ➤ Estado de animo Conjunto de sentimientos, efímeros en la naturaleza, variando en intensidad y duración, y por lo general, involucran más de una emoción (Lane & Terry, 2013) ➤ Depresión Persistente sensación de tristeza y pérdida del interés (Lane & Terry, 2013) ➤ Tensión Es una sensación continua de rigidez física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento, que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso (Sandín, 2003) ➤ Fatiga Es un estado de agotamiento físico y psicológico crónico, resultado de un exceso de exigencias personales y un estrés mental continuado. Es la sensación de estar emocionalmente exhaustos y agotados, por las situaciones que nos rodean (Pedraz, 2018) ➤ Vigor Activación mental y física persistente, predisposición de invertir esfuerzos y persistencia, incluso durante dificultades (Medrano, Moretti, & Ortiz, 2015) <p>Practica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realice un escrito en un papel una carta de usted para usted, identificado sus sueños, sus proyectos, las personas que le rodean y lo que le aportan emocionalmente a diario en su vida. • Escriba un listado de emociones que algún vez haya experimentado • Tómese 5 minutos para escuchar una meditación guiada y luego escriba la experiencia 	
Aportes	
Conclusiones	

Firma adolescente _____

Firma Investigador _____

Grupo Focal N°2. Aportes, impacto y conclusiones del proceso de investigación

	Muestra	Participantes externos (adolescentes de Ohana que no aplicaron técnicas)
Fecha		
Hora		
Tema		
Participantes		
Preguntas del proceso		
Experiencia aplicación de la prueba poms		
Técnicas de Bioneuroemoción		
Técnicas de apnea		
Comentarios		
Aportes		

Firma adolescente _____

Firma Investigador _____

Anexo 3*Protocolo para la aplicación del POMS*

PROTOCO PARA LA APLICACIÓN DEL TEST POMS

NOMBRE: _____

FECHA: _____

INSTRUCTIVO: FRENTE A CADA ASPECTO INDIQUE SEGÚN LA ESCALA LA RESPUESTA QUE USTED CONSIDERE. RECUERDE VERIFICAR QUE CADA ASPECTO ESTE RESPONDIDO ASEGURESE DE SOLO RESPONDER CON UN SOLO INDICADOR.

Lea atentamente la lista de palabras que se describen en el siguiente cuestionario, estas palabras describen sentimientos que tienen las personas.

Después de leer cada palabra fíjese en las cinco opciones que aparecen arriba y elija entre ellas la que mejor describa como se ha sentido usted durante las últimas 24 horas.

Seleccione un valor en la casilla situada a la derecha de cada palabra.

No deje ninguna casilla en blanco.

PREGUNTAS

1. Tenso 2. Inestable 3. Con los nervios de punta 4. Asustado 5. Relajado 6. Intranquilo 7. Inquieto 8. Nervioso 9. Ansioso 10. Animado 11. Activo 12. Energético 13. De buen humor 14. Alerta 15. Lleno de dinamismo 16. Despreocupado 17. Vigoroso 18. Rendido 19. Apático 20. Fatigado 21. Exhausto 22. Perezoso 23. Abatido 24. Tirado (muy cansado) 25. Infeliz 26. Arrepentido por cosas hechas 27. Triste 28. Melancólico 29. Falto de esperanza 30. Indigno 31. Desanimado 32. Solo 33. Miserable 34. Pesimista 35. Desesperado 36. Inútil 37. Aterrorizado

Anexo 4

Prueba POMS (Perfil de los estados de ánimo)

Poms 65 items

Muchísimo

Nada

4

3

2

1

0

1	Cordial	▼	34	Nervioso	▼
2	Tenso	▼	35	Solo	▼
3	Enfadado	▼	36	Miserable	▼
4	Rendido	▼	37	Atontado	▼
5	Infeliz	▼	38	De buen humor	▼
6	Perspicaz	▼	39	Amargado	▼
7	Animado	▼	40	Exhausto	▼
8	Confuso	▼	41	Ansioso	▼
9	Arrepentido por cosas hechas	▼	42	Listo para pelear	▼
10	Inestable	▼	43	Afable	▼
11	Apático	▼	44	Pesimista	▼
12	Enojado	▼	45	Desesperado	▼
13	Considerado	▼	46	Perezoso	▼
14	Triste	▼	47	Rebelde	▼
15	Activo	▼	48	Indefenso	▼
16	Con los nervios de punta	▼	49	Abatido	▼
17	Malhumorado	▼	50	Desconcertado	▼
18	Melancólico	▼	51	Alerta	▼
19	Energético	▼	52	Decepcionado	▼
20	Asustado	▼	53	Furioso	▼
21	Falto de esperanza	▼	54	Eficiente	▼
22	Relajado	▼	55	confiado	▼
23	Indigno	▼	56	Lleno de dinamismo	▼
24	Rencoroso	▼	57	Con mal genio	▼
25	Benévolo	▼	58	Inútil	▼
26	Intranquilo	▼	59	Sin memoria	▼
27	Inquieto	▼	60	Despreocupado	▼
28	Incapaz de concentrarme	▼	61	Aterrorizado	▼
29	Fatigado	▼	62	Culpable	▼
30	Servicial	▼	63	Vigoroso	▼
31	Irritado	▼	64	Inseguro de las cosas	▼
32	Desanimado	▼	65	Tirado(muy cansado)	▼
33	Resentido	▼			

	Solución	T score
Tensión-Ansiedad		
Depresión-Melancolia		
Angustia-Hostilidad-Cólera:		
Vigor-Activación:		
Fatiga-Inercia:		
Confusión-Orientación:		

Anexo 5

Cuestionario de conciencia plena

DOSSIER: LAS HUELLAS DEL ESTRÉS – PSICOTERAPIA

Atra vez de las siguientes cuestiones, el lector puede evaluar grosso modo su predisposición a la consciencia plena. Responda el cuestionario a partir de una escala de valoración de 1 al 6: “Casi siempre” (1 punto), “Con mucha frecuencia” (2 puntos), “A menudo” (3 puntos), “Poco” (4 puntos) “Raramente” (5 puntos) y “Jamás” (6 puntos) Adelante.

-
1. Puedo vivir una emoción sin darme cuenta de ello hasta cierto tiempo después
 2. Describo o rompo objetos por descuido o desatención, o porque pienso en otra cosa.
 3. Tengo dificultad para concentrarme en lo que pasa en el momento presente
 4. Tiendo a marchar deprisa para llegar a un lugar sin atender a lo que sucede a mí alrededor o a lo que siento por el camino.
 5. Presto escasa atención a las señales de tensión física o incomodidad hasta que no sean insoportables.
 6. Olvido el nombre de las personas la primera vez que me lo dicen.
 7. Actué de forma automática, sin tener consciencia real de lo que llevo a cabo.
 8. Desempeño la mayoría de las actividades sin poner verdadera atención en ello.
 9. Estoy tan concentrado en mis objetivos que pierdo el contacto con lo que hago en el momento presente para alcanzarlos.
 10. Desarrollo mi trabajo de forma automática, sin tener profunda consciencia de ello.
 11. Escucho con atención por un oído mientras realizo otra cosa al mismo tiempo
 12. Me sorprende encontrarme de repente en ciertos lugares, sin saber por qué he ido allí.
 13. Me preocupo por el futuro o el pasado
 14. Llevo a cabo tareas sin estar totalmente por lo que hago
 15. Me alimento de forma maquinal, sin darme cuenta de lo que me estoy comiendo.
-

Evaluación: Sume todas las puntuaciones y divida el resultado entre 9. Obtendrá, sobre una escala de die, una evaluación de la predisposición de la consciencia, tanto mejor cuanto mayor sea el resultado obtenido.

Anexo 6*Cuadro de proyecto sentido*

Adolescentes	Sentimiento	Emoción social	Sensación física	Emoción oculta y frase que la expresa
Pregunta	¿Qué sientes al pensar esto?	¿Qué emoción experimentas?	¿Dónde lo sientes en el cuerpo?	¿Qué es lo que no te has permitido expresar en esta situación?

Anexo 7

Fotografías

- Aplicación del POMS



- **Aplicación de técnicas de Apnea**



- **Aplicación de técnicas de Bioneuroemoción**



Anexo 8

Consentimientos informados

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografias obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Galina Raquel Galindo Romero Identificado(a) con el numero C.C 28538228 expedida en Ibagué, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 16 días, del mes de Mayo del año 2011.

Firma del acudiente Raquel Galindo Romero

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografias obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Haydéea Vireo de Puzon Identificado(a) con el numero C.C 38222328 expedida en Ibagué, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 16 días, del mes de Mayo del año 2011.

Firma del acudiente [Firma]

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografias obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Andrea Medelto Salinas Identificado(a) con el numero C.C 38169920 expedida en Ibagué, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 16 días, del mes de Mayo del año 2011.

Firma del acudiente Andrea Medelto Salinas

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografias obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Vilma Rosa Torres Salazar Identificado(a) con el numero C.C 31984367 expedida en Ibagué, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 26 días, del mes de Mayo del año 2011.

Firma del acudiente Vilma Rosa Torres Salazar

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Jorge Alberto Alcaraga mora Identificado(a) con el numero C.C. 93409877 expedida en Boyané Tol., certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 26 días, del mes de Marzo del año 2021.

Firma del acudiente [Firma]

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Yasbeka Poiri Identificado(a) con el numero C.C. 4009650135 expedida en Tunja, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 26 días, del mes de Marzo del año 2021.

Firma del acudiente [Firma]

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Erica Priscilla Cebalero Identificado(a) con el numero C.C. 11140801 expedida en Ibagué, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 26 días, del mes de Marzo del año 2021.

Firma del acudiente [Firma]

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Marily Angeles González Herib Identificado(a) con el numero C.C. 38.212.865 expedida en Boyacá, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 26 días, del mes de Marzo del año 2021.

Firma del acudiente [Firma]

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Ambaro García Martínez Identificado(a) con el numero C.C. 61734767 expedida en Ibagué, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los días, del mes de 26 05 del año 2021.

Firma del acudiente _____

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Jennifer Andrea Fajinosa Identificado(a) con el numero C.C. 11095192 expedida en Ibagué, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 26 días, del mes de Mayo del año 2021.

Firma del acudiente _____

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Ruby Alexandra Delgado Quinones Identificado(a) con el numero C.C. 1112488332 expedida en Florencia, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 46 días, del mes de Mayo del año 2021.

Firma del acudiente _____

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Leidy Dhanna Rendón Barrón Identificado(a) con el numero C.C. 110509045 expedida en IBAGUÉ TOL, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 26 días, del mes de Mayo del año 2021.


Firma del acudiente Leidy J. RENDON.

Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Suzandra Pamela Rodríguez Yara Identificado(a) con el numero CC 65'472'938 expedida en Pasquí Tolimá, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 10 días, del mes de Marzo del año 2021.

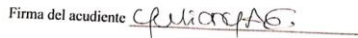
Firma del acudiente


Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Yulany Lorea Acila Espinosa Identificado(a) con el numero C.C 1.110.469.792 expedida en Ibagué, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 26 días, del mes de Marzo del año 2021.

Firma del acudiente


Consentimiento Informado

La fundación Ohana que trabaja por el cuidado de la salud mental y los procesos de construcción de paz en NNAJ en la ciudad de Ibagué, le invita a participar de la investigación denominada "LA APNEA COMO UN FACTOR INFLUYENTE DE LA BIONEUROEMOCION EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACION OHANA", que tiene como fin, identificar, caracterizar, describir y diseñar, para los efectos de la investigación cualitativa, los adolescentes serán evaluados por una estudiante de psicología de decimo semestre de la Universidad Minuto de Dios, para establecer los resultados de su trabajo de grado.

Los registros, videos y fotografías obtenidas se utilizarán única y exclusivamente para el análisis académico, ante cualquier duda acerca de los procedimientos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, podrá realizar las preguntas que considere necesarias previo a la firma de este consentimiento. Además, posee la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio. De acuerdo con lo anterior, yo Doris Galindo Identificado(a) con el numero C.C 32'360.640 expedida en Ibagué, certifico que he leído, que he sido informado y soy consciente de los objetivos, de la naturaleza y la finalidad de los procedimientos y de los riesgos previsibles e imprevisibles de la investigación, por ello, de manera libre, espontánea y en pleno uso de mis facultades mentales superiores, expreso mi consentimiento y decisión de que mi hijo(a) pueda participar de forma voluntaria en la presente investigación. Dado en Ibagué, a los 24 días, del mes de Abril del año 2021.

Firma del acudiente

