

Efectos del mindfulness en la atención para el rendimiento académico, en la asignatura de inglés en estudiantes de primaria

*Effects of mindfulness on attention and academic performance in the
english subject in elementary school students*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10798881>

AUTORES: Viviana Suarez ^{1*}

Sairy Andrade ²

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: vsuarez@ueb.edu.ec

Fecha de recepción: 30 / 01 / 2024

Fecha de aceptación: 20 / 02 / 2024

RESUMEN

La atención es una importante función cognitiva que afecta el rendimiento académico de los estudiantes de primaria. El presente estudio examinó si la incorporación de actividades mindfulness en la enseñanza conduce a mejoras significativas en la atención y el rendimiento académico de estudiantes de primaria en la asignatura de inglés. Para ello, se diseñó un estudio experimental con un enfoque cuantitativo de corte longitudinal. Muestras de 30 estudiantes seleccionados de forma no probabilística, fueron tomadas. Se emplearon instrumentos de medida cuantitativos: test CARAS-R para medir niveles atencionales y cuestionarios CLIL para determinar la actitud en la L2. La información recolectada fue apropiadamente tabulada y analizada con la ayuda de la prueba T de Student, ANOVA y un análisis de correlación de Pearson. Los principales hallazgos del estudio revelaron que, las

^{1*} (1) Universidad Estatal de Bolívar. Campus Académico “Alpachaca” Av. Ernesto Che Guevara s/n y Av. Gabriel Secaira, Guaranda, Ecuador. vsuarez@ueb.edu.ec

² Universidad Estatal de Bolívar. Campus Académico “Alpachaca” Av. Ernesto Che Guevara s/n y Av. Gabriel Secaira, Guaranda, Ecuador. sairya181@gmail.com

actividades mindfulness conducen a una mejora significativa en la atención y el rendimiento académico ($P < 0.05$). Además, aquellos estudiantes que tienen un alto nivel de atención también demostraron un rendimiento académico más alto.

Palabras clave: *Atención, inglés, Mindfulness, Rendimiento académico.*

ABSTRACT

Attention is a crucial cognitive function that impacts the academic performance of elementary school students. The present study examined if the integration of mindfulness activities in teaching leads to significant improvements in attention and academic performance of elementary school students in the English subject. To achieve this, an experimental study was designed, using a quantitative, longitudinal approach. Samples of 30 students, selected through non-probabilistic means, were taken. Quantitative measurement tools were employed: the CARAS-R test to gauge attention levels, and CLIL questionnaires to determine attitudes in the L2. The collected information was appropriately tabulated and analyzed with the assistance of Student's T-test, ANOVA and Pearson correlative analysis. The primary findings of the study revealed that mindfulness activities indeed lead to a significant enhancement in attention and academic performance ($P < 0.05$). Furthermore, those students with a high level of attention also demonstrated higher academic achievement.

Keywords: *Attention, English, Mindfulness, Academic Performance.*

INTRODUCCIÓN

El nivel de competencia en inglés de los estudiantes ecuatorianos es insatisfactorio. Auquilla, D., & Fernández, R. (2017). Según el sitio web de EF EPI, Ecuador ocupa el puesto 18 a nivel regional de un total de 20 países y posee un nivel de competencia bajo. El inglés, al ser un dominio lingüístico requiere un aprendizaje genuino. Un docente puede explicar y dar ejemplos del lenguaje en acción utilizando los mejores métodos, pero si el estudiante se distrae fácilmente, habrá muchas cosas que no internalice.

No hay una región específica en nuestro cerebro que controle nuestra capacidad para concentrarnos en una tarea e ignorar distracciones (Rosember, 2018). En cambio, afirma

que cientos de diferentes partes del cerebro deben comunicarse e interactuar entre sí cuando prestamos atención.

Los niveles de atención de los estudiantes afectan directamente el rendimiento académico (Shah et al., 2015; Sanger & Dorjee, 2016; Felver et al., 2017; Mak et al., 2018) Lograr que los estudiantes presten atención es un desafío, incluso cuando se emplean metodologías centradas en el estudiante, no se puede garantizar que se mantengan atentos durante toda la clase. El cerebro es un órgano complejo y, después de décadas de investigación, aún tenemos un conocimiento limitado sobre su funcionamiento.

En ese contexto, las innovaciones pedagógicas reinventan las prácticas de enseñanza (Walder, A. 2017). En el ámbito educativo se debe considerar necesaria innovaciones psicopedagógicas para una intervención efectiva en el entorno académico. (Abad-Mas, L., et al. 2013) En los últimos años, ha surgido un interés creciente en la integración de Mindfulness en el sistema educativo.

La práctica de Mindfulness puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico al mitigar los efectos desfavorables de los factores emocionales negativos, como el estrés, en los procesos cognitivos esenciales como la atención. Lo que puede conducir a una mejora indirecta en el rendimiento académico. (Kiken & Shool, 2012; Bellinger et al., 2015; Zhu et al., 2019; Bóo et al., 2020)

En diferentes contextos educativos, se han implementado sesiones de mindfulness con el propósito de mejorar el bienestar de los estudiantes. Los resultados apuntan que existe una mejora en los niveles de atención y rendimiento académico.

Adicionalmente, se ha observado que mindfulness tiene efectos positivos en la reducción de problemas de atención, lo cual respalda la efectividad de estas intervenciones (Crescentini., et al. 2016) Desde esta perspectiva, Kabat-Zinn (1990) conceptualiza Mindfulness como la capacidad de “prestar atención de manera intencional, en el momento presente”.

Este estudio se centra en el análisis de un sistema educativo intercultural bilingüe. El Sistema de Educación Intercultural Bilingüe (SEIB) “busca que se respeten los ritmos de aprendizaje de las personas, los aspectos psicosociales, la capacidad creativa y los conocimientos ancestrales, y se pretende incorporar los saberes y conocimientos de otras

culturas que aporten al desarrollo armónico de la persona y del medio ambiente” Ministerio de Educación (s.f)

Esta investigación es de suma importancia para Ecuador, ya que recientemente aparece como el país con el menor dominio del inglés en Sudamérica, según un ranking. ¿Qué está sucediendo?

Con el objetivo de abordar esta cuestión, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Puede la incorporación de prácticas mindfulness contribuir a la mejora de la atención y el rendimiento académico en la asignatura de inglés? En ese sentido, el propósito de este estudio consiste en aplicar actividades mindfulness con un enfoque psicopedagógico para potenciar la atención y el rendimiento académico en la asignatura de inglés en estudiantes de 2º, 4º, 5º, 6º y 7º año EGB en la UECIB “San Juan Bosco” de Guaranda.

METODOLOGÍA

La investigación fue de tipo descriptiva, con un diseño experimental de corte longitudinal. La población del estudio estuvo compuesta por un total de 30 estudiantes de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “San Juan Bosco” ubicada en la parroquia Ángel Polibio Chaves, cantón Guaranda, provincia de Bolívar.

Al considerar el tamaño de la población no fue necesario tomar muestras. Los participantes en función de su grado escolar se dividieron en tres grupos: Grupo A (14 estudiantes de 6º y 7º grado EGB), Grupo B (10 estudiantes de 4º y 5º grado EGB) y grupo C (6 estudiantes de 2º grado EGB).

Es importante destacar que la razón por la que los estudiantes de 6º, 7º y 4º,5º grado EGB están unidos, es porque desde el inicio del año escolar se asignó que así fuera por ser pocos estudiantes, siendo un docente encargado de impartir todas las asignaturas.

El investigador a su llegada se incorporó como docente de inglés como lengua extranjera. Por lo que se estuvo involucrado.

El procedimiento llevado a cabo fue: 1) Antes de la intervención, se obtuvo el consentimiento informado del rector de la unidad educativa, donde se deja constancia de la participación voluntaria de la institución educativa en la investigación.

2). Administración de cuestionarios de la asignatura de inglés, elaborado por el autor siguiendo los marcos del CLIL, expresado como las 4Cs, language facilitates 1) communication, 2) cultural awareness and understanding, 3) cognition, and 4) content, y los objetivos curriculares que establece el MINEDUC. Así, para 2° EGB se evaluó el nivel de proficiencia PRE A1.1; 4°y 5°, A1; 6° y 7°, A2 (Ministerio de Educación del Ecuador, 2019)

Los cuestionarios se aplicaron en 3 momentos diferentes: Antes de la aplicación de actividades mindfulness (25/04/2023), durante (18/05/2023) y al finalizar la investigación (15/06/2023). Esto permitió comparar los resultados y evaluar el impacto de las actividades mindfulness en el desempeño de los estudiantes.

3) Aplicación de “Actividades de mindfulness para mejorar la atención en procesos de aprendizaje” (Suarez, V., et al., 2023, p.70) durante las clases de inglés. Estas actividades se realizaron de manera planificada y estructurada, siguiendo un programa de martes a jueves, cada grupo tenía 40 minutos de clases diarios, al inicio de cada clase se ocupó 10 minutos para realizar las actividades mindfulness y luego se continuó impartiendo la materia, desde el 25 de abril 2023 al 15 de junio 2023.

4) Aplicación del test de atención estandarizado CARAS-R (Thurstone & Yela, 2017) En dos momentos diferentes, durante (18/05/2023) y al final de la investigación (15/06/2023).

5) Análisis de los datos recopilados a través de la Prueba T de Student para muestras relacionadas (T pareada), análisis de varianza de medidas repetidas (ANOVA) y el análisis de covarianza de Pearson, para determinar si existen diferencias significativas en el rendimiento académico y la atención, antes y después de la incorporación de actividades mindfulness.

DISCUSIÓN Y RESULTADOS

Se analiza los resultados bajo la siguiente hipótesis “La incorporación de mindfulness en la enseñanza mejora la atención y el rendimiento académico”.

Esta sección presenta y examina los resultados del análisis cuantitativo llevado a cabo con el fin de evaluar el impacto de la incorporación de mindfulness en la atención de estudiantes de primaria. El test CARAS-R, estipula como medida principal el número de

aciertos netos (aciertos - errores, A-E) y el índice de control de impulsividad ICI (Thurstone & Yela, 2017). Para el análisis, se empleó exclusivamente el número de aciertos netos.

En ese contexto, se observó una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes de atención antes y después de la intervención de mindfulness ($t = -3.690$, $gl = 29$, $p < .001$). La media de las diferencias fue de -15.433 , con un intervalo de confianza del 95% entre -23.987 y -6.880 . Estos resultados, como se muestran en el gráfico 1, indican un aumento en los puntajes de atención después de la implementación de mindfulness.

Además, Los tamaños de efecto estimados utilizando la D de Cohen y la corrección de Hedges proporcionan información adicional sobre la magnitud de la diferencia observada. La D de Cohen fue de -0.674 , con un intervalo de confianza entre -1.066 y -0.272 . La corrección de Hedges fue de -0.656 , con un intervalo de confianza entre -1.038 y -0.265 . Estos tamaños de efecto sugieren una mejora modesta en la atención debido a la incorporación de mindfulness.

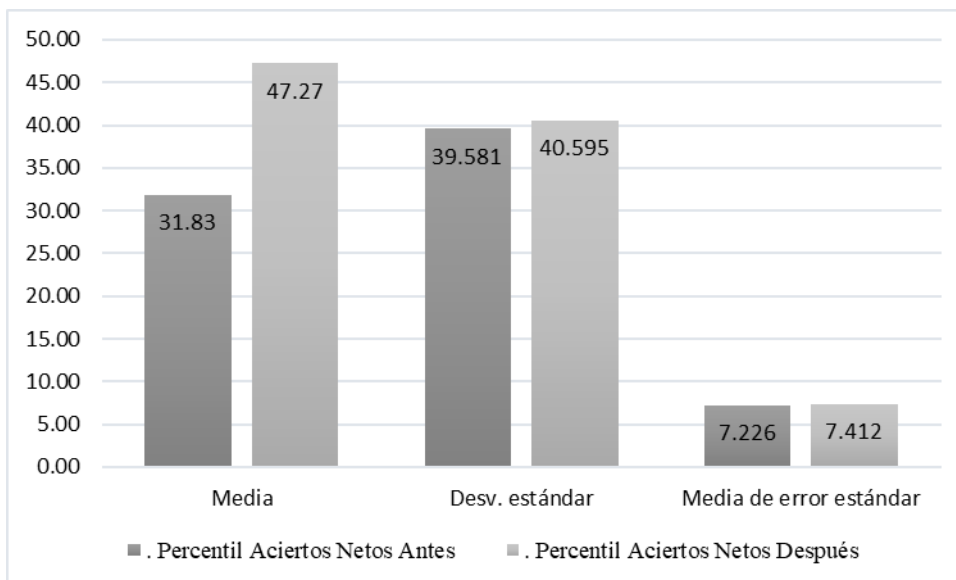


Fig. 1. Datos estadísticos de muestras emparejadas

A continuación, se presentan los resultados del análisis realizado para evaluar el impacto de la incorporación de mindfulness en el rendimiento académico. Para ello, se llevó a cabo un análisis de varianza de medidas repetidas con el fin de determinar si existen diferencias significativas en el rendimiento de los estudiantes debido al tratamiento aplicado.

Antes de ejecutar el ANOVA de medidas repetidas, se verificó la esfericidad mediante la prueba de Mauchly. Los resultados indicaron que la suposición de esfericidad no se cumplía ($p < .05$), y la prueba Greenhouse-Geisser fue >0.75 . Por lo tanto, se utilizó para su interpretación la corrección de Huynh-Feldt.

TABLA 1.

pruebas de efectos intra-sujetos en puntuaciones de rendimiento académico

Origen	Tipo III de suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta parcial al cuadrado	Parámetro de no centralidad	Potencia observada
(Esfericidad asumida)	81.719	2	40.859	15.917	<.001	0.354	31.834	0.999
(Greenhouse-Geisser)	81.719	1.620	50.438	15.917	<.001	0.354	25.788	0.997
(Huynh-Feldt)	81.719	1.702	48.009	15.917	<.001	0.354	27.093	0.998
(Límite inferior)	81.719	1.000	81.719	15.917	<.001	0.354	15.917	0.971

Fuente. Elaborado por los autores

Nota. Esta tabla presenta los resultados resumidos de las pruebas de efectos intra-sujetos que evaluaron el impacto del mindfulness en las puntuaciones de rendimiento académico. Los valores de Tipo III de suma de cuadrados, grados de libertad (gl), Media cuadrática, F y significancia (Sig.) indican la relevancia estadística del efecto del mindfulness en diferentes condiciones de esfericidad. Los valores de Eta parcial al cuadrado, Parámetro de no centralidad y Potencia observada muestran la magnitud del efecto y la probabilidad de detectar el efecto si realmente existe en cada condición.

Según muestra la Tabla 1, se encontró diferencias estadísticamente significativas entre las medidas de la prueba de desempeño académico en las tres fechas, con un tamaño del efecto grande $F(1.70)=15.91$, $P<.001$, $\eta^2=.354$, $\beta-1=.998$. En donde las puntuaciones del antes ($M=5.307$, $DE=2.54$) fueron menores a la puntuación del desempeño durante la práctica de actividades mindfulness ($M=6.167$, $DE=2.60$, $p<.001$ [IC 95% -1.630, -0.88]) y a la

puntuación del desempeño después (M=7.61, DE= 2.41, P<.001 [IC 95% -3.53, -1.08]. Así mismo, los resultados del desempeño académico durante, fueron menores que los resultados del después de la práctica de mindfulness (p<.001 [IC 95% -2.55,-.35]). Estos resultados sugieren que la introducción de mindfulness tiene un impacto sustancial en el rendimiento académico de los estudiantes.

Igualmente, los resultados de las medidas descriptivas, como se muestra en la Tabla 2, indican que las puntuaciones medias del cuestionario CLIL aumentaron con el tiempo.

TABLA 2.
ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS

MOMENTOS	MEDIA	DESV. ESTÁNDAR	N
CUESTIONARIO CLIL (ANTES)	5.3077	2.54507	30
CUESTIONARIO CLIL (DURANTE)	6.167	2.6008	30
CUESTIONARIO CLIL (DESPUÉS)	7.617	2.4129	30

Fuente: Elaborado por los autores

Finalmente, se analizan los resultados obtenidos a través del análisis de correlaciones entre las variables “Percentil de aciertos netos del test CARAS-R” y el “Cuestionario CLIL” en distintos momentos. En la Tabla 3 se muestran el Antes y después de la implementación de actividades mindfulness.

TABLA 3.
correlaciones de Pearson

	ANTES		DESPUÉS	
	CARAS-R	CLIL	CARAS-R	CLIL
CARAS-R	1	.567**	.837**	.624**
	Sig. (bilateral)	.001	<.001	<.001
CLIL	.567**	1	.477**	.435*
	Sig. (bilateral)	.001	.008	.016

Fuente: Elaborado por los autores

Los resultados evidencian una correlación positiva y significativa ($r=0.567$, $p<0.01$) entre el percentil de aciertos netos del test CARAS-R y los resultados del Cuestionario CLIL, antes de la implementación de las actividades mindfulness. Este hallazgo sugiere que los estudiantes con un mejor rendimiento académico mostraron una mayor actitud positiva hacia el aprendizaje de inglés antes de la intervención.

De igual manera, tras la implementación de las actividades mindfulness, se evidencia una correlación positiva significativa mayor ($r=0.837$, $p<0.01$) entre el percentil de aciertos netos del test CARAS-R y los resultados del Cuestionario CLIL. Esto indica que, posterior a la intervención, los estudiantes con un alto rendimiento académico también exhibieron actitudes más positivas hacia el aprendizaje.

Discusión

La hipótesis inicial postulaba que la incorporación de mindfulness en la enseñanza mejoraría tanto la atención como el rendimiento académico. Los resultados obtenidos respaldan parcialmente esta hipótesis y proporcionan información valiosa sobre el impacto de la práctica del mindfulness en el contexto educativo.

En cuanto a la mejora en la atención, los resultados revelaron una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes de atención antes y después de la intervención de mindfulness. El aumento observado en los puntajes de atención después de la implementación de mindfulness podría atribuirse a varios factores, como la familiarización con las técnicas o la naturaleza misma de la atención durante la práctica.

Los tamaños de efecto calculados indicaron una mejora modesta, pero presente, en la atención de los estudiantes. Esto sugiere que la práctica de mindfulness puede influir positivamente en la capacidad de atención, respaldando así la hipótesis original.

En lo que respecta al rendimiento académico, los resultados del análisis de varianza de medidas repetidas indicaron diferencias estadísticamente significativas entre las medidas de desempeño académico en las tres fechas de evaluación. Las puntuaciones de desempeño académico, durante y después de la práctica de mindfulness fueron significativamente

mayores, en comparación con las puntuaciones antes de la intervención. Este hallazgo recomienda que la introducción de mindfulness tiene un impacto sustancial en el rendimiento académico de los estudiantes.

Los hallazgos de este estudio son consistentes con investigaciones previas que han demostrado los efectos positivos del mindfulness en la atención y el rendimiento académico de los estudiantes. Felver et al. (2017) y Mak et al. (2018) respaldan la idea de que las intervenciones basadas en mindfulness pueden mejorar la autorregulación de la atención en los niños y adolescentes, lo que puede traducirse en mejoras en el rendimiento académico. Además, investigaciones como las de Zhu et al. (2019) y Bellinger et al. (2015) han destacado la relación entre el mindfulness y el rendimiento cognitivo, así como la capacidad de afrontar la ansiedad durante las evaluaciones.

Es importante reconocer ciertas limitaciones que podrían haber influido en los resultados y en su interpretación. La metodología de enseñanza activa utilizada podría haber introducido un sesgo en los resultados, ya que la mejora en el rendimiento académico y la atención podría haberse atribuido tanto a la incorporación de mindfulness como a la metodología en sí.

Además, la ausencia de un grupo de control dificulta la atribución de los cambios observados específicamente a la práctica de mindfulness. A pesar de estas limitaciones, los hallazgos de este estudio respaldan la noción de que el mindfulness puede tener un impacto positivo.

Las aplicaciones prácticas de este estudio son significativas en varios aspectos. La incorporación de mindfulness en la enseñanza puede considerarse como una estrategia prometedora para mejorar la atención y el rendimiento académico de los estudiantes de primaria. Además, el impacto positivo en el bienestar estudiantil y el desarrollo de habilidades para la vida, respaldan la importancia de integrar prácticas de mindfulness en el entorno educativo.

Para futuras investigaciones, se sugiere explorar los efectos a largo plazo del mindfulness en la atención y el rendimiento académico. Asimismo, agregar un grupo de control al estudio y considerar las características culturales y socioeconómicas como posibles covariables, que influyen en los resultados. Además, se podrían investigar las diferencias

individuales en la respuesta al mindfulness y explorar intervenciones combinadas para potenciar sus efectos.

CONCLUSIONES

Se concluye que la incorporación de mindfulness en la enseñanza mejora tanto la atención como el rendimiento académico de estudiantes de primaria. Los datos muestran una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes de atención antes y después de la intervención de mindfulness ($t = -3.690$, $p < .001$), indicando un aumento en la atención. Asimismo, se observaron diferencias significativas en el rendimiento académico antes, durante y después de la práctica de mindfulness, respaldando el impacto positivo en el desempeño de los estudiantes. Estos hallazgos respaldan la hipótesis de que la incorporación de mindfulness mejora la atención y puede mejorar el rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad-Mas, L., Ruiz-Andres, R., Moreno-Madrid, F., Herrero, R., & Suay, E. (2013). Intervención psicopedagógica en el trastorno por déficit de atención/hiperactividad. *Revista de neurologia*, 57, S193-203. <https://doi.org/10.33588/rn.57S01.2013290>
- Auquilla, D. P. O., & Fernández, R. A. (2017). La educación ecuatoriana en inglés: Nivel de dominio y competencias lingüísticas de los estudiantes rurales. *Revista científica*, 2(6), 52-73. <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2017.2.6.3.52-73>
- Bellinger, D. B., DeCaro, M. S., & Ralston, P. A. (2015). Atención plena, ansiedad y rendimiento matemático de alto riesgo en el laboratorio y el aula. *Consciousness and cognition*, 37, 123-132. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.09.001>
- Bóo, SJ, Childs-Fegredo, J., Cooney, S., Datta, B., Dufour, G., Jones, PB, & Galante, J. (2020). Un estudio de seguimiento de un ensayo de control aleatorio para investigar el impacto percibido de la atención plena en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en consejería y psicoterapia*, 20 (2), 286-301. <https://doi.org/10.1002/capr.12282>

- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S. y Fabbro, F. (2016). Meditación orientada a la atención plena para niños de primaria: Efectos sobre la atención y el bienestar psicológico. *Fronteras en psicología*, 7, 805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Felver, JC, Tipsord, JM, Morris, MJ, Racer, KH y Dishion, TJ (2017). Los efectos de la intervención basada en mindfulness en la regulación de la atención de los niños. *Revista de Trastornos de Atención*, 21 (10), 872-881. <https://doi.org/10.1177/1087054714548032>
- Kiken, LG y Shook, Nueva Jersey (2012). Atención plena y angustia emocional: el papel de la cognición sesgada negativamente. *Personalidad y diferencias individuales*, 52 (3), 329-333. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.031>
- Mak, C., Whittingham, K., Cunnington, R. y Boyd, RN (2018). Eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness para la atención y la función ejecutiva en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Atención plena*, 9, 59-78. <https://doi.org/10.1007/S12671-017-0770-6>
- Doucleff, M. (2018). Un secreto perdido: cómo lograr que los niños presten atención. *Radio Pública Nacional*.
<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2018/06/21/621752789/a-lost-secret-how-to-get-kids-to-pay-attention>
- Shah, SMH y Saleem, S. (2015). Nivel de atención de los estudiantes de secundaria y su relación con su rendimiento académico. *Revista de Artes y Humanidades*, 4 (5), 92-106. <https://doi.org/10.18533/journal.v4i5.613>
- Sanger, KL y Dorjee, D. (2016). El entrenamiento de atención plena con adolescentes mejora la metacognición y la inhibición de estímulos irrelevantes: evidencia de potenciales cerebrales relacionados con eventos. *Tendencias en Neurociencia y Educación*, 5 (1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2016.01.001>
- Suárez, V., Andrade, S., & Calero, J. (2023). Mindfulness como técnica para mejorar la atención en procesos de aprendizaje en niños de primer grado de la Escuela "Sebastián de Benalcázar", Bolívar, 2022-2023. Universidad Estatal de Bolívar.

Facultad de Ciencias de la Educación. Carrera Educación Básica.
<https://dspace.ueb.edu.ec/handle/123456789/5356>

Thurstone, L. L., & Yela, M. C. R. (2012). Test de Percepción de Diferencias Revisado. TEA Ediciones: Madrid, Spain.

https://web.teaediciones.com/ejemplos/caras-r%20manual_2012.pdf

Ministerio de Educación del Ecuador. (2019). Currículo de Educación General Básica Elemental. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/09/EGB-Elemental.pdf>

Walder, AM (2017). Innovación pedagógica en la educación superior canadiense: perspectivas de los profesores sobre sus efectos en la enseñanza y el aprendizaje. *Estudios en evaluación educativa*, 54, 71-82.
<https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2016.11.001>

Zhu, T., Xue, J., Montuclard, A., Jiang, Y., Weng, W. y Chen, S. (2019). ¿Puede el entrenamiento basado en la atención plena mejorar la emoción positiva y la capacidad cognitiva en la población no clínica china? Un estudio piloto. *Fronteras en Psicología*, 10, 1549. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01549>