

Desenho e avaliação de um programa de competências sociais através de práticas de Mindfulness

Ana Salomé Almeida de Jesus

Directores:

Ricardo Filipe Silva Pocinho

Eva María Torrecilla Sánchez

Cristóvão Adelino Fonseca Franco Ribeiro Margarido

PLAN DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA DE DOCTORADO FORMACIÓN EN LA SOCIEDAD DEL CONOCIMIENTO

11 de junho de 2021

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA OBJETO DE ESTUDIO

INTRODUCTION AND JUSTIFICATION OF THE TOPIC OF STUDY

O aumento dos níveis de desgaste na saúde mental e de desajustamento psicológico nas diferentes faixas etárias tem levado à procura de estratégias para minimizar a sua prevalência, surgindo, assim, no contexto de promoção da saúde mental e no quadro das diretivas europeias, os primeiros programas de desenvolvimento de competências sociais e emocionais (Costa & Faria, 2019). Estes programas, aplicados desde os primeiros anos escolares, têm como meio privilegiado de desenvolvimento a escola, tanto pelo aumento do número de anos de escolaridade obrigatória, como pelo longo tempo que as crianças passam em meio escolar (Costa & Faria, 2019).

Por competências sociais entende-se um conjunto de características comportamentais e cognitivas e a adequação emocional necessária ao desenvolvimento de relacionamentos interpessoais adequados e satisfatórios (Merrell, 2008), sendo que as mesmas não são inatas, mas sim aprendidas e construídas a partir da observação e imitação de comportamentos resultantes da interação do indivíduo com o meio social em que está inserido desde o seu nascimento. Embora as competências sociais estejam mais diretamente relacionadas com o eu exterior, verifica-se também, na dinâmica relacional com os outros, o grande contributo das emoções, as quais respondem a um sentimento interno. Surgem, assim, as competências emocionais, as quais se traduzem pela capacidade do indivíduo reconhecer, usar e regular emoções, de forma eficiente e produtiva, permitindo uma interação eficaz com o meio e a resolução competente das situações (Goleman, 2012). Desta forma, as competências sociais e emocionais apresentam-se intrinsecamente ligadas na medida em que a vertente social se relaciona com a construção de relações positivas com os outros e nesse relacionamento é fulcral a gestão das emoções (Merrell & Gueldener, 2010). Vários estudos científicos têm mostrado que o desenvolvimento de competências socioemocionais é fundamental para a adaptação das crianças às exigências da sociedade, de forma a responderem às necessidades complexas do próprio crescimento e do desenvolvimento (Greenberg et al., 2003, citado por Campos, 2019).

Associado à promoção de competências sociais e emocionais, surge o mindfulness, cujo papel é sublinhado pelo Center for Curriculum Redesign (CCR, 2015) ao nível de um dos domínios considerados como fundamentais na estruturação do currículo escolar: o carácter (como agimos e nos envolvemos). Esta associação entre conceitos justifica-se pelo facto de a prática de Mindfulness ajudar a promover a atenção, a regulação emocional e outras capacidades

relacionadas que dão suporte a um conjunto de competências sociais, emocionais e acadêmicas (Hawkins, 2019).

Com origem budista, o mindfulness foi introduzido na sociedade ocidental por Jon Kabat-Zinn na década de 70 do século XX, sendo definido por este autor (2003) como a qualidade da consciência que emerge através da prática de prestar atenção ao momento presente com aceitação, abertura, vontade e sem julgamento; associada a esta definição surge também uma atitude de bondade e compaixão para com os outros e para com o próprio. Assim, através do mindfulness, pretende-se estar presente e atento à respiração, às sensações físicas, à postura do corpo, aos pensamentos, sendo este entendido como uma competência metacognitiva que pode ser desenvolvida com a prática.

Os estudos sobre as potencialidades da prática de mindfulness têm sido realizados maioritariamente com adultos, contudo, mais recentemente, tem aumentado o número de estudos realizados com crianças. Os resultados mostram que, ao contribuir para uma melhor gestão dos pensamentos, acções e sentimentos, o mindfulness pode atenuar sintomas de stress e depressão e, conseqüentemente, fomentar o bem-estar nas crianças em idade escolar (Kuyken, Weare, Ukoumunne, Vicary, Mototn, Burnett, Cullen, Hennelly & Huppert, 2013, citado por Campos, 2019); permitir uma boa adaptação social e emocional e um melhor desempenho académico, comportamentos sociais mais assertivos, diminuição de problemas de comportamento e redução de sofrimento emocional (Greenberg et al., 2003, citado por Campos, 2019); beneficiar a participação em sala de aula, aperfeiçoar os níveis de atenção, minimizar os níveis de ansiedade, diminuir a reatividade emocional, aperfeiçoar as competências sociais, melhorar a metacognição e desenvolver uma percepção de bem-estar, a qualidade do sono e um maior autocuidado (Burke, 2010, citado por Campos, 2019); melhorar a generosidade, a empatia e promover diversos valores de desenvolvimento pessoal e ético (Jennings & Greenberg, 2009; Roeser & Peck, 2009, citado por Campos, 2019).

A escola, para além das necessidades académicas das crianças e jovens, deve responsabilizar-se também pelas suas necessidades socioemocionais. Neste sentido, nos últimos tempos, o desenvolvimento de práticas e programas de mindfulness em contexto escolar tem aumentado, evidenciando resultados favoráveis (Creswell, 2017). Têm sido ajustados e adaptados para crianças e adolescentes os programas de intervenção de mindfulness para adultos, surgindo programas como *Still Quiet Place*, *Inner Kids*, *MBSR-T*, *Holistic Arts-Based Program* (HAP) ou MindUp. Este tipo de práticas tem apresentado bons resultados em relação à diminuição de comportamentos desajustados, na ansiedade e depressão, progressos na

autorregulação e controlo de impulsos e no que respeita às competências cognitivas, como a atenção, autoestima, autoaceitação e bem-estar emocional (Meiklejohn et al., 2012).

Vários estudos referem que os programas de mindfulness estabelecem um impacto considerável nas capacidades e atitudes socioemocionais relativamente a si mesmo, aos outros e à escola (Durlak et al., 2011, citado por Campos, 2019). Também de acordo com a literatura, a intervenção precoce relativamente às competências sociais e emocionais pode impulsionar o otimismo, diminuir o stress, desenvolver a resiliência e reduzir os comportamentos de externalização (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010; Durlak et al., 2011; citados por Campos, 2019).

HIPÓTESIS DE TRABAJO Y PRINCIPALES OBJETIVOS A ALCANZAR

WORKING HYPOTHESIS AND PRINCIPAL OBJECTIVES SOUGHT

O presente projeto de tese tem como objetivo desenhar e avaliar um programa de promoção de competências sociais e emocionais através de práticas de Mindfulness, de forma a compreender de que forma as práticas de Mindfulness, aplicadas através de um programa estruturado desenvolvido no 1º ciclo do ensino básico, podem efetivamente contribuir para a promoção das competências socioemocionais das crianças. O referido programa terá um carácter inovador, sendo criado com base na experiência profissional e práticas informais de Mindfulness implementadas pela investigadora com crianças entre os 6 e os 10 anos, na literatura sobre a temática, e nas conclusões do estudo 1 deste projeto de tese. Este objetivo enquadra-se na hipótese de partida, na qual se prevê que o desenvolvimento de um programa baseado em práticas de Mindfulness contribuirá para uma regulação social e emocional mais. Derivadas desta hipótese inicial, surgem as seguintes hipóteses:

H1. As práticas de Mindfulness têm um impacto positivo nas competências sociais das crianças (e.g., desenvolvimento da autorregulação, compaixão, interajuda);

H2. As práticas de Mindfulness têm um impacto positivo nas competências emocionais das crianças (e.g., desenvolvimento da consciência, regulação, autonomia emocional);

H3. As práticas de Mindfulness promovem o bem-estar das crianças (e.g., incremento dos níveis de bem-estar psicológico, saúde mental, felicidade);

H4. As práticas de Mindfulness contribuem para uma interação relacional mais positiva entre as crianças e os seus familiares (melhoria da qualidade da interação familiar).

De forma a dar resposta ao objetivo geral e às hipóteses definidas, estabelecem-se dois tópicos de trabalho. O primeiro consiste na avaliação das perceções de professores e pais sobre atividades de intervenção com as crianças e, conseqüentemente, no desenho do programa de promoção de competências sociais e emocionais através de práticas de mindfulness. O segundo tópico de trabalho centra-se na implementação e avaliação do programa de promoção de competências sociais e emocionais através de práticas de mindfulness. Para cada uma das fases definidas, estabelece-se um conjunto de objetivos específicos.

Estudo 1 – Estudo descritivo e desenho do programa:

Objetivos específicos:

1. Criar e validar instrumento de avaliação sobre as percepções de pais e professores acerca de procedimentos e atividades associados a programas de promoção de competências socioemocionais e mindfulness;
2. Avaliar as percepções de pais e professores acerca de procedimentos e atividades associados a programas de promoção de competências socioemocionais e mindfulness;
3. Detetar necessidades específicas de um programa de promoção de competências sociais e emocionais através de práticas de mindfulness;
4. Desenhar um programa de promoção de competências sociais e emocionais através de práticas de mindfulness.

Estudo 2 – Implementação e avaliação do programa: Objetivos específicos:

1. Estimular práticas de Mindfulness;
2. Percecionar as reações e atitudes socioemocionais das crianças durante o desenvolvimento de práticas de Mindfulness em contexto de aplicação do programa;
3. Avaliar as alterações (ou não) de atitudes sociais e emocionais das crianças com a implementação do programa baseado em Mindfulness;
4. Compreender o impacto do programa de Mindfulness desenvolvido nas atitudes sociais e emocionais em meio familiar.

METODOLOGÍA A UTILIZAR

METHODOLOGY TO BE USED

Trata-se de um estudo de corte transversal com alunos do 1º ciclo do ensino básico, do 1º ao 4º ano de escolaridade. Serão definidos dois grupos. O grupo participante, sujeito à aplicação do programa, será constituído por 75 alunos, distribuídos por 4 turmas do 1º ao 4º ano, de um Agrupamento de Escolas do concelho de Arronches, distrito de Portalegre. O grupo de controlo, que não estará sujeito à aplicação do programa, será constituído por 70 alunos, distribuídos por 4 turmas do 1º ao 4º ano, de um Agrupamento de Escolas do concelho e distrito de Portalegre. A definição da amostra do grupo participante justifica-se pela facilidade que a investigadora tem em acompanhar as turmas e aplicar ela própria o programa desenhado. A amostra do grupo de controlo foi definida com base na semelhança de características sociodemográficas e de acesso a atividades quando comparado com o grupo experimental. O programa de promoção de competências socioemocionais através de práticas de Mindfulness a implementar será constituído por 20 sessões de 50 minutos, as quais serão desenvolvidas uma vez por semana e adaptadas temporalmente de acordo com o calendário escolar definido para o ano letivo 2021/2022. As atividades a desenvolver serão adaptadas à faixa etária em causa, utilizando metodologias dinâmicas, lúdicas e motivadoras.

Desenho:

Ao longo do presente trabalho de investigação desenvolveremos 2 estudos longitudinais, com um desenho intra-sujeitos. Para cada estudo, serão constituídos grupos participantes (participantes sujeitos à condição de intervenção) e grupos de controlo (participantes não sujeitos à condição de intervenção). Como medidas dependentes serão usadas as pontuações obtidas pela aplicação das seguintes escalas de avaliação: AFFECTOS - PANAS-C; Competências MINDFULNESS - Child and Adolescent Mindfulness Measure (Greco, et al., 2011) na versão portuguesa de Cunha, Galhardo e Pinto-Gouveia (2013); COMPAIXÃO - Escala Self Compassion Scale – Children de Neff (2003) numa tradução e adaptação de Sampaio de Carvalho e Marques Pinto (2012); Competências sociais e comportamentos dos alunos - avaliado pelos professores através da escala School Social Behavior Scales (SSBS-2, Merrell, 2002), na versão portuguesa de Raimundo e colaboradores (2012), a qual é constituída por duas escalas: Competências Sociais e Comportamentos Antissociais. A primeira inclui 32 itens organizados em três subescalas: Relações com os Pares (14 itens; e.g., “Oferece ajuda aos outros alunos quando eles o necessitam”); Autogestão (10 itens; e.g., “Coopera com os outros alunos”); e Comportamento Académico (8 itens; e.g., “Pede ajuda de forma apropriada”). A segunda é

composta por 32 itens organizados em três subescalas: Comportamento Disruptivo (8 itens; e.g., “É difícil de controlar”); Comportamento Antissocial (10 itens; e.g., “É agressivo fisicamente”); Comportamento Hostil (14 itens; e.g., “Provoca e faz troça de outros alunos”); Competências emocionais dos filhos (versão pais) - Home & Community Social Behavior Scales – Scale A: Social competence (Merrell & Caldarella, 2002) versão portuguesa Raimundo, Marques-Pinto, & Alvarez, 2009; Emotional Assessment Scale (Carlson, et al., 1989), na versão portuguesa de Ramos, Pedrosa e Canavarro (2005). Nos grupos participantes, a recolha de dados das medidas será realizada em três momentos: pré-intervenção (pré-teste, M1), durante a intervenção e pós-intervenção (pós-teste, M2). Nos grupos de controlo a recolha de dados foi feita em dois momentos, coincidentes com o pré-teste e pós-teste dos grupos participantes. Todos os indivíduos, quer do grupo participante quer do grupo de controlo, preencherão a mesma bateria de questionários (pré e pós-teste). Grupo participante com a prática do programa de Mindfulness. O grupo de controlo sem a prática do programa de Mindfulness. Para além das estatísticas descritivas (médias e desvio padrão) das variáveis que caracterizam os participantes (quer do grupo participante quer do grupo de controlo) nos diferentes momentos de avaliação, será também usada estatística paramétrica: procedimento ANOVA intra-sujeitos (medidas repetidas); teste T de student para comparação de médias. Software de SPSS - Statistical Package for the Social Sciences (versão 22) para o tratamento de dados estatísticos do estudo.

Procedimento:

Os instrumentos presentes no protocolo de avaliação foram selecionados tendo em consideração os objetivos de análise do presente estudo, bem como a população-alvo, nomeadamente a sua faixa etária. Pretendeu-se, assim, obter dados fidedignos da perceção dos participantes relativamente à frequência do programa de práticas de Mindfulness e ao impacto do mesmo nas competências sociais e emocionais das crianças, e na vida familiar e escolar.

Apresentando o mesmo documento às crianças, às famílias e aos professores, acredita-se ser possível encontrar respostas e perceber qual a visão que cada um dos intervenientes tem na perceção da aplicação do programa de práticas de Mindfulness e nos efeitos que o mesmo teve na promoção das competências sociais e emocionais das crianças.

Haverá, assim, variáveis operacionalizadas que serão respondidas pelos pais e professores, dizendo, contudo, respeito aos comportamentos manifestos das crianças (em âmbito familiar e escolar, nomeadamente).

A amostra populacional, constituída por 140 alunos do 1º ciclo do ensino básico, dividida em dois grupos (grupo participante, n=75 e grupo de controlo, n=70), será analisada em três momentos (diretamente com as crianças e através das respostas dos pais e professores):

(M1) pré-teste – início da aplicação do protocolo de avaliação três semanas antes do começo da implementação do programa de práticas de Mindfulness (início do ano letivo 2021/2022).

Teste – durante a aplicação do programa de práticas de Mindfulness, em cada uma das sessões (apenas no grupo participante).

(M2) pós-teste – início de aplicação do protocolo de avaliação uma semana após o término do programa de práticas de Mindfulness.

Em todo o projeto, serão assegurados os princípios éticos, tendo por base o código ético de investigação em educação da British Educational Research Association: "Guía Ética para la Investigación Educativa" (4ª ed., 2019).

MEDIOS Y RECURSOS MATERIALES DISPONIBLES

MATERIAL MEANS AND RESOURCES AVAILABLE

Este projeto de investigação é realizado no âmbito do programa de doutoramento "Formación en la Sociedad del Conocimiento" (García-Peñalvo, 2013, 2014; García-Peñalvo et al., 2020), sendo o seu site a principal ferramenta de comunicação e visibilidade dos progressos realizados (García-Holgado et al., 2015; García-Peñalvo et al., 2019b). Esta Tese de Doutoramento desenvolve-se no Grupo GRIAL da Universidade de Salamanca (García-Peñalvo et al., 2019a; GRIAL, 2019). Os resultados da mesma estarão disponíveis e acessíveis em aberto (García-Peñalvo et al., 2010).

No projeto apresentado criar-se-ão recursos e instrumentos, como o questionário sociodemográfico para medir a perceção de pais e professores acerca de procedimentos e atividades associados a programas de promoção de competências socioemocionais e mindfulness, inserido no Estudo 1; e o programa de promoção de competências socioemocionais através de práticas de mindfulness desenhado para efeitos de implementação no Estudo 2 do presente projeto de tese.

Incluídos no referido programa, serão criados materiais específicos para desenvolvimento das atividades planificadas para cada sessão do programa, nomeadamente vídeos, jogos, apresentações, objetos variados, etc. Desta forma, o próprio trabalho desenvolvido supõe a criação de meios e recursos educativos próprios.

Outros meios e recursos disponíveis para desenvolver a investigação serão:

- Biblioteca Digital da Universidad de Salamanca;
- Biblioteca e Ludoteca do Agrupamento de Escolas de Arronches;
- Plataforma Google Classroom;
- Ferramentas Google Forms;
- Ferramenta Mentimeter/Kahoot;
- Redes sociais como Facebook.

PLANIFICACIÓN TEMPORAL AJUSTADA A TRES AÑOS

TIMING SCHEDULE OVER THREE YEARS

Fase 1:

- Planeamento da Investigação, definição de objetivos, levantamento de hipóteses de investigação (Dezembro de 2020 a junho de 2021);
- Revisão bibliográfica (Junho de 2021 a junho 2022);

Fase 2:

Estudo 1

- Criação de instrumento de avaliação: questionário sociodemográfico para medir as perceções de pais e professores sobre o tema em estudo - Estudo 1 (Junho de 2021);
- Aplicação do instrumento de avaliação criado (Julho de 2021); - Análise dos resultados obtidos no Estudo 1 (Julho/Agosto de 2021);
- Difusão dos resultados alcançados no Estudo 1, através de artigos e congressos científicos (Setembro a dezembro de 2021).

Estudo 2

- Desenho e validação do programa a aplicar (Julho de 2021 a setembro de 2021);
- Seleção da amostra em estudo (Setembro de 2021);
- Pré- teste - Entrevistas/inquéritos aos professores (Outubro de 2021);
- Pré- teste - Entrevistas/inquéritos aos pais (Outubro de 2021);
- Pré- teste - Entrevistas/inquéritos às crianças (Outubro de 2021);
- Aplicação do programa (Outubro de 2021 a maio de 2022);
- Pós- teste - Entrevistas/inquéritos aos professores (Junho/julho de 2022);
- Pós- teste - Entrevistas/inquéritos aos pais (Junho/julho de 2022);
- Pós- teste - Entrevistas/inquéritos às crianças (Junho/julho de 2022);

- Difusão dos resultados alcançados no Estudo 2, através de artigos e congressos científicos (Setembro de 2022 a fevereiro de 2023).

Fase 3:

- Análise e discussão dos resultados (Julho de 2022 a janeiro de 2023);
- Elaboração e apresentação da tese (Janeiro de 2023 a setembro de 2023).

Os resultados de cada um dos estudos e os resultados finais das correlações entre aqueles serão difundidos em Eventos Internacionais com arbitragem científica, num mínimo de três participações por ano, e publicados em revistas SCOPUS e/ou JCR durante o tempo em que decorrer a investigação.

REFERENCIAS

REFERENCES

Asociación Británica de Investigación Educativa [BERA] (2019). Guía Ética para la Investigación Educativa (4.ª ed.) (L. Rivera Otero and R. Casado-Muñoz, Trads.). Londres. <https://www.bera.ac.uk/publication/guia-etica-para-la-investigacion-educativa>.

Campos, A. C. (2019). A influência das técnicas de Mindfulness no comportamento em sala de aula, na ansiedade e no empenho académico. (Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento não editada). Universidade Autónoma de Lisboa “Luís de Camões”, Departamento de Psicologia, Lisboa.

Center for Curriculum Redesign - CCR (2015). Four-Dimensional Education: The Competencies Learners Need to Succeed. Boston: Center for Curriculum Redesign.

Costa, A. & Faria, L. (2019). Programas de educação social e emocional na escola: importância e perspectivas no contexto português. Repositório Aberto da Universidade do Porto. Disponível em <https://hdl.handle.net/10216/126171>.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491- 516.

García-Holgado, A., García-Peñalvo, F. J., & Rodríguez-Conde, M. J. (2015). Definition of a technological ecosystem for scientific knowledge management in a PhD Programme. In G. R. Alves & M. C. Felgueiras (Eds.), *Proceedings of the Third International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality (TEEM'15)* (Porto, Portugal, October 7-9, 2015) (pp. 695-700). ACM. <https://doi.org/10.1145/2808580.2808686>.

García-Peñalvo, F. J. (2013). Education in knowledge society: A new PhD programme approach. In F. J. García-Peñalvo (Ed.), *Proceedings of the First International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality (TEEM'13)* (Salamanca, Spain, November 14-15, 2013) (pp. 575-577). ACM. <https://doi.org/10.1145/2536536.2536624>

García-Peñalvo, F. J. (2014). Formación en la sociedad del conocimiento, un programa de doctorado con una perspectiva interdisciplinar. *Education in the Knowledge Society*, 15(1), 4-9.

García-Peñalvo, F. J., García-Holgado, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Introduction for the TEEM 2020 Doctoral Consortium track. In F. J. García-Peñalvo (Ed.), *Proceedings TEEM'20. Eighth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing*

Multiculturality (Salamanca, Spain, October 21st - 23rd, 2020). ACM.
<https://doi.org/10.1145/3434780.3436704>.

García-Peñalvo, F. J., García de Figuerola, C., & Merlo-Vega, J. A. (2010). Open knowledge: Challenges and facts. *Online Information Review*, 34(4), 520-539.
<https://doi.org/10.1108/14684521011072963>.

García-Peñalvo, F. J., Rodríguez-Conde, M. J., Therón, R., García-Holgado, A., Martínez-Abad, F., & Benito-Santos, A. (2019a). Grupo GRIAL. IE Comunicaciones. *Revista Iberoamericana de Informática Educativa*(30), 33-48.

García-Peñalvo, F. J., Rodríguez-Conde, M. J., Verdugo-Castro, S., & García-Holgado, A. (2019). Portal del Programa de Doctorado Formación en la Sociedad del Conocimiento. Reconocida con el I Premio de Buena Práctica en Calidad en la modalidad de Gestión. In A. Durán Ayago, N. Franco Pardo, & C. Frade Martínez (Eds.), *Buenas Prácticas en Calidad de la Universidad de Salamanca: Recopilación de las I Jornadas. REPOSITORIO DE BUENAS PRÁCTICAS (Recibidas desde marzo a septiembre de 2019b)* (pp. 39-40). Salamanca, España: Ediciones Universidad de Salamanca.

Goleman, D. (2012). *Inteligência Social: O Poder das Relações Humanas*. Rio de Janeiro: Elsevier Brasil.

Hawkins, K. (2019). Mindfulness, aprendizagem socioemocional e bem-estar. In A. M. Pinto & J. S. Carvalho (Coords.), *Mindfulness em Contexto Educacional* (Ed. 1, Cap. 2, pp. 19-33). Lisboa, Portugal: Coisas de Ler.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, presente and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016.

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Sloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L. & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307. doi:10.1007/s12671-012-0094-5.

Merrell, (Ed.). (2008). Assessing social skills and peer relation. In *Merrell Behavioral, social and emotional assessment of children and adolescents*, (pp. 379-410). New York: Taylor & Francis Group.

Merrell, K., & Gueldner, B. (2010). *Social and emotional learning in the classroom: Promoting mental health and academic success*. New York: The Guilford Press.