

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**MINDFULNESS Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS – HUACHO 2018**

PRESENTADO POR:

Jaqueline Jessica Cabello Blanco

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTOR EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**

ASESOR:

Dr. Francisco Bautista Loyola

HUACHO - 2019

**MINDFULNESS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS – HUACHO 2018**

Jaqueline Jessica Cabello Blanco

TESIS DE DOCTORADO

ASESOR: Dr. Francisco Bautista Loyola

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
ESCUELA DE POSGRADO**

DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

HUACHO

2019



Prefiero tener una mente abierta por el asombro
que cerrada por la convicción.

Gerry Spence

AGRADECIMIENTO

A mi hijo Sebastián por mantener siempre mi mente abierta al asombro y ser la luz que ilumina mi vida.

A mi madre, Bety, a mis hermanos Charito, Freddy y Jesús, a mi cuñado Luis, mis sobrinos Camila, Brando, Nicol, mis tios Willi, Carmen, Derlis, Wildo y Amilcar, por acompañarme y apoyarme en este viaje de la vida.

A la memoria de mis abuelos Venancio Blanco y Matilde Yauri, ambos me dieron un nido y la fortaleza para afrontar los retos de la existencia.

A mis amigos que siempre están ahí con un *no te preocupes estoy aquí*, empujándome a continuar.

A mi jurado evaluador y asesor por sus sugerencias y apoyo incondicional en la culminación de esta tesis.

Al ingeniero Rufino Maguiña Maza por sus sugerencias, colaboración y apoyo en su calidad de Director de la Escuela Profesional de Ingeniería Zootécnica y mi especial gratitud a todos mis estudiantes por ser la razón de mi trascendencia.

Jaqueline Jessica Cabello Blanco

ÍNDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	3
1.2.1 Problema general	3
1.2.2 Problemas específicos	3
1.3 Objetivos de la investigación	4
1.3.1 Objetivo general	4
1.3.2 Objetivos específicos	4
1.4 Justificación de la investigación	4
1.5 Delimitaciones del estudio	5
1.6 Viabilidad del estudio	5

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación	6
2.1.1 Investigaciones internacionales	6
2.1.2 Investigaciones nacionales	7
2.2 Bases teóricas	8
2.3 Definición de términos básicos	10
2.4 Hipótesis de investigación	11
2.4.1 Hipótesis general	11
2.4.2 Hipótesis específicas	11
2.5 Operacionalización de las variables	11

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico	15
3.2 Población y muestra	17
3.2.1 Población	17
3.2.2 Muestra	17

3.3	Técnicas de recolección de datos	17
3.4	Técnicas para el procesamiento de la información	17
CAPÍTULO IV		
RESULTADOS		
4.1	Análisis de resultados	18
4.2	Contrastación de hipótesis	18
CAPÍTULO V		
DISCUSIÓN		
5.1	Discusión de resultados	33
CAPÍTULO VI		
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		
6.1	Conclusiones	34
6.2	Recomendaciones	35
REFERENCIAS		36
7.1	Fuentes bibliográficas	36
7.2	Fuentes hemerográficas	37
7.3	Fuentes electrónicas	37
ANEXOS		40

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar que la práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018. La investigación es aplicada, por la naturaleza de los datos es cuantitativa, seguidamente se midió la influencia de la variable mindfulness sobre la variable rendimiento académico. El diseño de la investigación es de tipo cuasi experimental, transversal. La población en estudio estuvo constituida por los estudiantes matriculados al curso de matemática II semestre académico 2019 I. Se dividió a los estudiantes en dos grupos: grupo control constituida por 14 estudiantes y el grupo experimental estuvo compuesta de 14 estudiantes. Los estudiantes tenían entre 18 y 20 años de edad. El instrumento aplicado es el test Mindful Attention Awareness Scale - MAAS (Brown, K. W., y Ryan, R. M., 2003). Para el análisis de datos se utilizó la estadística descriptiva (tablas y figuras), y estadística inferencial (Shapiro - Wilk y U de Mann-Whitney). Como resultados se obtuvo que la población en estudio es de libre distribución ($p = 0,044$); así con ayuda de la prueba de contraste de hipótesis U de Mann-Whitney ($p = 0,00$) se encontró que existe diferencia entre los rendimientos de los estudiantes, así el rendimiento académico de los estudiantes del grupo control es menor al rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental ($08 < 13$). Por otro lado, siendo $p = 0,00$ y con un nivel de significancia $\alpha = 0,05$, se concluye que existe diferencia entre los rendimientos de los estudiantes del grupo control y los estudiantes del grupo experimental, el ranking de nota promocional del grupo control fue menor al del grupo experimental ($08 < 13$). Así, existe un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018, con práctica de mindfulness.

Palabras clave: Práctica mindfulness, rendimiento académico, atención plena.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine that the practice of mindfulness increases the academic performance of engineering students of the National University José Faustino Sánchez Carrión - 2018. The research is applied, due to the nature of the data it is quantitative, then the influence of the mindfulness variable on the academic performance variable. The research design is quasi-experimental, cross-sectional. The study population consisted of students enrolled in the mathematics course II academic semester 2019 I. The students were divided into two groups: a control group constituted by 14 students and the experimental group was composed of 14 students. The students were between 18 and 20 years old. The instrument applied is the Mindful Attention Awareness Scale - MAAS test (Brown, K. W., and Ryan, R. M., 2003). Descriptive statistics (tables and figures) and inferential statistics (Shapiro-Wilk and U of Mann-Whitney) were used for data analysis. As a result, it was obtained that the study population is freely distributed ($p = 0,044$); Thus, with the help of the Mann-Whitney hypothesis U test ($p = 0,00$), it was found that there is a difference between the students' performances, thus the academic performance of the control group students is lower than the academic performance of the students of the experimental group ($08 < 13$). On the other hand, being $p = 0,00$ and with a level of significance $\alpha = 0,05$, it is concluded that there is a difference between the performance of the students of the control group and the students of the experimental group, the ranking of the promotional note of the group control was lower than that of the experimental group ($08 < 13$). Thus, there is a statistically significant increase in the academic performance of engineering students at the José Faustino Sánchez Carrión Huacho National University 2018, with mindfulness practice.

Keywords: Mindfulness practice, academic performance, mindfulness.

INTRODUCCIÓN

En la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – Huacho, los últimos semestres se observa que: semestre 2017 I en el curso de matemática II el 60% de los estudiantes tienen un rendimiento regulares y 40% pésimos, en el curso de matemática III el 3% de los estudiantes tienen un rendimiento excelentes, 3% muy bueno, 3% bueno, 88% Regular, 3% pésimo, semestre 2017 II en el curso matemática II el 48% de los estudiantes tienen un rendimiento regular y 52% pésimos, en el curso de matemática III el 6% de los estudiantes presentan un rendimiento bueno, 88% Regular, 6% pésimo, semestre 2018 I en el curso de matemática II el 6% de los estudiantes muestran un rendimiento muy bueno, 6% bueno, 71% regulares y 17% pésimos, en el curso de matemática III el 11% de los estudiantes su rendimiento es bueno, 78% Regular, 11% pésimo, este creciente porcentaje de estudiantes con rendimiento pésimos y regulares, son preocupantes y ha llevado a aplicar diferentes estrategias de enseñanza mediante empleo de métodos, técnicas, medios y recursos que los docentes usan para planificar, aplicar y evaluar de forma intencional, con el propósito de lograr eficazmente el proceso educativo según sea el modelo pedagógico, los científicos Yerkes y Dodson de la universidad de Harvard, demostraron que cuando el nivel de presión que una persona está experimentando es muy grande y no sabe cómo gestionarla, cae inmediatamente su claridad mental y su capacidad para comprender, aprender y mantenerse atento. Así, ante esto existe una técnica llamada mindfulness cuyos estudios han demostrado que su práctica afecta el funcionamiento del cerebro. Meditar incrementa la dopamina que nos da placer, en este estado ponemos más atención, meditar es como una gimnasia mental. Gracias a la meditación mindfulness podemos aumentar la capacidad de la atención sostenida, reduciendo el tiempo en los que la mente se distrae con pensamientos fuera de la actividad que realizamos, aumentando así el rendimiento y la efectividad, reduciendo la ansiedad y el malestar que se produce cuando la mente divaga. Calixto (2019). Alonso (2017), afirma:

Todos tenemos experiencias de cómo mejoran nuestro rendimiento y nuestra capacidad de aprendizaje cuando estamos plenamente enfocados en una tarea, en lugar de ser víctimas de una serie de distracciones internas o ambientales. Recordemos que hay pensamientos que nos generan sensaciones agradables y que hay otros que tienen el efecto contrario. (p.149).

Se ha mencionado líneas arriba que en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión el bajo rendimiento de los estudiantes se presenta continuamente en estos últimos semestres y ante esta situación se plantea que aplicando el mindfulness en aula se logrará un incremento en el rendimiento académico de los estudiantes. En ese contexto, el objetivo de esta investigación fue el de determinar que la práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.

La importancia de la presente investigación consiste en determinar que la práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes, comprobando así, que mejora la concentración, la atención, la memoria de trabajo, la capacidad de manejar sus emociones y el rendimiento académico.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

En la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – Huacho, los últimos semestres se observa que: semestre 2017 I en el curso de matemática II el 60% de los estudiantes tienen un rendimiento regulares y 40% pésimos, en el curso de matemática III el 3% de los estudiantes tienen un rendimiento excelentes, 3% muy bueno, 3% bueno, 88% Regular, 3% pésimo, semestre 2017 II en el curso matemática II el 48% de los estudiantes tienen un rendimiento regular y 52% pésimos, en el curso de matemática III el 6% de los estudiantes presentan un rendimiento bueno, 88% Regular, 6% pésimo, semestre 2018 I en el curso de matemática II el 6% de los estudiantes muestran un rendimiento muy bueno, 6% bueno, 71% regulares y 17% pésimos, en el curso de matemática III el 11% de los estudiantes su rendimiento es bueno, 78% Regular, 11% pésimo, este creciente porcentaje de estudiantes con rendimiento pésimos y regulares, son preocupantes y ha llevado a aplicar diferentes estrategias de enseñanza mediante empleo de métodos, técnicas, medios y recursos que los docentes usan para planificar, aplicar y evaluar de forma intencional, con el propósito de lograr eficazmente el proceso educativo según sea el modelo pedagógico: contenidos, objetivos, competencias para las cuales las elabora y desarrolla, ahora si la comunidad educativa está preocupada por esta creciente baja en el rendimiento académico de los estudiantes y aplica diferentes estrategias sin lograr mejoras significativas, se tiene que ver este problema desde un punto de vista más profundo, así los estudios de los científicos Yerkes y Dodson de la universidad de Harvard, demostraron que cuando el nivel de presión que una persona está experimentando es muy grande y no sabe cómo gestionarla, cae inmediatamente su claridad mental y su capacidad para comprender, aprender y mantenerse atento.

Vivimos en una sociedad marcada por la incertidumbre, la volatilidad, la complejidad y el cambio. Este es un mundo al que con frecuencia se le conoce como VUCA-*Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity*-. Muchas personas están viviendo este nuevo mundo de cambios vertiginosos como una amenaza y, por eso, están sufriendo las consecuencias de una activación prolongada del sistema nervioso simpático. El sistema simpático es clave en la reacción de estrés y esta reacción se produce ante lo nuevo, lo desconocido, lo no familiar, lo que no controlamos. Hoy ya se habla de ciertas publicaciones y artículos científicos de que existe una verdadera epidemia de cortisol (hormona que es liberada por las glándulas suprarrenales sobre todo cuando hay una activación sostenida del sistema nervioso simpático). Esto sucede generalmente en presencia de un desafío que se vive no como una oportunidad para aprender, mejorar, crecer y evolucionar, sino como una verdadera amenaza, sea esta de naturaleza física o sea emocional. (Alonso,2017, p.31-32).

Ante esto existe una técnica llamada **mindfulness** cuyos estudios han demostrado que su práctica afecta el funcionamiento del cerebro. La neurociencia ha demostrado que el cerebro tiene neuroplasticidad (capacidad del cerebro de cambiar su estructura y por lo tanto su funcionamiento), por lo tanto **mindfulness** es la manera de cambiar nuestro cerebro tanto en su estructura como en su funcionamiento, para producir bienestar y dejar de esa activación sostenida del sistema nervioso simpático. Gracias a la **meditación mindfulness** podemos aumentar la capacidad de la atención sostenida, reduciendo el tiempo en los que la mente se distrae con pensamientos fuera de la actividad que realizamos, aumentando así el rendimiento y la efectividad, reduciendo la ansiedad y el malestar que se produce cuando la mente divaga. Las distracciones producen una elevada actividad cerebral general, y una mínima activación de las redes neuronales que tienen funciones específicas, con lo cual nuestra mente está gastando mucha energía en actividades en las que no estamos físicamente, esto es lo que produce ansiedad, depresión y estrés, que nuestra mente divague futuras o posibles situaciones que ahora no se están produciendo. Gracias a la neurociencia y a las imágenes de resonancia magnética, sabemos que la regulación de emociones ocurre con la acción de un circuito; región medial y ventrolateral del cortex prefrontal, que ejerce control sobre la amígdala (produce el cortisol), donde se

procesan y a activan las emociones. Así, todos tenemos experiencias de cómo mejoran nuestro rendimiento y nuestra capacidad de aprendizaje cuando estamos plenamente enfocados en una tarea, lugar de ser víctimas de una serie de distracciones internas o ambientales. Recordemos que hay pensamientos que nos generan sensaciones agradables y que hay otros que tienen el efecto contrario (Alonso, 2017). Se ha mencionado líneas arriba que en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión el bajo rendimiento de los estudiantes se presenta continuamente en estos últimos semestres y ante esta situación se plantea que aplicando el **mindfulness** en aula se logrará un incremento en el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo que nos formulamos la pregunta:

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿La práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2018?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿La práctica básica de atención incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2018?
- ¿La práctica básica de conciencia corporal incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2018?
- ¿Las prácticas de aceptación incrementan el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2018?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar que la práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.

1.3.2 Objetivos específicos

- Verificar que la práctica de atención incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.
- Verificar que la práctica de conciencia corporal incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.
- Verificar que las prácticas de aceptación incrementan el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.

1.4 Justificación de la investigación

Justificación teórica

La importancia de la presente investigación es determinar que la práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes, comprobando que mejora la concentración, la atención, la memoria de trabajo, la capacidad de manejar sus emociones y el rendimiento académico, proponiendo acciones que conlleven a incrementar el rendimiento académico de los estudiantes, para ello se utilizó las técnicas básicas de mindfulness. Como referencia se tomarán en cuenta artículos de investigación y cursos especializados, publicaciones resaltantes que se publiquen en medios de comunicación sustentando la importancia de la práctica de mindfulness en estudiantes a modo que se incorpore los resultados del estudio al conocimiento científico.

Justificación metodológica

La presente investigación se justifica metodológicamente por tener como finalidad verificar la información de la variable aplicando las técnicas básicas de mindfulness como instrumento para luego ser evaluada con el cuestionario MAAS para su posterior procesamiento de la información recogida, sometiéndola a métodos estadísticos que nos permitan determinar el logro o la consecución de los objetivos propuestos y obtener los resultados.

Justificación práctica

La presente investigación a nivel práctico considera destacar la importancia de la variable mindfulness sobre la variable rendimiento académico, para ellos se usó las técnicas básicas de mindfulness como instrumentos científicos que incrementen el rendimiento académico de los estudiantes, pudiendo así determinar las modificaciones del estudiante para su mejoramiento en su concentración, atención, memoria de trabajo, capacidad de manejar sus emociones y el rendimiento académico. Además, se marcó un antecedente para futuros investigadores de la materia en el Perú.

1.5 Delimitaciones del estudio

El desarrollo de la investigación se realizó en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental, Escuela Profesional de Ingeniería Zootécnica, estudiantes del II ciclo matriculados en el curso de matemática II.

1.6 Viabilidad del estudio

Esta investigación fue viable dado que la Dirección de la Escuela Profesional de Ingeniería Zootécnica nos brindó las facilidades para implementar y aplicar el instrumento.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

En cuanto a los efectos del mindfulness o atención plena sobre el rendimiento académico, encontramos cuatro estudios realizados en Irán, China y España en los últimos cinco años, donde se constata la influencia positiva del mindfulness sobre los resultados académicos. Así, resalta la investigación de Sheikhzadeh y Khatami (2017a, 2017b) en estudiantes universitarios iraníes donde se demostró la correlación positiva entre la atención plena y la comprensión lectora y rendimiento académico. La investigación de Xu y colaboradores (2016) relacionan la atención plena con una mayor satisfacción en la percepción del entorno educativo, del ambiente de aprendizaje en estudiantes de medicina en China, mejorando el clima escolar y, por tanto, influyendo positivamente en los resultados académicos. En la misma línea los estudios de Arias, Justo y Mañas (2010), corroboran que un programa de mindfulness produce cambios en el cansancio emocional y por tanto influye positivamente en la capacidad de concentración del estudiante en su actividad académica.

Cuevas, et al. (2017), realizó la investigación: Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios, *Universitas Psychologica*, 16(4), El objetivo del estudio fue analizar los efectos de un programa breve de mindfulness adaptado al contexto del aula, en relación con el nivel de mindfulness (MAAS), evitación experiencial (AAQ-II), ansiedad (STAI) y satisfacción vital (SWLS). La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes universitarios. Tras la participación en el programa, los estudiantes aumentaron significativamente los niveles de satisfacción vital y ansiedad estado, no se encontraron diferencias en el resto de variables. Sin embargo, el aumento

de la satisfacción vital se relacionó con el aumento del nivel de mindfulness al final del programa (coincidiendo con el inicio de los exámenes). En conclusión, un programa breve de mindfulness mejora la satisfacción vital, aun en un período de alto nivel de ansiedad como es el periodo de exámenes.

Ebrahim S. y Mojtaba K. (2017), realizaron la investigación: Pensamiento crítico, mindfulness y logro académico entre aprendices de EFL iraníes. Este estudio examinó la correlación entre el pensamiento crítico, la atención plena y el rendimiento académico entre los estudiantes de nivel intermedio iraní (EFL). A34 cuestionario de ítems de opción múltiple sobre la base del pensamiento crítico, un cuestionario de 15 puntos con escala de estilo basado en atención plena y una prueba de comprensión de lectura de opción múltiple 31 se emplearon en este estudio. Para cumplir con el propósito del estudio, se seleccionaron 220 participantes de entre 250 estudiantes universitarios que se especializaron en traducción al inglés y TEFL a través de la administración de una prueba de colocación de Oxford estandarizada (opt). Después de aplicar la prueba de aptitud, primero se administró el cuestionario de pensamiento crítico de California, luego se administró el cuestionario de la escala de conciencia de atención y finalmente se realizó la prueba de comprensión de lectura seleccionada de la prueba de toefl real (2004) entre los participantes. Los resultados mostraron que no había correlación entre el pensamiento crítico y la comprensión de lectura; Tampoco hubo correlación entre la atención plena y el pensamiento crítico. La correlación entre atención plena y comprensión lectora fue positiva. Sobre la base de los resultados de este estudio, el investigador hizo algunas recomendaciones para la enseñanza, la capacitación de maestros, el desarrollo de materiales y el diseño de programas de estudio.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Alfaro (2013), realizó la investigación Mindfulness, flow y rendimiento académico en estudiantes universitario, Pontificia Universidad Católica del Perú, El objetivo de este estudio fue examinar la relación entre mindfulness, flow y rendimiento académico en una muestra de estudiantes de 17 a 31 años (N=156), de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para la medición de dichos constructos se utilizaron las siguientes escalas: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS, Brown & Ryan, 2003) y Flow State Scale (FSS, Jackson & Marsh, 1996). Se obtuvo como resultado que el rendimiento académico se relacionaba de manera directa y significativa con el mindfulness ($r=.27$,

$p < .01$; $\beta = .29$, $p < .001$) y con el flow ($r = .40$, $p < .01$; $\beta = .42$, $p < .001$). Asimismo, el mindfulness y el flow tuvieron una relación directa y significativa ($r = .36$, $p < .01$; $\beta = .38$, $p < .001$). Por otro lado, se encontró que el flow es una variable mediadora entre mindfulness y rendimiento académico.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Mindfulness

La práctica de la atención plena puede definirse como el estado de estar atento y aceptar lo que está ocurriendo en el presente Brown y Ryan (2003). Generalmente al término de atención plena se le conoce como mindfulness. Bishop y colaboradores (2004) consideran que la psicología actual ha adoptado al mindfulness como una técnica para incrementar la consciencia. Así, la atención plena o mindfulness puede conceptualizarse como la práctica de aceptar y no criticar la actitud ante los pensamientos y sentimientos del momento presente. Al cultivar la atención plena, los estudiantes pueden aprender técnicas efectivas del manejo del estrés y habilidades de regulación emocional, estando mejor formados para tomar decisiones más saludables (Dvorakova et al., 2017).

Según Kabat-Zinn (2003), mindfulness es la consciencia que surge a través de prestar atención deliberadamente a presentar experiencias sin juicio o preferencia. Es una orientación a la experiencia en la que uno se compromete con una actitud de amabilidad y curiosidad Nixon et al. (2016). La atención plena, la habilidad de aprender a prestar atención sin juicio, a la experiencia del momento presente, ofrece una manera de mejorar el bienestar en diversas poblaciones. La atención plena según Roberts y Danoff-Burg (2011) es una forma de prestar atención, una consciencia de momento a momento, sin juicio, que implica centrarse deliberadamente en las experiencias del momento presente.

Para determinar las dimensiones de la variable mindfulness nos basamos del curso de actualización Mindfulness en niños y adolescentes que realizó Ruiz (2016) (p. 490-493, 496-497)

- Práctica de atención
- Práctica de consciencia corporal
- Práctica de aceptación

2.2.2 Rendimiento académico

La tendencia a considerar las calificaciones escolares como indicadores del rendimiento centra la atención en la mención a lo que los alumnos obtienen en un determinado curso, tal y como se refleja en las notas o calificaciones escolares Gimeno (1976). También se plantea la comprobación de la variabilidad en el rendimiento académico con ayuda de las notas escolares obtenidas por los alumnos Brengelmann (1975). Las calificaciones escolares son el resultado de evaluaciones periódicas que los profesores van realizando a sus alumnos a lo largo del curso escolar y constituyen el criterio social y legal del rendimiento de un estudiante en el contexto de la institución escolar. Fernández (2010), analiza la relación entre factores emocionales y cognitivos en el rendimiento académico bajo; el bajo control emocional influye negativamente en el rendimiento académico. González (2003) ha encontrado relación directa entre inteligencia y aptitudes mentales con el rendimiento académico; a mayor desarrollo de la comprensión verbal y el razonamiento numérico mejor rendimiento académico. En el modelo psicológico la motivación, el autoconcepto, la estabilidad emocional y la ansiedad han sido estudiadas como variables referidas a la dinámica de personalidad para la predicción del rendimiento académico.

Para determinar las dimensiones del rendimiento académico nos basamos en la identificación que realiza Zabala y Arnau (2007) (p. 202) sobre aquellas acciones desarrolladas en el proceso de resolución de una situación problema que permite evaluar la actuación competente del alumno.

- Capacidad de comprensión y análisis
- Capacidad de conocimiento y selección del esquema de actuación apropiado.
- Evaluación de la respuesta

2.2.3 Efectos de la meditación sobre determinadas habilidades cognitivas y el rendimiento académico.

Diferentes aspectos del funcionamiento cognitivo son centrales para conseguir una ejecución académica satisfactoria. Destacan las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente. Las investigaciones sobre concentración y diferentes formas de meditación mindfulness respalda la mejora de sendas habilidades en contextos académicos. A su vez, las investigaciones sugieren que la meditación tiene un impacto directo sobre el rendimiento académico. De forma precisa, existen evidencias científicas de los

siguientes efectos en relación a las habilidades cognitivas y el rendimiento académico:

a) mindfulness mejora las habilidades atencionales, incrementa la habilidad de mantener la atención y de orientar la atención Jha et al. (2007); Lazar, Kerr, Wasserman y Gray (2005) y se emplea exitosamente en personas diagnosticadas con autismo y con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH Zylowska, Ackerman, Yang et al. (2008); b) mindfulness incrementa la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud Toga (2012); Slagter et al. (2007); y c) mindfulness mejora el rendimiento académico Cranson et al. (1991); Sugiura, (2004).

2.3 Definición de términos básicos

- **Mindfulness**, es prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar.
- **Aceptación**, de la realidad que ya existe y que estamos observando en ese momento. Es lo contrario de la resistencia. Es permitir o dejar que las cosas sean tal como son en el momento presente.
- **Sin juzgar**, aquello que se observa. Suspendemos el juicio, dejamos que pase y simplemente lo observamos.
- **Mente de principiante**, cuya esencia es la curiosidad y la apertura mental ante lo que percibimos y experimentamos.
- **Vivir el presente**, lo que significa que el pasado y el futuro se nos van haciendo innecesarios.
- **Soltar**, que quiere decir no aferrarse a las cosas o las experiencias.
- Actitud afectiva de **bondad amorosa** o actitud de amor o de cariño hacia el objeto observado.
- **Compasión**, que no lástima, cuando esa bondad amorosa se dirige a personas que experimentan cualquier tipo de sufrimiento.
- **Auto-compasión**, cuando esa bondad amorosa se dirige hacia uno mismo.
- **Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)**, Escala de Conciencia Plena Brown y Ryan (2003) es un instrumento compuesto por 15 elementos que evalúa la tendencia general a estar atento y a ser consciente de las experiencias del momento presente en la vida cotidiana. Los elementos describen el estar en piloto automático,

preocupado y sin prestar atención y puntúan a la inversa, de modo que una mayor puntuación representa un mayor nivel de mindfulness.

- **Rendimiento académico**, hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario, es una medida de las capacidades del estudiante, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del estudiante para responder a los estímulos educativos.

2.4 Hipótesis de investigación

2.4.1 Hipótesis general

La práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.

2.4.2 Hipótesis específicas

- La práctica básica de atención incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.
- La práctica básica de conciencia corporal incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.
- Las prácticas de aceptación incrementan el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2018.

2.5 Operacionalización de las variables

2.5.1 Definición conceptual de la variable

2.5.1.1 Variable: Mindfulness.

La atención plena o mindfulness puede conceptualizarse como la práctica de aceptar y no criticar la actitud ante los pensamientos y sentimientos del momento presente. Al cultivar la atención plena, los estudiantes pueden aprender técnicas efectivas del manejo del estrés y habilidades de regulación emocional, estando mejor formados para tomar decisiones más saludables Dvorakova et al. (2017).

2.5.2 Definición operacional de la variable

2.5.2.1 Variable: Mindfulness

Se define y se mide la variable mindfulness mediante la integración de sus tres dimensiones (práctica de atención, práctica de conciencia corporal, práctica de aceptación) permitiendo aplicar en los estudiantes en la Escuela Profesional de Zootecnia, II ciclo en el curso de matemática II. La variable se mide mediante la aplicación de las técnicas básicas de mindfulness planteado por Ruiz, P. (2016), adaptado por el autor, la variable se medirá mediante el cuestionario MAAS por cada práctica de mindfulness, consta de 15 afirmaciones de tu vida diaria.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	CRITERIO
MINDFULNESS	Práctica de atención	Atención sostenida	[1-15]	Se suma la puntuación de todos los ítems y a más puntuación total mas estado de mindfulness.
		Atención abierta		
		Atención plena		
	Prácticas de conciencia corporal	Contemplación de las sensaciones corporales (body scan)	[1-15]	
		Meditación caminando		
	Prácticas de aceptación	Ahora es el momento	[1-15]	
		Autoaceptación para combatir el miedo		
		Meditación del perdón		

2.5.3 Definición conceptual de la variable

2.5.3.1 Variable: Rendimiento académico.

La tendencia a considerar las calificaciones escolares como indicadores del rendimiento centra la atención en la mención a lo que los estudiantes obtienen en un

determinado curso, tal y como se refleja en las notas o calificaciones escolares, Gimeno (1976).

2.5.4 Definición operacional de la variable

2.5.4.1 Variable: Rendimiento Académico

Se define y se mide la variable rendimiento académico mediante la integración de sus tres dimensiones (capacidad de comprensión y análisis, capacidad de conocimiento y selección del esquema de actuación apropiado, evaluación de la respuesta) permitiendo conocer el rendimiento académico de los estudiantes en la Escuela Profesional de Zootecnia, II ciclo en el curso de matemática II. La variable se mide a través de la rúbrica de evaluación tanto el dominio de sus contenidos teóricos y prácticos planteado por Masero Moreno, I.C., Camacho Peñalosa, M.E. & Vázquez Cueto, M.J. (2018), adaptado por el autor, la variable se medirá mediante un examen escrito por cada módulo de aprendizaje, constará de 5 preguntas diseñado para la Escuela Profesional de Zootecnia.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA PARCIAL	ESCALA POR DIMENSIÓN	RANGO
RENDIMIENTO ACADÉMICO	Capacidad de comprensión y análisis	Identificación de los conceptos y/o fenómenos económicos en términos matemáticos	[1-5]	Mal (0) Aceptable (1) Bien (2)	Mal (0) Aceptable (3) Bien (6)	Excelente [19-20] Muy bueno [17-18] Bueno [15-16] Regular [11-14] Pésimo [0-10]
		Análisis de los conceptos y fenómenos económicos en términos matemáticos		Mal (0) Aceptable (1) Bien (2)		
		Planteamiento del problema en términos matemáticos		Mal (0) Aceptable (1) Bien (2)		
	Capacidad de conocimiento y selección del esquema de actuación apropiado	Elección de la herramienta matemática	[1-5]	Mal (0) Aceptable (1) Bien (2)	Mal (0) Aceptable (4) Bien (8)	
		Aplicación de la herramienta matemática		Mal (0) Aceptable (1) Bien (2)		
		Etapas de la resolución		Mal (0) Aceptable (1) Bien (2)		
		Obtención de la solución		Mal (0) Aceptable (1) Bien (2)		
	Evaluación de la respuesta	Interpretar los resultados en	[1-5]	Mal (0) Aceptable (1) Bien (2)	Mal (0) Aceptable (3) Bien (6)	

		términos económicos			
		Establecer relaciones entre los términos matemáticos y económicos		Mal (0) Aceptable (1) Bien (2)	
		Enunciar conclusiones		Mal (0) Aceptable (1) Bien (2)	





CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de Investigación

La investigación será aplicada, por la naturaleza de los datos será cuantitativa, seguidamente se medirá la influencia de la variable mindfulness sobre la variable rendimiento académico.

Según su finalidad es aplicada. Así, la investigación aplicada recibe el nombre de investigación práctica o empírica, que se caracteriza porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación. El uso del conocimiento y los resultados de investigación que da como resultado una forma rigurosa, organizada y sistemática de conocer la realidad (Murillo 2008). Los estudios cuantitativos tienen una concepción lineal, es decir que haya claridad entre los elementos que conforman el problema, que tenga definición, limitarlos y saber con exactitud donde se inicia el problema, también le es importante saber qué tipo de incidencia existe entre sus elementos (Hurtado y Toro 1998).

3.1.2 Diseño

El diseño de la investigación será de tipo cuasi experimental, transversal ya que se manipulará y se someterá a la variable rendimiento académico.

Es cuasi experimental ya que. "Posee todos los elementos de un experimento, excepto que los sujetos no se asignan aleatoriamente a los grupos. En ausencia de aleatorización, el investigador se enfrenta con la tarea de identificar y separar los efectos de los tratamientos del resto de factores que afectan a la variable dependiente" Pedhazur y (Schmelkin, 1991, p. 277). "Los diseños cuasi-experimentales tienen el mismo propósito que los estudios experimentales: probar la existencia de una relación causal entre dos o más variables. Cuando la asignación aleatoria es imposible, los cuasi-experimentos (semejantes a los experimentos) permiten estimar los impactos del tratamiento o programa, dependiendo de si llega a establecer una base de comparación apropiada" (Hedrick et al., 1993, p. 58).

La investigación es transversal, Así, la conducta de los sujetos (o unidades de observación) se registra en un punto de corte en el tiempo. De ahí el porqué, a veces, estos diseños son conocidos con el nombre de diseños trans-seccionales. (Dwyer 1983).

3.1.3 Estrategias o procedimientos de contrastación de hipótesis

Para iniciar esta investigación se recolectó información acerca de la variable mindfulness para una posterior organización, descripción y preparación de la práctica mindfulness. Se dividió a los estudiantes del II ciclo de la Escuela Profesional de Ingeniería Zootécnica matriculados al curso de matemática II en dos grupos: grupo control constituida por 15 estudiantes, de donde un estudiante se retiró del curso, por lo que se trabajó con 14 estudiantes y el grupo experimental estuvo compuesta de 19 estudiantes de los cuales un estudiante se retiró del curso y cuatro estudiantes se retiraron del programa mindfulness, por lo que se trabajó con 14 estudiantes. Los estudiantes tenían entre 18 y 20 años de edad. El instrumento aplicado es el test Mindful Attention Awareness Scale – MAAS, Brown, K. y Ryan, R. (2003) que consiste de 15 ítems que miden el rasgo de conciencia plena. Las respuestas son casi siempre (1), muy frecuente (2), bastante a menudo (3), algo poco frecuente (4), muy poco frecuente (5), casi nunca (6) por lo que el rango de puntuación total oscila entre 15 y 90, los ítems están redactados de manera que reflejan falta de conciencia plena, las puntuaciones se recodifican de modo que las puntuaciones más altas representan un mayor grado de conciencia plena, la

validación de este instrumento fue realizado en Colombia Ruiz, F., Suárez-Falcón, J. y Riaño-Hernandez, D. (2016), la interpretación de este instrumento es a mayor puntuación, mayor habilidad para atención de manera plena y consciente. Al grupo control se le aplicó el instrumento MAAS como pre test, luego a lo largo del ciclo 2019 I la instrucción fue por competencias del curso de matemática II, al finalizar el curso se les aplicó el instrumento MAAS como post test y verificar su rendimiento académico reflejado en sus notas promocionales; al grupo experimental se le aplicó el instrumento MAAS como pre test, luego a lo largo del ciclo 2019 I la instrucción fue por competencias del curso de matemática II, a la vez se les impartió 10 sesiones de mindfulness y prácticas diarias en casa, al finalizar cada práctica de mindfulness (atención, conciencia corporal, y aceptación) se les aplicaba el instrumento MAAS como post test y verificar su rendimiento académico reflejado en sus notas promocionales; para refutar o confirmar la hipótesis del estudio, se verificó si la población tiene o no libre distribución, para luego realizar la prueba de contraste de hipótesis con la prueba de hipótesis estadístico según corresponda.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población estuvo constituida por los estudiantes matriculados al curso de matemática II de la Escuela Profesional de Ingeniería Zootécnica de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. N=28 estudiantes

3.2.2 Muestra

La investigación se realizó con toda la población enunciada.

3.3 Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de los datos se aplicó la encuesta y observación directa.

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

Para el procesamiento de la información se utilizó registros y tabulaciones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

4.1.1 Prácticas de Mindfulness

4.1.1.1 Práctica de atención (PRE TEST – POST TEST)

TABLA 1: *La práctica de atención como práctica de mindfulness PRE TEST - POST TEST en estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018*

Práctica de atención		Porcentaje de estudiantes (PRE-TEST)	Porcentaje de estudiantes (POST-TEST)
[15 – 29]	Muy baja	30	0
[30 – 44]	Baja	48	20
[45 – 59]	Moderada	20	26
[60 – 74]	Alta	2	24
[75 – 90]	Muy alta	0	30
Total		100	100

Fuente: elaboración propia

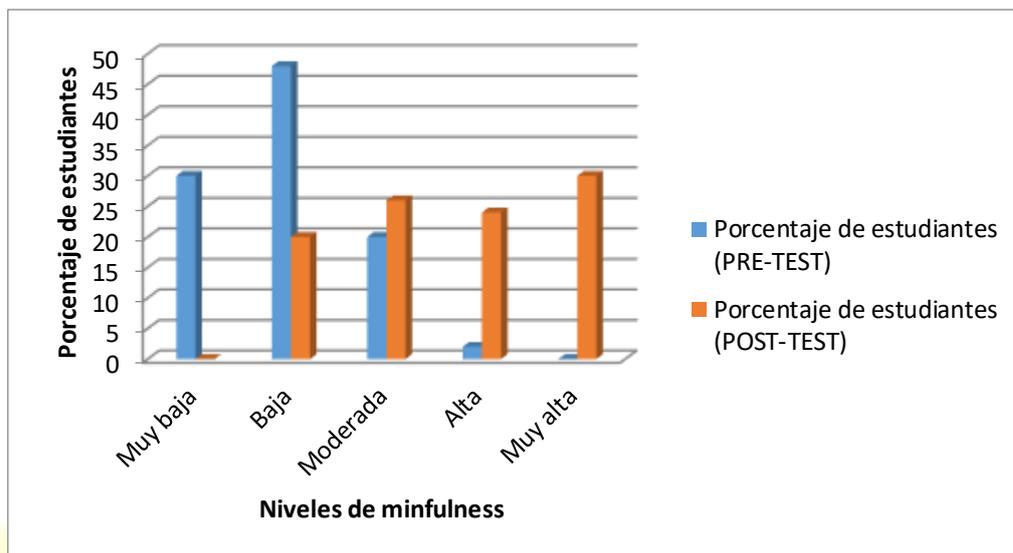


Figura 1. Práctica de atención como práctica de mindfulness PRE TEST-POST TEST en estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho - 2018.

En la tabla 1 y figura 1, observamos que la mayoría de los estudiantes universitarios, estudiados, de la universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión representado por el 30% de los estudiantes han desarrollado una práctica de atención muy alta, a diferencia que al inicio del programa encontrábamos al 0% de estudiantes que tenían una práctica de atención alta, seguido de un 26% de una práctica de atención moderada, observando que al inicio del programa se tenía un 20% estudiantes con una práctica de atención moderada, seguido de otro grupo significativo de 24% de estudiantes con una práctica de atención alta presentando en este rubro al inicio del programa 2% de estudiantes que presentaban una práctica de atención alta, se observa, también, que el 20% de los estudiantes presentan una práctica de atención baja, observando al inicio del programa un 48% de estudiantes con una práctica de atención baja, así mismo al inicio del programa se tenía 30% estudiantes que presentaban una práctica de atención muy baja.

4.1.1.2 Práctica de conciencia corporal (PRE TEST – POST TEST)

TABLA 2: Práctica de conciencia corporal como práctica de mindfulness PRE TEST - POST TEST en estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018

Práctica de conciencia corporal		Porcentaje de estudiantes (PRE-TEST)	Porcentaje de estudiantes (POST-TEST)
[15 – 29]	Muy baja	35	0
[30 – 44]	Baja	50	19
[45 – 59]	Moderada	15	26
[60 – 74]	Alta	0	24
[75 – 90]	Muy alta	0	31
Total		100	100

Fuente: elaboración propia

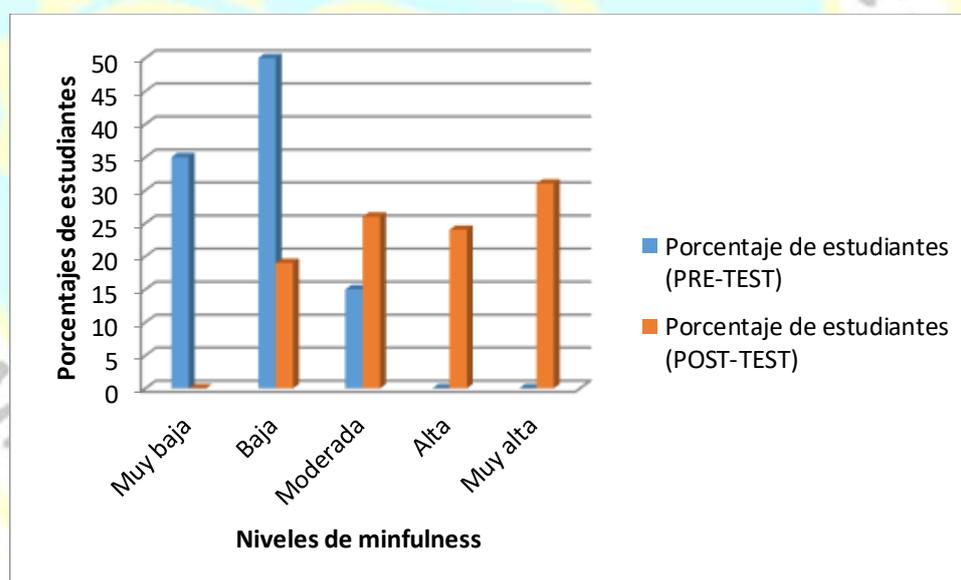


Figura 2. Práctica de conciencia corporal como práctica de mindfulness PRE TEST-POST TEST en estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018.

En la tabla 2 y figura 2, observamos que la mayoría de los estudiantes universitarios, que estuvieron en la investigación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, el 31% de los estudiantes han desarrollado una práctica de conciencia corporal muy alta, a diferencia que al inicio del programa encontrábamos al 0% de estudiantes que tenían una práctica de conciencia corporal muy alta, seguido de un 26% de una práctica de conciencia corporal moderada, observando que al inicio del programa se tenía un 15% estudiantes presentaban una práctica de conciencia corporal moderada, seguido de otro grupo significativo de 24% de estudiantes con una práctica de conciencia corporal alta presentando en este rubro al inicio del programa 0% de estudiantes que presentaban una práctica de conciencia corporal alta, se observa que también que el 19% de los estudiantes presentan una práctica de conciencia corporal baja y que al inicio del programa estaba representado por un 50% de estudiantes, así mismo al inicio del programa se tenía 35% de estudiantes que presentaban una práctica de conciencia corporal muy baja.

4.1.1.3 Práctica de aceptación (PRE TEST – POST TEST)

TABLA 3: *Práctica de aceptación como práctica de mindfulness PRE TEST - POST TEST en estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018*

Práctica de aceptación		Porcentaje de estudiantes (PRE-TEST)	Porcentaje de estudiantes (POST-TEST)
[15 – 29]	Muy baja	38	0
[30 – 44]	Baja	52	18
[45 – 59]	Moderada	10	35
[60 – 74]	Alta	0	39
[75 – 90]	Muy alta	0	8
Total		100	100

Fuente: elaboración propia

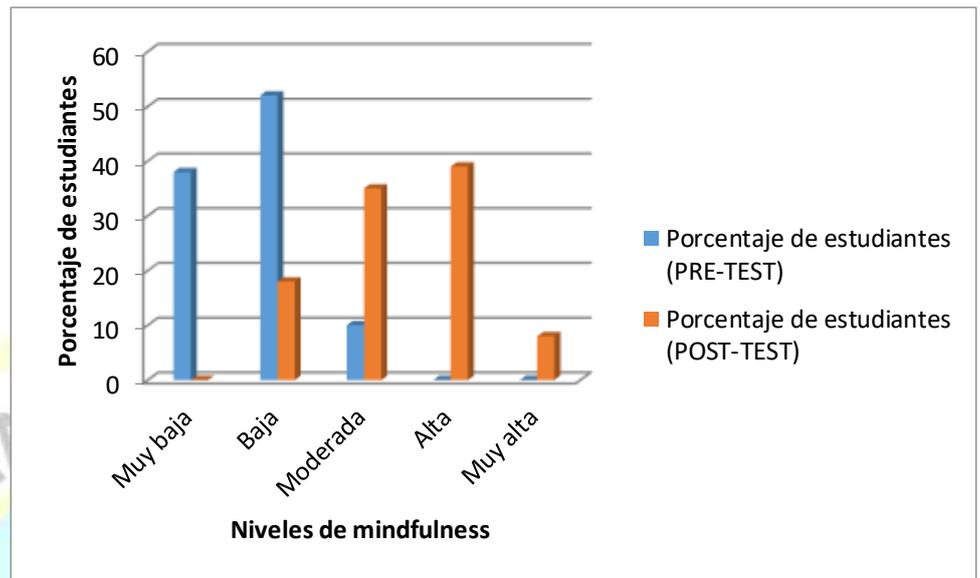


Figura 3. Práctica de aceptación como práctica de mindfulness PRE TEST-POST TEST en estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho-2018.

En la tabla 3 y figura 3, observamos que la mayoría de los estudiantes universitarios, que estuvieron incluidos en la investigación de la universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, se observa que el 8% de los estudiantes han desarrollado una práctica de aceptación muy alta, a diferencia que al inicio del programa encontrábamos al 0% de estudiantes que presentaban una práctica de aceptación muy alta, seguido de un 39% de estudiantes que tenían una práctica de aceptación alta, observando que al inicio del programa se tenía un 0% estudiantes con una práctica de aceptación alta, seguido de otro grupo con un 35% de estudiantes que presentan una práctica de aceptación moderada, presentando en este rubro al inicio del programa 10% de estudiantes que presentaban una práctica de aceptación moderada, se observa que también que el 18% de los estudiantes presentan una práctica de aceptación baja y que al inicio del programa estaba representado por un 52% de estudiantes, así mismo al inicio del programa se tenía 38% de estudiantes que presentaban una práctica de aceptación muy baja.

4.1.2 Comparación de las dimensiones

TABLA 4: *Práctica de mindfulness PRE TEST - POST TEST según sus dimensiones en estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018*

Práctica mindfulness		Porcentaje de estudiantes (PRE-EST)	Porcentaje de estudiantes (POST-TEST)
Práctica de atención	Muy bajo	30	0
	Bajo	48	20
	Moderado	20	26
	Alto	2	24
	Muy alto	0	30
Práctica de conciencia corporal	Muy bajo	35	0
	Bajo	50	19
	Moderado	15	26
	Alto	0	24
	Muy alto	0	31
Práctica de aceptación	Muy bajo	38	0
	Bajo	52	18
	Moderado	10	35
	Alto	0	39
	Muy alto	0	8

Fuente: elaboración propia

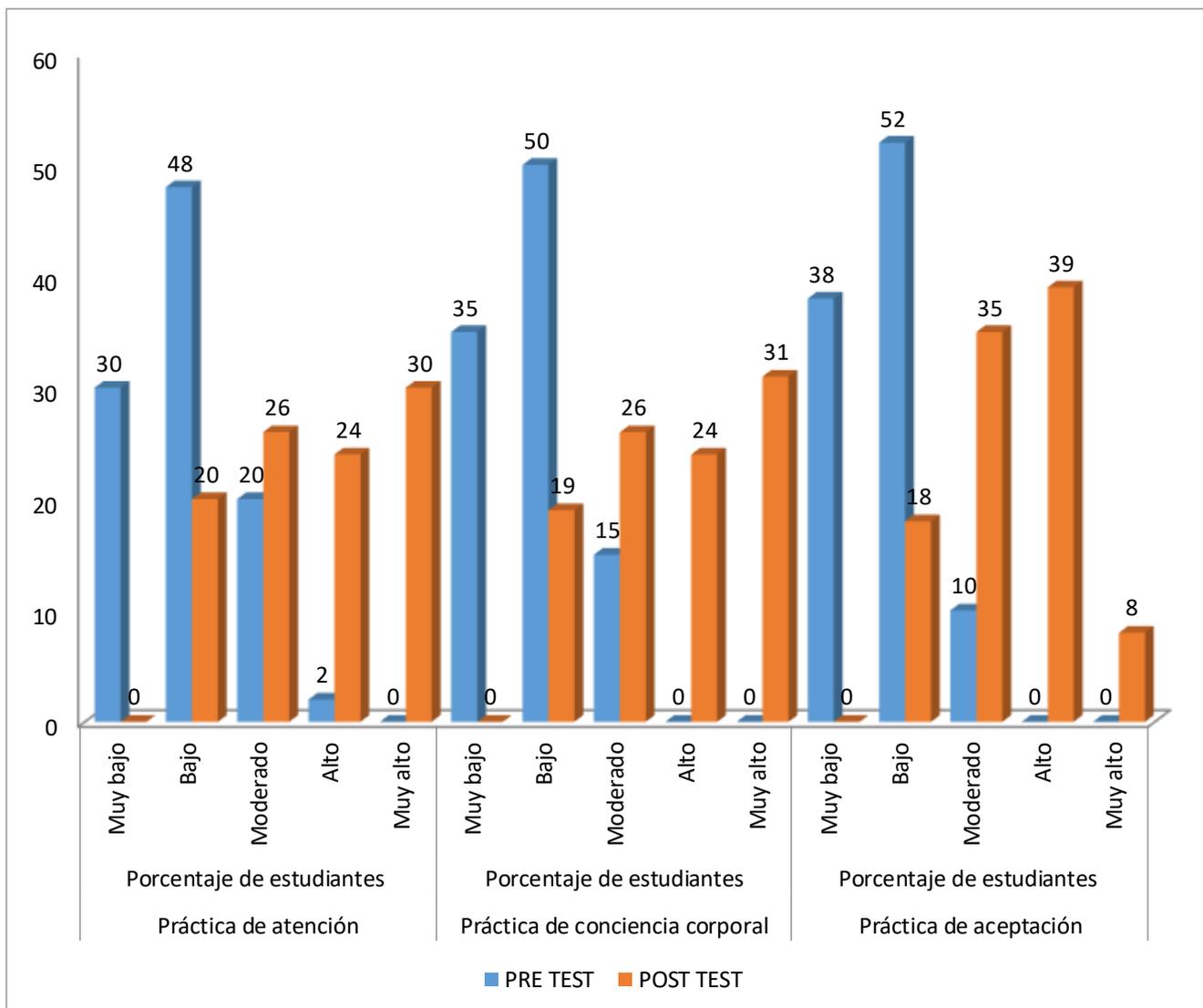


Figura 4. Práctica de mindfulness PRE TEST-POST TEST según sus dimensiones en estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018.

En la tabla 4 y figura 4 se observa que al aplicar la práctica de mindfulness, los niveles de práctica de atención, práctica de conciencia corporal, práctica de aceptación aumentaron considerablemente. Por lo que podemos afirmar que es importante implementar la práctica de mindfulness en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, para reducir niveles de depresión y ansiedad para que los estudiantes se puedan desempeñar mejor en su labor académica.

4.1.3 Rendimiento Académico

TABLA 5: Rendimiento Académico del grupo control de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho-2018

Rendimiento académico	Cantidad de estudiantes	Porcentaje de estudiantes
Pésimo	9	64
Regular	5	36
Bueno	0	0
Muy bueno	0	0
Excelente	0	0
Total	14	100

Fuente: elaboración propia

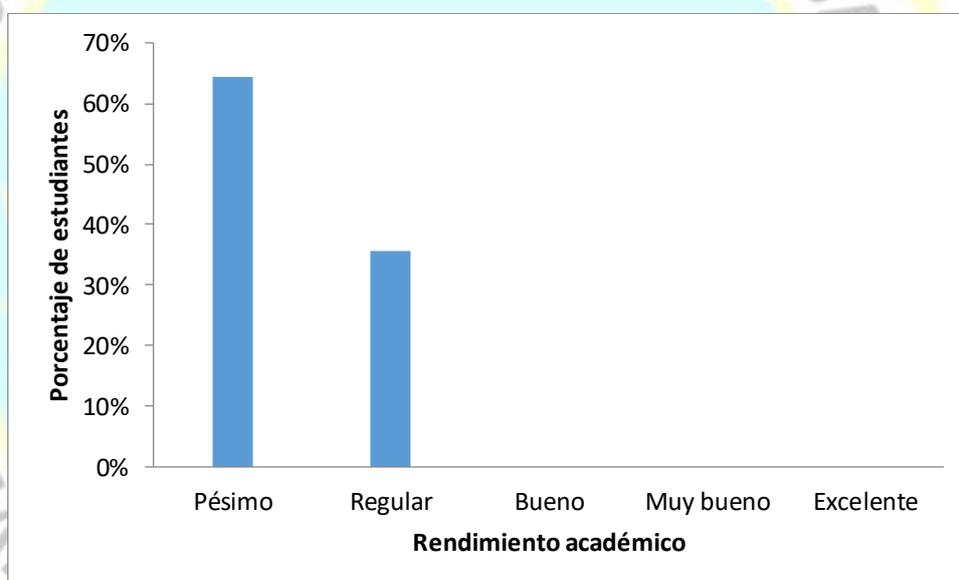


Figura 5. Rendimiento académico del grupo control de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018.

La tabla 5 y la figura 5, nos muestra que el rendimiento académico de los estudiantes del grupo control, muestran que el 64% de estudiantes tienen un rendimiento académico pésimo, mientras que el 36% de los estudiantes del grupo control muestran un rendimiento regular.

TABLA 6: Rendimiento Académico del grupo experimental de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018.

Rendimiento académico	Cantidad de estudiantes	Porcentaje de estudiantes
Pésimo	2	14
Regular	10	71
Bueno	1	7
Muy bueno	1	7
Excelente	0	0
Total	14	100

Fuente: elaboración propia

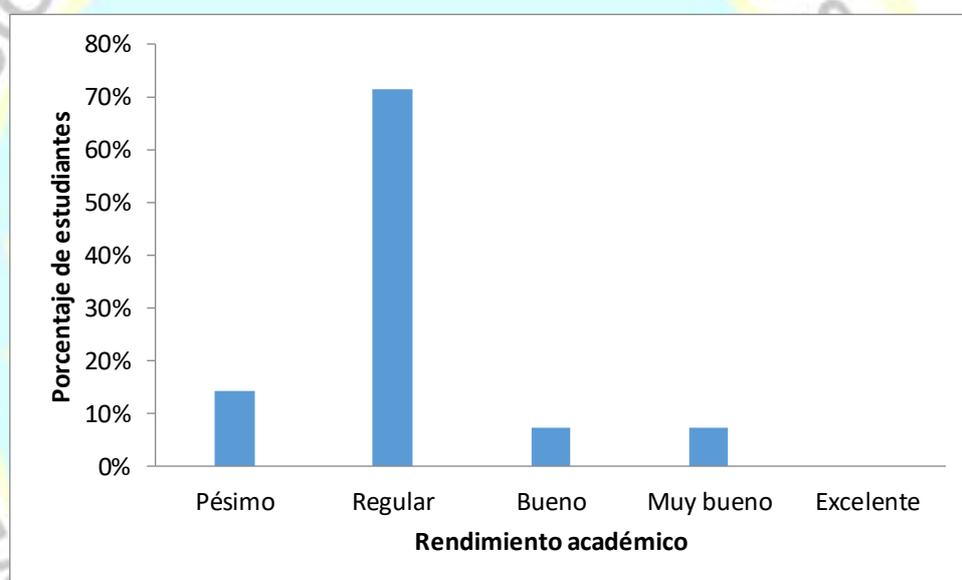


Figura 6. Rendimiento académico del grupo experimental de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018.

En la tabla 6 y la figura 6, muestra el rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental, donde el 14% de los estudiantes muestran un rendimiento académico pésimo, 71 % de estudiantes muestran un rendimiento académico regular, 7% rendimiento académico bueno y un 7% de estudiantes muestran un rendimiento académico muy bueno.

TABLA 7: Comparación del rendimiento Académico del grupo control y grupo experimental de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018.

Rendimiento académico	Porcentaje de estudiantes del grupo control	Porcentaje de estudiantes del grupo experimental
Pésimo	64	14
Regular	36	71
Bueno	0	7
Muy bueno	0	7
Excelente	0	0
Total	100	100

Fuente: elaboración propia

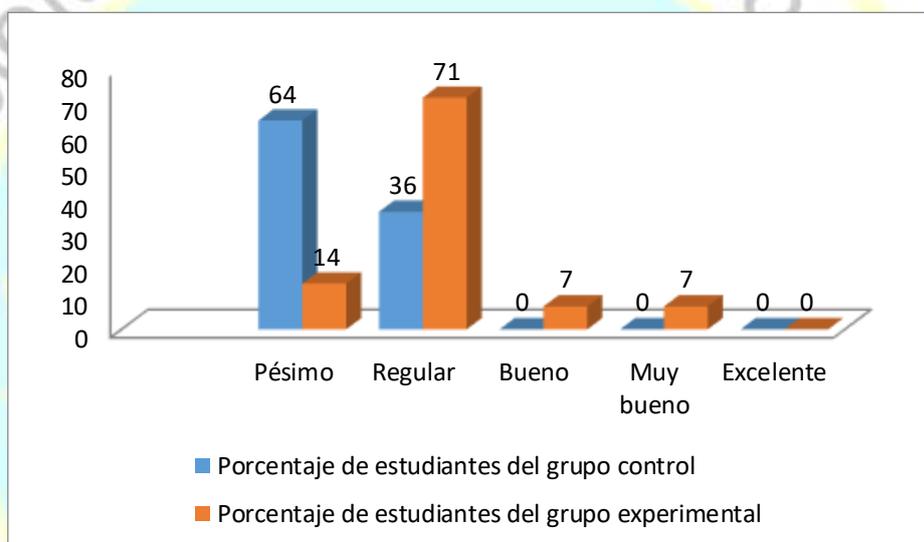


Figura 7. Comparación del rendimiento académico del grupo control y grupo experimental de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho-2018.

la tabla 7 y figura 7 observamos que un 64% de estudiantes del grupo control presentan un rendimiento académico pésimo frente a un 14 % de estudiantes del grupo experimental que presentan un rendimiento académico pésimo, en el rendimiento académico regular se tiene un 36% de estudiantes del grupo control frente a un 71% de estudiantes del grupo experimental, en el rendimiento académico bueno observamos que no hay estudiantes del grupo control frente a un 7% de estudiantes del grupo experimental, de igual forma en el rendimiento académico muy bueno existe un 7% de estudiantes del grupo experimental y por último no hay estudiantes en el rendimiento académico excelente ni para el grupo control ni para el grupo experimental.

TABLA 8: Nota promocional de los estudiantes de ingeniería grupo control - grupo experimental de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018

Número de estudiante	nota promocional del grupo control	nota promocional del grupo experimental
01	05	13
02	06	12
03	03	15
04	03	13
05	13	12
06	04	10
07	13	12
08	08	12
09	13	10
10	12	14
11	03	13
12	10	11
13	10	18
14	11	13
Ranking del rendimiento académico según grupo de estudiantes	08	13

Fuente: elaboración propia

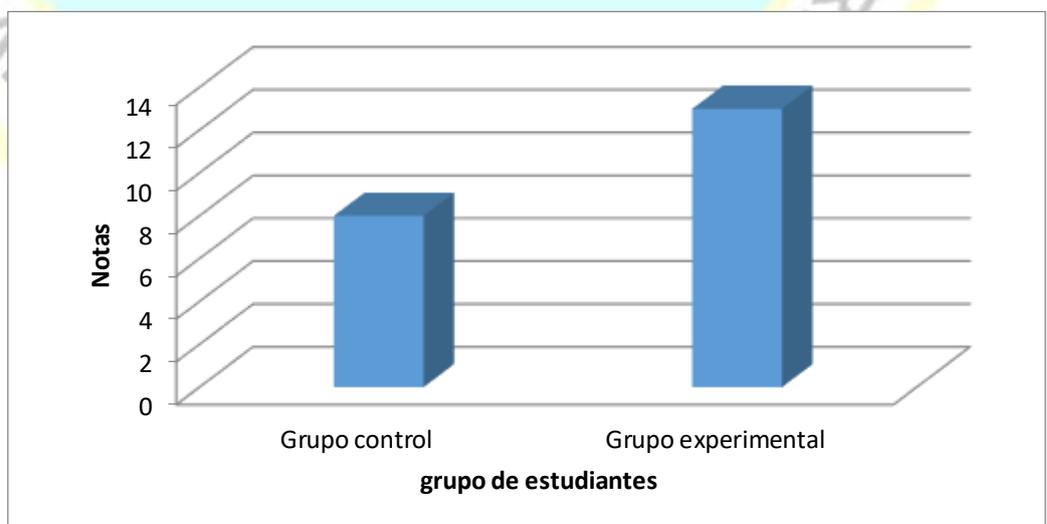


Figura 8. Nota promocional de los estudiantes de ingeniería grupo control – grupo experimental de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho- 2018.

Según la tabla 8 y figura 7, el ranking del rendimiento académico de los estudiantes, es de 08 para los estudiantes del grupo control y 13 para los estudiantes del grupo experimental.

4.2 Contrastación de hipótesis

Para contrastar las hipótesis primero se conoció si la distribución de los datos son o no de libre distribución, Según Gutiérrez, (2003), para conocer la distribución de la población en estudio, se utiliza las pruebas de hipótesis de Kolmogorov-Smirnov donde se asume que la muestra proviene de una población con distribución normal. Se tuvo 28 datos, el p-valor es $p = 0,044$ de la prueba de Shapiro-Wilk ($p > 0,05$ distribución normal), por lo que se concluye que la población en estudio es de libre distribución.

Conocida que la población es de libre distribución, se procedió a realizar la prueba de contraste de hipótesis, en este caso, la U de Mann – Whitney para muestras independientes con el objeto de comparar los promedios de los rendimientos académicos de los dos grupos (control-experimental) (Berenson, & Levine, 1996).

H_0 : No existe incremento significativo del rendimiento académico de los estudiantes del grupo control.

H_1 : Existe incremento significativo del rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental.

Decisión y conclusión:

Siendo $p = 0,00$ ($p < 0,05$), se rechaza la hipótesis nula. Se concluye con un nivel de significancia $\alpha = 0,05$, que existe un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes después de la aplicación de la práctica de mindfulness. Esto explica que el ranking del rendimiento académico de los estudiantes del grupo control es de 08 y el del rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental es de 13, es decir, existe diferencias entre el rendimiento académico en los estudiantes del grupo control y del rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental.

4.2.1 Hipótesis general

La práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho - 2018.

a) Planteamiento de las hipótesis estadísticas

H_0 : No existe incremento significativo del rendimiento académico de los estudiantes con práctica de mindfulness.

H_1 : Existe incremento significativo del rendimiento académico de los estudiantes con práctica de mindfulness.

b) Observación del p-valor (significancia)

Si $p < 0.05$ (Rechazar H_0)

Si $p \geq 0.05$ (Aceptar H_0)

$p - \text{valor} = 0.00$ Entonces se rechaza H_0

c) Conclusión.

Siendo $p = 0,00$, se rechaza la hipótesis nula. Se concluye con un nivel de significancia $\alpha = 0,05$, existe un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018, con práctica de mindfulness.

4.2.2 Hipótesis específicas

4.2.2.1 Primera hipótesis científica

La práctica básica de atención incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho - 2018.

a) Planteamiento de las hipótesis estadísticas

H_0 : No existe incremento significativo del rendimiento académico de los estudiantes con práctica básica de atención.

H_1 : Existe incremento significativo del rendimiento académico de los estudiantes con práctica básica de atención.

b) Observación del p-valor (significancia)

Si $p < 0.05$ (Rechazar H_0)

Si $p \geq 0.05$ (Aceptar H_0)

$p - valor = 0.04$. Entonces se rechaza H_0

c) Conclusión.

Siendo $p = 0,04$, se rechaza la hipótesis nula. Se concluye con un nivel de significancia $\alpha = 0,05$, existe un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018, con práctica básica de atención.

4.2.2.2 Segunda hipótesis científica

La práctica básica de conciencia corporal incrementa el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho - 2018.

a) Planteamiento de las hipótesis estadísticas

H_0 : No existe incremento significativo del rendimiento académico de los estudiantes con práctica básica de conciencia corporal.

H_1 : Existe incremento significativo del rendimiento académico de los estudiantes con práctica básica de conciencia corporal.

b) Observación del p-valor (significancia)

Si $p < 0.05$ (Rechazar H_0)

Si $p \geq 0.05$ (Aceptar H_0)

$p - valor = 0.041$. Entonces se rechaza H_0

c) Conclusión.

Siendo $p = 0,041$, se rechaza la hipótesis nula. Se concluye con un nivel de significancia $\alpha = 0,05$, existe un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018, con práctica básica de conciencia corporal.

4.2.2.3 Tercera hipótesis científica

Las prácticas de aceptación incrementan el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho - 2018.

a) Planteamiento de las hipótesis estadísticas

H_0 : No existe incremento significativo del rendimiento académico de los estudiantes con práctica de aceptación.

H_1 : Existe incremento significativo del rendimiento académico de los estudiantes con práctica de aceptación.

b) Observación del p-valor (significancia)

Si $p < 0.05$ (Rechazar H_0)

Si $p \geq 0.05$ (Aceptar H_0)

$p - valor = 0.00$. Entonces se rechaza H_0

c) Conclusión.

Siendo $p = 0,00$ se rechaza la hipótesis nula. Se concluye con un nivel de significancia $\alpha = 0,05$, existe un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018, con práctica de aceptación.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

En la investigación se observa, el ranking del rendimiento académico para el curso de matemática II del semestre académico 2019 I de los estudiantes del grupo control que es de 08 y el del rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental es de 13, se verifica que existe una diferencia entre el rendimiento académico en los estudiantes del grupo control y del rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental. Observando un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes después de la aplicación de la práctica de mindfulness siendo $p = 0,00$, con un nivel de significancia $\alpha = 0,05$. Se observó en los estudiantes mayor compromiso con su quehacer académico, capacidad de concentración en sus labores académicas, aprendiendo a gestionar la presión académica. Así, resalta la investigación de Xu y colaboradores (2016) relacionan la atención plena con una mayor satisfacción en la percepción del entorno educativo, del ambiente de aprendizaje en estudiantes de medicina en China, mejorando el clima escolar y, por tanto, influyendo positivamente en los resultados académicos. En la misma línea los estudios de Arias, Justo y Mañas (2010), corroboran que un programa de mindfulness produce cambios en el cansancio emocional y por tanto influye positivamente en la capacidad de concentración del estudiante en su actividad académica, así mismo, Alfaro (2013), obtuvo como resultado que el rendimiento académico se relacionaba de manera directa y significativa con el mindfulness ($r=.27, p<.01; \beta=.29, p<.001$) y con el flow ($r=.40, p<.01; \beta=.42, p<.001$).

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

El ranking del rendimiento académico de los estudiantes del grupo control es de 08 y el del rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental es de 13, es decir, existe diferencias entre el rendimiento académico en los estudiantes del grupo control y del rendimiento académico de los estudiantes del grupo experimental.

Siendo $p = 0,00$ y un nivel de significancia $\alpha = 0,05$, se concluye que existe un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018, con práctica de mindfulness.

Siendo $p = 0,04$ y un nivel de significancia $\alpha = 0,05$, se concluye un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018, con práctica básica de atención.

Con un p-valor $p = 0,041$ y un nivel de significancia $\alpha = 0,05$, se concluye que existe un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018, con práctica básica de conciencia corporal.

Siendo $p = 0,00$ y un nivel de significancia $\alpha = 0,05$, se concluye que existe un incremento estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2018, con práctica de aceptación.

6.2 Recomendaciones

Se recomienda entrenar a los estudiantes en la práctica de Mindfulness, no solo para desarrollar su capacidad de concentración en sus labores académicas, sino para desarrollar su trascendencia, para que se les permita ver el mundo con ojos nuevos de asombro y mente abierta, para desarrollar en ellos la serenidad, paz interior, calma, confianza, alegría, entusiasmo, sabiduría, creatividad, compasión, encuentro, conexión gratitud y aceptación.



REFERENCIAS

7.1 Fuentes bibliográfica

- Alfaro, M., (2016). *Mindfulness, flow y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Lima: Pontificia Universidad Católica.
- Alonso, M. (2017). *Tómate un respiro mindfulness el arte de mantener la calma en medio de la tempestad*. España: 6^{ta} edición.
- Brengelmann, J.C. (1975). *Determinantes personales del rendimiento escolar*. Primer symposium sobre aprendizaje y modificación de conducta en ambientes educativos. pp. 155-170. INCIE.
- Cranson, R.W., Orme-Johnson, D.W., Gackenbach, J., Dillbeck, M.C., Jones, C.H. y Alexander, C.N. (1991), "Transcendental meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study", *Personality & Individual Differences*, vol. 10, pp. 1105-1116.
- Ebrahim, S. y Mojtaba, K., (2017). *Pensamiento crítico, mindfulness y logro académico entre aprendices de EFL iraníes*. Modern Journal of Language Teaching Methods. Vol 7, Issue 3. Islamic Azad University (IAU).
- Fernández, E. (2010). *Predictores emocionales y cognitivos del bajo rendimiento académico: un enfoque biopsicoeducativo*. Tesis doctoral. Universidad de Málaga. Facultad de psicología.
- Gimeno, J. (1976). *Autoconcepto, sociabilidad y rendimiento escolar*. Madrid: Servicio de Publicaciones del M.E.C.
- González, C. (2003). *Factores determinantes del bajo rendimiento académico en Educación Secundaria*. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Educación. Madrid.
- Hedrick, T.E., Bickman, L. y Rog, D.J. (1993). *Applied research design. A practical guide*. Newbury Park, CA: Sage.
- Hurtado, I. y Toro, G. (2001). *Paradigmas y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambio* (4ta ed); Episteme; Valencia-Venezuela.
- Jha, A., Krompinger, J. y Baime, M. (2007). *Mindfulness training modifies subsystems of attention*. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, vol. 7, pp.109–119.

- Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J. et al. (2005), *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*. *Neuroreport*, 16(17), pp. 1893–1897.
- Pedhazur, E. y Schmelkin, L. (1991). *Measurement, design, and analysis. An integrated approach*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sugiura, Y. (2004). *Detached mindfulness and worry: a meta-cognitive analysis*. *Personality and Individual Differences*, vol.37, pp. 169–179.
- Zylowska, L., Ackerman, D., Yang, M., Futrell, J., Horton, N., Hale, T., Pataki, C. y Smalley, S.L. (2008). *Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD*. *Journal of Attention Disorders*, vol. 11, pp.737–746.

7.2 Fuentes hemerográficas

- Ruiz, P., Mindfulness en niños y adolescentes. En AEPap (ed). *Curso de Actualización Pediátrica*. 2016. Madrid Lúa Ediciones 3.0:2016.p 487-501.

7.3 Fuentes electrónicas

- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. y Cardomy, J. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>.
- Brown, K. y Ryan, R. 2003). *The benefit being present: Mindfulness an its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cuevas, A., Díaz, C., Delgado, E., y Vélez, M. (2017). *Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios*. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.imae>
- Dvorakova, K., Kishida, M., Li, J., Elavsky, S., Broderick, P. C., Agrusti, M. y Greenberg, M. (2017). *Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized controlled trial*. *Journal of American College Health*, 65(4), 259-267. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1278605>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

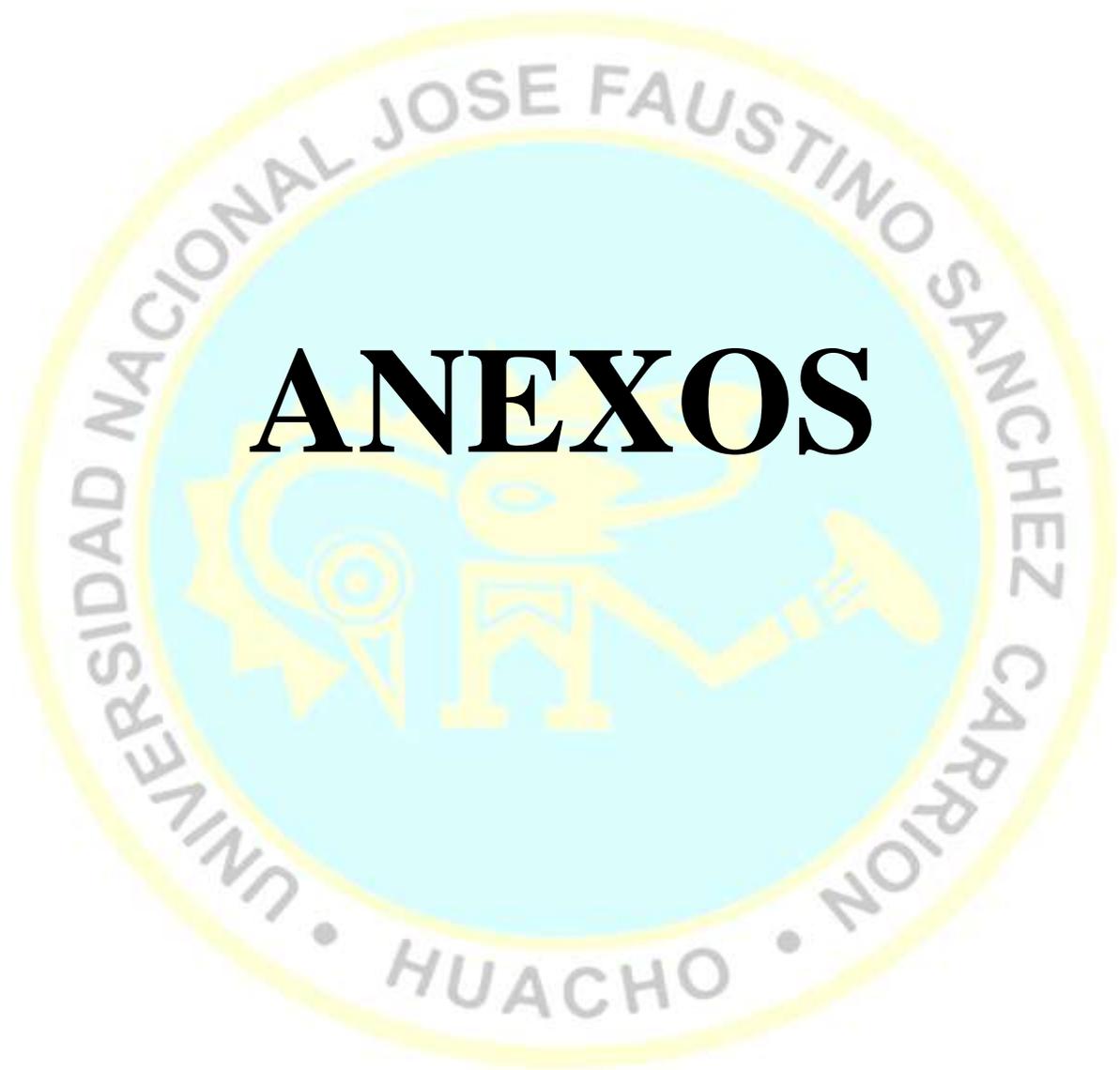
- Nixon, G., McMurtry, D., Craig, L., Nevejan, A. y Regan-Addis, H. (2016). *Studies in mindfulness: Widening the field for all involved in pastoral care*. Pastoral Care in Education, 34(3), 167-183. <https://doi.org/10.1080/02643944.2015.1127990>
- Murillo, W. (2008). *La investigación científica*. Consultado el 18 de abril de 2008 de <http://www.monografias.com/trabajos15/invest-científica/investcientífica.shtm>
- Roberts, K. y Danoff-Burg, S. (2011). *Mindfulness and health behaviors: Is paying attention good for you?* Journal of American College Health, 59(3), 165-173. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.484452>.
- Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J.C., & Riaño-Hernández, D. (2016). Psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale in Colombian undergraduates. Suma Psicológica, 23, 18–24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.02.003>
- Calixto, E. (2019, enero 9). La meditación para el cuerpo y mente/Dr. Eduardo Calixto-Consentido con Pita Ojeda [video file]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=nB3Tboa0BG4&t=366s>
- Carrasco, J. (2015, febrero 3). Iniciación a la meditación-Ejercicio de concentración [video file]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=QfQwkIT4Y-8>
- Alonso, M. (2017, diciembre). Tomate un respiro Mindfulness El arte de mantener la calma en medio de la tempestad [audio file]. Recuperado de www.unoynueve.com/espasa/map-respuesta-rela.mp3
- Fábricas, M. (2012, octubre 13). Relajación Sonrisa interior [video file]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=PLjETPfr4NQ&list=PL9-hagkOAIiwMSJQQ4ImVVKMUIsFWG_5&index=28
- Fundación Sophia. (2017, julio 20). MINDFULNESS sobre el poema LA CASA DE HUÉSPEDES de RUMI [video file]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=HYlgOprzOXQ&list=PL9-hagkOAIiwMSJQQ4ImVVKMUIsFWG_5&index=28&t=0s
- Alonso, M. (2017, diciembre). Tomate un respiro Mindfulness El arte de mantener la calma en medio de la tempestad [audio file]. Recuperado de www.unoynueve.com/espasa/MAP-RESPIRANDO-CON-ATENCION-PLENA.mp3
- Carril, J. (2018, febrero 2). Ejercicio Mindfulness. Atención Abierta (breve) [video file]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=WxfCR3_kRYg

Alonso, M. (2017, diciembre). Tomate un respiro Mindfulness El arte de mantener la calma en medio de la tempestad [audio file]. Recuperado de www.unoynueve.com/espasa/MAP-ESCANER-CORPORAL.mp3

Garcia, J. (2019, enero 8). Autoaceptación-Meditación por Sergi Torres [video file]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ISnAAE7rTvE&t=956s>

Fundación Sophia. (2016, julio 2). Mindfulness. Meditación Metta o del Amor benevolente [video file]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TSRp7dxRfmY&list=PLwU1pA3vU9B01kCKAazA11BqOp29y0mq>





ANEXOS

ANEXO 01:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Esta ficha de consentimiento tiene como propósito proveer a los participantes de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como su rol en ella como participantes.

Esta investigación es parte de una tesis de doctorado conducida por Jaqueline Jessica Cabello Blanco, candidata a doctora en Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. La meta de este estudio es determinar que la práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar cuestionarios. Esto le tomará 30 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es totalmente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los cuestionarios serán recogidas haciendo uso solamente de su código y, por lo tanto, serán anónimas. Asimismo, se tendrá acceso a los promedios por módulo de estudio del ciclo académico 2019 I del conjunto de estudiantes de la escuela profesional de zootecnia matriculados al II ciclo para fines de la investigación, lo cual será realizado igualmente de manera anónima.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la encuesta le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su tiempo y participación

Acepto participar voluntariamente en esta investigación conducida por Jaqueline Jessica Cabello Blanco, candidata a doctora en Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. He sido informado (a) de que los objetivos de esta investigación es determinar que la práctica de mindfulness incrementa el rendimiento académico de los estudiantes. Me han indicado también que tendré que responder unos cuestionarios, lo cual tomará 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto me perjudique de alguna manera.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Apellidos y nombres del participante:.....

CÓDIGO DEL ESTUDIANTE:.....

Firma del participante

fecha:.....

ANEXO 02:**THE MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE (MAAS)****La escala de conciencia de atención consciente**

Género: M / F edad:.....

código:.....

Instrucciones: A continuación, tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia diaria. Utilizando la escala de 1-6, por favor indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor contesta de acuerdo a lo que realmente refleja tu experiencia, más que lo que tú piensas que debería ser tu experiencia.

1: casi siempre; 2: muy frecuente; 3: bastante a menudo; 4: algo poco frecuente; 5: muy poco frecuente; 6: casi nunca

N°	Afirmaciones sobre mi experiencia diaria	1	2	3	4	5	6
01	Podría estar experimentando alguna emoción y no ser consciente de ella hasta algún tiempo después.						
02	Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o pensar en otra cosa.						
03	Me resulta difícil concentrarme en lo que está sucediendo en el presente.						
04	Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento a lo largo del camino.						
05	Tiendo a no notar sentimientos de tensión física o incomodidad hasta que realmente me llaman la atención o me enfermo.						
06	Olvido el nombre de una persona casi tan pronto como me lo dicen por primera vez.						
07	Parece que estoy haciendo las cosas en forma automática, sin ser muy consciente de lo que estoy haciendo.						
08	Me apresuro a realizar actividades sin estar muy atento a ellas.						
09	Me enfoco tanto en la meta que quiero lograr, que pierdo el contacto con lo que estoy haciendo ahora mismo para llegar allí.						
10	Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.						
11	Me encuentro escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo.						
12	Voy a lugares en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.						
13	Me encuentro preocupado(a) por el futuro o el pasado.						
14	Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.						
15	Como un refrigerio sin saber que estoy comiendo.						

ANEXO 03: SESIONES GUIADAS DE MINDFULNESS

CLASES	INTENCIONES	AGENDA DE CLASES	PRACTICA EN CASA
Introducción al Programa (solo para estudiantes) 1 horas	Presentar el programa a los estudiantes.	Firmar el consentimiento informado. Completar cuestionarios. Información general de: <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de atención (sostenida, abierta, plena) • Práctica de conciencia corporal (body scan, meditación caminando). • Práctica de aceptación, Ahora es el momento, autoaceptación para combatir el miedo, meditación del perdón. Ejercicio metta 	Ninguna

CLASES	INTENCIONES	AGENDA DE CLASES	PRACTICA EN CASA
Clase 1	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar la definición de lugar tranquilo /atención plena • Establecer reglas básicas. • Ofrecer una experiencia de atención sostenida o concentración. 	Contar respiraciones sin alterar la respiración de 21 a 1: inspiración-espирación 21, inspiración-espирación20,...y luego del 1 al 21. Por 12 minutos escuchando el AUDIO01: https://www.youtube.com/watch?v=QfQwklT4Y-8	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de concentración (audio 01 -12 minutos diarios) • Dormir sus horas completas (8 horas). • Comer bien, saludable (pollo, pescado, carne roja, cereales, manzana, uvas, duraznos, arándanos, cítricos, chocolate negro, vegetales, agua en abundancia, proteínas, queso).
Clase 2	La respuesta de relajación	Busca un lugar tranquilo, siéntate con la espada recta y la posición que refleja la dignidad de una montaña, su serenidad y su majestuosidad. Si prefieres tumbarte, adopta la posición que ya conoces. AUDIO 02 : www.unoynueve.com/espasa/map-respuesta-rela.mp3	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de concentración (audio 02 -10 minutos y 25 segundos diarios) • Dormir sus horas completas (8 horas). • Comer saludable.
Clase 3	Relajación la sonrisa interior Toma conciencia de tu respiración. Crea una sonrisa interior desde el centro del corazón y siéntete invadido por esa sonrisa.	Busca un lugar tranquilo, siéntate con la espada recta y la posición que refleja la dignidad de una montaña, su serenidad y su majestuosidad. Si prefieres tumbarte, adopta la posición que ya conoces. AUDIO 03: https://www.youtube.com/watch?v=PLjETPfr4NQ&list=PL9-hagkOAlwMSJQQ4ImVVKMUIsFWG_5&index=28	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de la sonrisa interior (audio 03 - 12 minutos y 44 segundos diarios) • Dormir sus horas completas (8 horas). • Comer saludable.

Clase 4	<p>LA CASA DE HUÉSPEDES:</p> <p>El ser humano es una casa de huéspedes cada mañana un nuevo recién llegado, una alegría, una tristeza, una maldad, cierta conciencia momentánea llega como un visitante inesperado, dales la bienvenida y recíbelos a todos, incluso si fueran una muchedumbre de lamentos que vician tu casa con violencia aun así trata a cada huésped con honor, puede estarte creándote el espacio para un nuevo deleite. Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia recíbelos en la puerta riendo e invítalos a entrar se agradecido con quiera que venga, porque cada uno ha sido enviado como un guía del más allá.</p>	<p>Busca un lugar tranquilo, siéntate con la espalda recta y la posición que refleja la dignidad de una montaña, su serenidad y su majestuosidad. Si prefieres tumbarte, adopta la posición que ya conoces. AUDIO 04: https://www.youtube.com/watch?v=HYIlgOprzQXQ&list=PL9-hagkOAliwMSJQQ4ImVVKMUIsFWG_5&index=28&t=0s</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de la casa de huéspedes (audio04 -19 minutos y 59 segundos diarios) • Dormir sus horas completas (8 horas). • Comer saludable.
Clase 5	<p>Comer un trozo de chocolate. Observa la respiración, no la controles, obsérvala como entra y sale...coge el trozo de chocolate y pónelo en la boca. No lo mastiques deja que se deshaga lentamente en la boca. Nota como se disuelve, nota el sabor residual que queda en la boca y dónde lo notas, nota poco a poco se va perdiendo...si te viene alguna idea ajena a este ejercicio, nótala, obsérvala, deja que se marche como una nube y vuelve a centrarte en la tarea propuesta.</p>	<p>Busca un lugar tranquilo, siéntate con la espalda recta y la posición que refleja la dignidad de una montaña, su serenidad y su majestuosidad. Si prefieres tumbarte, adopta la posición que ya conoces. AUDIO 05: www.unoynueve.com/espas/a/MAP-RESPIRANDO-CON-ATENCION-PLENA.mp3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de la atención plena (audio05 - 17 minutos y 05 segundos diarios) • Dormir sus horas completas (8 horas). • Comer saludable.
Clase 6	<p>Etiquetar. Sentados. Cerramos los ojos y durante 5 minutos estamos abiertos a todo (pensamientos, emociones, ruidos, sensaciones físicas) como un cazador. Lo que surge lo etiqueto, por ejemplo: dolor, pensamientos sobre el pasado, pensamiento sobre el futuro...se trata de reconocer que eso que está ahí está y dejarlo pasar todo lo que hay lo acojo: sin identificarme y sin juzgar. Chequeo como una onda expansiva: sensaciones → sonidos → emociones → pensamientos.</p>	<p>Busca un lugar tranquilo, siéntate con la espalda recta y la posición que refleja la dignidad de una montaña, su serenidad y su majestuosidad. Si prefieres tumbarte, adopta la posición que ya conoces. AUDIO 06: https://www.youtube.com/watch?v=WxfCR3_kRYq</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de la atención plena (audio06 - 05 minutos y 34 segundos diarios) • Dormir sus horas completas (8 horas). • Comer saludable.
Clase 7	<p>Tumbate boca arriba con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y con las palmas de las manos mirando al techo, si estas en un sitio cerrado, o al cielo, si estás en un sitio abierto. Busca una posición cómoda que favorezca que te mantengas relajado, relajad. Cierra los ojos y empieza a respirar por la nariz. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo en contacto con el suelo y permite que todo tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, se vaya aflojando, se vaya relajando aún más. Observa ahora con interés y curiosidad los movimientos suaves y armónicos de la respiración durante la inspiración y durante la espiración.</p>	<p>Tumbarte, adopta la posición que ya conoces. AUDIO 07: www.unoynueve.com/espas/a/MAP-ESCANER-CORPORAL.mp3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio del escáner corporal BODY SCAN (audio07 -34 minutos y 38 segundos diarios) • Dormir sus horas completas (8 horas). • Comer saludable.

<p>Clase 8</p>	<p>DAR UN PASO ADELANTE TAMBIÉN SIMBOLIZA TU DISPOSICIÓN Y TU VALENTÍA A AVENTURARTE EN LA EXPLORACIÓN DE UNA TIERRA DESCONOCIDA, UNA TIERRA NUEVA. Tu cuerpo avanza sereno y confiado, un paso tras otro es un cuerpo sereno y sin tensión porque hay apertura y confianza ante lo que puede emerger, ante aquello que puedes llegar a descubrir. No vas con expectativas, simplemente te mueves con una actitud abierta y confiada. La respiración acompaña armónicamente el movimiento de tu cuerpo formando una auténtica unidad. La separación entre tú como observador, como observadora, el movimiento de tu cuerpo y el de tu respiración se van desvaneciendo y lo único que hay es conciencia en movimiento.</p>	<p>Moviéndose con atención plena MINDFUL WALKING Terminada la práctica, sencillamente lleva tu atención a los objetos que te rodean. Es un pasar de una atención orientada hacia dentro a una atención orientada ahora también hacia fuera. Ahora, y una vez parado, parada, agita un poco el cuerpo, los hombros, los brazos, rota suavemente la cabeza y reincorpórate a tu actividad habitual,</p>	<p>En posición de pie, toma una postura erguida sin tensión y observa el espacio en el que te vas a desplazar, que puede ser un pasillo imaginario de unos cinco o diez metros. No necesitas más. Con los brazos y las manos extendidas a lo largo del cuerpo o bien con los brazos extendidos y las manos entrecruzadas y apoyadas sobre la parte más baja del abdomen, empieza a caminar lentamente, siendo plenamente consciente del movimiento de las distintas partes de tu cuerpo. Tal vez prefieras inicialmente llevar tu atención a las sensaciones de los pies y de los tobillos a medida que comienzas el movimiento. Nota los cambios de presión a medida que levantas un pie y apoyas el otro. Camina con la intención no de llegar a un determinado destino, sino con la intención de entrar en relación de intimidad con las sensaciones de tu cuerpo, un cuerpo inteligente en el que habita la Vida y que te abre la posibilidad de experimentar tu propia grandeza. Caminar con conciencia plena es ser consciente de ese momento en el que pasas de la estabilidad cuando tienes ambos pies firmemente apoyados en el suelo, a la inestabilidad cuando elevas uno de los pies para dar un paso adelante. Caminar con conciencia plena te permite conectar con la experiencia de pasar de momentos de solidez y equilibrio a momentos de inestabilidad donde te sientas tal vez más vulnerable. Abrirte a esta experiencia de una manera natural, también simboliza ese transmitir desde tu zona de confort en la que te sientes estable y seguro, segura, porque tienes la sensación de que controlas lo que sucede, a una zona que por estar fuera de dicha zona de confort te transmite una sensación mayor de inseguridad y de desequilibrio.</p>
<p>Clase 9</p>	<p>MEDITACIÓN DE LA AUTOACEPTACIÓN Cuando notes sensación de miedo o angustia, no luches contra ella. Acéptala diciéndote SI TENGO MIEDO y en lugar de contener la respiración, respira de manera lenta y profunda, concentrándote en ella. Date tiempo para observar ese miedo reflexionando sobre él sin dejar que te domine. Intenta imaginar lo peor que pudiera ocurrir para aprender a afrontar esa situación y aceptarla. Pregúntate: ¿Qué es lo peor que puede pasarme? ¿Qué puedo hacer en ese momento? ¿Disminuirá mi valor como persona por no ser capaz de sobreponerme en esa situación? En resumen: una respiración tranquila y consciente, abrirse al miedo para observarlo y conocerlo, imaginar lo</p>	<p>Busca un lugar tranquilo, siéntate con la espalda recta y la posición que refleja la dignidad de una montaña, su serenidad y su majestuosidad. Si prefieres tumbarte, adopta la posición que ya conoces. AUDIO 08: https://www.youtube.com/watch?v=ISnAAE7rTvE&t=956s</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de la atención plena (audio08 - 20 minutos y 59 segundos diarios) • Dormir sus horas completas (8 horas). • Comer saludable.

	peor que podría suceder y prever cómo afrontarlo		
Clase 10	<p>MEDITACIÓN DEL PERDÓN Expresarse compasión hacia ti mismo, hacia ti misma, es reconocer tus heridas y abrirte al poder sanador de tu corazón</p>	<p>Busca un lugar tranquilo, siéntate con la espalda recta y la posición que refleja la dignidad de una montaña, su serenidad y su majestuosidad. Si prefieres tumbarte, adopta la posición que ya conoces. AUDIO 09: https://www.youtube.com/watch?v=TSRp7dxRfmY&list=PLwU1pA3vU9B01kCkAazAl11BqQp29y0mq</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de la Meditación del perdón (audio09 -19 minutos y 21 segundos diarios) • Dormir sus horas completas (8 horas). • Comer saludable.



ANEXO 04:

LA POSTURA EN EL MINDFULNESS

1. CONSIDERACIONES GENERALES

Busca un lugar tranquilo donde en la medida de lo posible nadie te interrumpa. Cualquier práctica la puedes hacer sentado o tumbado, salvo evidentemente el **mindful walking**, el caminar con atención plena, y el **mindful eating**, el comer con atención plena, que siempre se hace sentado.

La relajación que se obtiene cuando se está tumbado suele ser bastante mayor que la que se obtiene sentado. Sin embargo, el riesgo de quedarse dormido también es mayor. En el **body scan** o escáner corporal, la posición tumbada es la preferente, aunque también se puede hacer sentado.

Recuerda poner una alarma que tenga un sonido agradable para que te avise cuando tú decidas y puedas así despreocuparte del factor tiempo. Si para tu práctica vas a utilizar las grabaciones que se te proporcionará, oirás al final de cada meditación un suave sonido de campanas tibetanas que marcarán el inicio y final de la meditación. Cuando escuches los tres sonidos de las campanas al final, ve abriendo progresivamente los ojos para volver a encontrarte en el lugar en el que estás, completamente orientado, orientada, en tiempo y espacio. Dedicar unos segundos a estirar el cuerpo para recuperar plenamente el tono muscular.

Los ejercicios de escáner corporal y de **mindfulness** de la compasión (metta) son los más largos y por eso precisan que dispongamos de un tiempo de aproximadamente veinte minutos o media hora para cualquiera de ellos. El resto de las prácticas, aunque el ideal es que duren aproximadamente de veinte minutos a media hora, pueden ser más breves y aun así obtener claros beneficios. Siempre

es mejor dedicar unos minutos a cualquier práctica, incluso a la práctica de la compasión (metta) o al escáner corporal, que no dedicarle nada. A medida que vayas avanzando, irás encontrando tiempo necesario para poder ampliar la duración de las sesiones.

La práctica de la meditación sobre la compasión-metta o **loving kindness meditation**- es la única de las prácticas expuestas en las que la visualización juega un papel de gran relevancia. A través de ella desarrollamos la capacidad de estar siempre tan centrados en nosotros mismos y sí un poco más en los demás.

En las restantes prácticas que abordaremos, solo se presta atención a las sensaciones físicas, sin necesidad de utilizar nuestra imaginación para visualizar otras sensaciones diferentes a las que de manera natural se pueden captar.

2. LA POSTURA EN LAS DISTINTAS PRÁCTICAS DEL MINDFULNESS

2.1. MINDFULNESS SENTADO

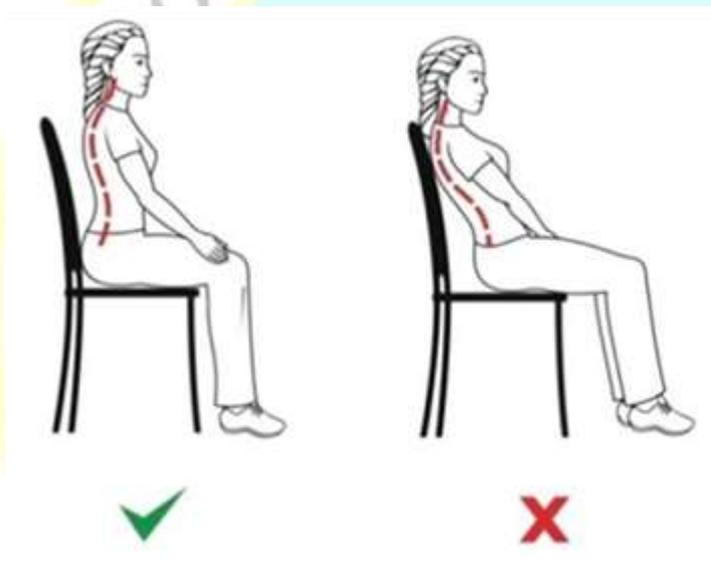
Si eliges la posición sentado, sentada, estas son algunas de las cosas que tienen que tener presentes:

- La posición de la espalda ha de ser recta sin rigidez. Si el respaldo de la silla no es recto será importante que te acerques al borde de la misma para evitar la tendencia a apoyarte en un respaldo que siendo cómodo no te facilita mantener la espalda erguida.
- El cuello ha de estar alargado, de tal manera que la cabeza se incline un poco hacia delante y abajo. Esto hace que el mentón apunte ligeramente hacia el suelo. Esto es importante para mantener el cuello relajado y evitar que se tense el músculo trapecio que es el que mueve la cabeza hacia atrás.

- Ahora estira también un poco el cuello hacia arriba y para eso imagínate que tuvieras un pequeño hilo de plata unido a tu coronilla y que desde el techo tirara de él hacia arriba. Aunque al principio esta posición la vivimos como un poco antinatural es necesaria para mantener la cabeza y el cuello en una posición determinada, facilitando así que el conjunto de la espalda se mantenga recta.
- Tira suavemente hacia arriba del esternón a fin de que el tórax se alargue y así no presione sobre el abdomen. Esto es importante para que el diafragma, que es un músculo de características únicas en el cuerpo, pueda moverse con facilidad. Recordemos que el diafragma es ese músculo en forma de bóveda y que separa la cavidad torácica de la abdominal. El un músculo que se controla tanto a nivel consciente como de forma inconsciente, y por eso, cuando estamos dormidos, no dejamos de respirar.
- A continuación, asegúrate de que tienes las piernas descruzadas y que los pies se apoyan firmemente en el suelo a la altura de los hombros.
- Los hombros ha de estar caídos como un abrigo que cuelga de un perchero, evitando así cualquier tipo de tensión en ellos.
- Los antebrazos caen suavemente sobre la cara anterior de los muslos y las palmas de las manos se orientan hacia arriba.
- La postura que has adoptado refleja de alguna manera la dignidad de una montaña, su serenidad, su estabilidad, su majestuosidad.
- Los ojos están suavemente cerrados y sin tensión. Si te incomoda cerrar los ojos, mantenlo entreabierto y con la mirada dirigida a un punto situado en el suelo a una distancia aproximada de metro y medio. Como tenemos el

cuello alargado y el mentón apuntado hacia abajo, verás lo fácil que es encontrar ese punto en el suelo.

- La cara se mantiene floja y relajada. No es necesario tensionar ningún músculo del rostro. Esto es de gran importancia tenerlo presente porque la contractura de los músculos de la cara genera tensión en muchos otros lugares del cuerpo.
- Inspiramos y espiramos por la nariz porque la nariz calienta el aire y, además, lo filtra eliminando muchas de sus impurezas.



2.2. MINDFULNESS TUMBADO

En el mindfulness tumbado nos apoyamos sobre una colchoneta fina como la que se utiliza en el yoga o en el Pilates.

- Tumbados boca arriba.

- Los brazos están extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando al techo si uno está en un sitio cerrado, o al cielo si se está en uno abierto. La posición ha de ser cómoda. Hay personas que para estar más a gusto colocan debajo de su cabeza una almohadilla.
- Idealmente los ojos están cerrados.
- Inspiramos y espiramos por la nariz.

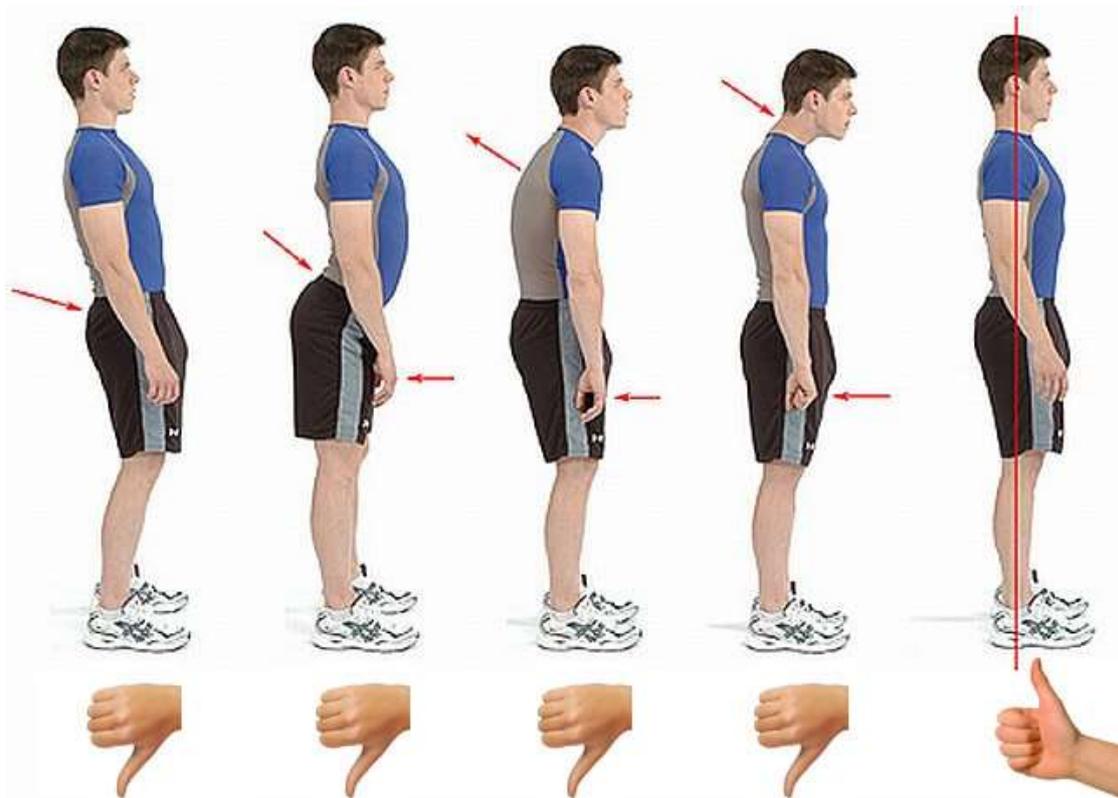


2.3. MINDFULNESS ANDANDO

En este abordaje del mindfulness en el que se está de pie, la espalda, el cuello y la cabeza mantienen una posición similar a cuando se practica el mindfulness

sentado. En cuanto a hombros, brazos, antebrazos y manos, la posición es la siguiente:

- Los hombros están caídos y sin tensión, como si fuera un abrigo colgado de una percha.
- Los brazos están suavemente pegados al tronco.
- Los antebrazos y las manos pueden caer a lo largo del cuerpo, o bien puede buscarse otra posición confortable como puede ser con las manos entrecruzadas por delante del abdomen.
- El caminar es lento, poniendo toda nuestra atención en las sensaciones del cuerpo en movimiento.
- En los pies se presta especial atención a las sensaciones de las plantas, al movimiento de los tobillos y a las variaciones de presión que se experimentan en el conjunto de los pies a medida que se camina.
- La respiración se va acompañando con el movimiento.
- Inspiramos y espiramos por la nariz.
- Los ojos se mantienen abiertos.
- Se elige un pasillo virtual de unos cinco a diez metros y se va caminando por él. Al llegar al final, suavemente se va dando la vuelta, siendo plenamente consciente de cada movimiento y se vuelve a recorrer el pasillo en sentido contrario.



RECORDEMOS LA IMPORTANCIA DE PONER UNA ALARMA QUE TENGA UN SONIDO AGRADABLE PARA QUE NOS AVISE A LA HORA QUE HAYAMOS DECIDIDO Y ASÍ NO ESTAR CONSULTANDO EL RELOJ MIENTRAS REALIZAMOS LAS PRÁCTICAS.

ANEXO 05:

SESIONES DE MINDFULNESS CON ESTUDIANTES DEL II CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA ZOOTECNICA.



Dr. Francisco Bautista Loyola
DIRECTOR

Dr. Johnny Gregorio Cipriano Bautista
PRESIDENTE

Dr. Cristian Iván Ecurra Estrada
SECRETARIO

Dr. Benigno Walter Moreno Mantilla
VOCAL

Dra. Mirtha Sussan Trejo López
VOCAL

Dr. Julio Macedo Figueroa
VOCAL

