



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## **ESCUELA DE POSGRADO**

### **PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

#### **Mindfulness y habilidades socioemocionales en estudiantes universitarios – Huaraz, 2022**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Doctora en Educación

**AUTORA:**

Huanay Quiñones, Flor Bella ([orcid.org/0000-0002-0678-4569](https://orcid.org/0000-0002-0678-4569))

**ASESORA:**

Dra. Meleán Romero, Rosana Alejandra ([orcid.org/0000-0001-8779-738X](https://orcid.org/0000-0001-8779-738X))

**CO-ASESOR:**

Dr. Seminario Unzueta, Randall Jesús ([orcid.org/0000-0002-2040-6716](https://orcid.org/0000-0002-2040-6716))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus  
niveles

LIMA – PERÚ

2023

## **Dedicatoria**

A mis hijos Suzzete, Álvaro y Brandy, a mis padres Mercedes y Silvina, a mis hermanos Yanett y Edwin, a mis tías: Paulina y Virginia, a mi abuelita Magdalena y a Raúl; gracias por su comprensión y apoyo incondicional, quienes me dan fuerza para el logro de mis metas y objetivos trazados. A mis seres queridos que en el cielo están

A San Miguel Arcángel, quien bendice y protege a toda mi familia.

## **Agradecimiento**

Mi profundo agradecimiento a todos los profesores de la Universidad Cesar Vallejo que me guiaron por el camino de la sabiduría y me enseñaron a gestionar mis conocimientos. Sus sabios consejos permitieron incrementar mis conocimientos y tener mayor conciencia de los aprendizajes.

A los directores de las universidades de Huaraz por brindarme las facilidades para aplicar los instrumentos de investigación.

A toda mi familia por su apoyo y comprensión durante el proceso de investigación.

Asimismo, quisiera expresar mi más sincero agradecimiento por la paciencia y motivación a la Dra. Rosana Alejandra Meleán Romero y al Dr. Seminario Unzueta Randall Jesús, quienes acompañaron mi proceso de investigación guiándome por las sendas del descubrimiento de la pasión hacia la investigación.

La autora.

## Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I INTRODUCCIÓN	1
II MARCO TEÓRICO	8
III METODOLOGÍA	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Variables y operacionalización	18
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
3.5. Procedimientos	22
3.6. Método de análisis de datos	22
3.7. Aspectos éticos	22
IV RESULTADOS	24
V DISCUSIÓN	31
VI CONCLUSIONES	39
VII RECOMENDACIONES	40
VII PROPUESTA	41
REFERENCIAS	44
ANEXOS	

## Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. Estadísticos de fiabilidad variable mindfulness	21
Tabla 2. Estadísticos de fiabilidad variable habilidades socioemocionales	21
Tabla 3. Descripción de niveles de la variable mindfulness y sus dimensiones	24
Tabla 4. Descripción de niveles de la variable habilidades socioemocionales y sus dimensiones	25
Tabla 5. Test de normalidad de Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	26
Tabla 6. Grado de correlación del coeficiente para la contrastación de hipótesis	27
Tabla 7. Correlación y significación entre el mindfulness y las habilidades socioemocionales	28
Tabla 8. Correlación entre la variable mindfulness y las dimensiones la inteligencia intrapersonal, la inteligencia interpersonal y la inteligencia emocional.	29

## Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Las dimensiones del mindfulness	15
Figura 2. Las dimensiones de habilidades socioemocionales	17

## Resumen

El mundo está viviendo con pérdida de valores, con carencia de conciencia humana, el mindfulness es una práctica antigua oriental budista que permite potencializar las habilidades socioemocionales que se necesita desarrollar y practicarlo en la vida cotidiana, por esta razón la presente investigación propone determinar en qué medida se relaciona el mindfulness y las habilidades socioemocionales en los estudiantes universitarios – Huaraz, 2022. Metodológicamente corresponde a un paradigma positivista con enfoque cuantitativo, diseño de investigación no experimental de corte transversal, correlacional, la muestra estuvo conformada por 127 estudiantes universitarios, agrupados por muestreo no probabilístico intencional por conveniencia con un grado de confiabilidad alta de 0,917 para la variable mindfulness y 0,942 de confiabilidad alta para la variable habilidades socioemocionales mediante el Alfa de Cronbach. Se obtuvo como resultado un coeficiente de correlación de Tau\_b de Kendall (0,229; Sig. = 0,000) entre las variables mindfulness con las habilidades socioemocionales, es un valor que indica una correlación positiva considerable entre estas variables, este resultado, no obstante, es estadísticamente significativo para el nivel de  $p < 0,05$ . En conclusión, el estudio va a contribuir para el desarrollo de las habilidades socioemocionales mediante la práctica de la meditación mindfulness.

**Palabras clave:** Mindfulness, habilidades socioemocionales, conciencia.

## **Abstract**

The world is living with loss of values, with lack of human consciousness, mindfulness is an ancient oriental Buddhist practice that allows to potentiate the socioemotional skills that need to be developed and practiced in everyday life, for this reason the present research proposes to determine to what extent mindfulness and socioemotional skills are related in university students – Huaraz, 2022. Methodologically, it corresponds to a positivist paradigm with a quantitative approach, non-experimental research design, cross-sectional, correlational, the sample consisted of 127 university students, grouped by non-probabilistic intentional sampling by convenience with a high reliability of 0.917 for the mindfulness variable and 0.942 of high reliability for the socioemotional skills variable through Cronbach's alpha. A Kendall's Tau\_b correlation coefficient (0.229; Sig. = 0.000) was obtained as a result between the mindfulness variables with the socioemotional skills, it is a value that indicates a considerable positive correlation between these variables, this result, however, is statistically significant for the level of  $p < 0.05$ . In conclusion, the study will contribute to the development of socioemotional skills through the practice of mindfulness meditation.

**Keywords:** Mindfulness, social-emotional skills, awareness.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, MELEAN ROMERO ROSANA ALEJANDRA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Mindfulness y habilidades socioemocionales en estudiantes universitarios – Huaraz, 2022.", cuyo autor es HUANAY QUIÑONES FLOR BELLA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 25 de Noviembre del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
MELEAN ROMERO ROSANA ALEJANDRA <b>PASAPORTE:</b> 160790755 <b>ORCID:</b> 0000-0001-8779-738X	Firmado electrónicamente por: RAMELEANRO el 19- 01-2023 11:18:34

Código documento Trilce: TRI - 0455116