



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Uso de Mindfulness dirigido a mejorar la atención en
estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de
Lima, 2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Tomas Huacachi, Kimberly Dyamila (orcid.org/0000-0001-8117-3242)

ASESORES:

Dr. Garay Argandoña, Rafael Antonio (orcid.org/0000-0003-2156-2291)

Dra. Sevilla Sanchez, Regina Ysabel (orcid.org/0000-0001-6701-128X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

LIMA – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mi familia quienes me apoyaron durante toda mi formación profesional. A mis docentes que me motivaron a seguir adelante. A mis amigos que me apoyaron y motivaron para no rendirme. A mis alumnos que son la razón por seguir estudiando.

AGRADECIMIENTO

A mis docentes de posgrado quienes me brindaron su conocimiento y me orientaron en la elaboración del presente trabajo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

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.....	4
III. METODOLOGÍA.....	10
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	10
3.2. Variables y operacionalización.....	10
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis.....	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	12
3.5. Procedimientos.....	12
3.6. Método de análisis de datos.....	13
3.7. Aspectos éticos.....	13
IV. RESULTADOS.....	15
V. DISCUSIÓN.....	22
VI. CONCLUSIONES.....	28
VII. RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS.....	30
ANEXOS.....	35
Anexo 1.....	36
Anexo 2.....	38
Anexo 3.....	40
Anexo 4.....	41
Anexo 5.....	42
Anexo 6.....	45
Anexo 7.....	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Niveles de atención selectiva del pre y post test	15
Tabla 2.	Niveles de concentración del pre y post test	16
Tabla 3.	Niveles de errores del pre y post test	17
Tabla 4.	Prueba de normalidad	18
Tabla 5.	Hipótesis general	19
Tabla 6.	Hipótesis específica 1	19
Tabla 7.	Hipótesis específica 2	20
Tabla 8.	Hipótesis específica 3	20

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1.....	15
Figura 2.....	16
Figura 3.....	17

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo general demostrar que el uso de Mindfulness mejora la atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima; es un estudio es de tipo aplicado, pre experimental, longitudinal, con una población de 21 estudiantes, de 20 a 22 años. Se recopiló la información sobre los niveles de atención mediante el test D2 aplicando antes y después del programa de Mindfulness. El programa tuvo una duración de 4 sesiones con frecuencia de una vez por semana. Se obtuvo una mejora significativa en: la atención con un 0,017; la atención selectiva con un 0,047; la concentración con un 0,000; y una disminución en el nivel de error con 0,001. En el establecimiento de diferencias entre el pre- test y del post-test se encontró que existen diferencias significativas por lo que se llega a la conclusión de aceptar la hipótesis general en la cual se plantea que el programa tiene efectos significativos en estudiantes de de primer ciclo de una universidad particular de Lima, pero se sugiere aplicarlo a poblaciones más grandes, de diferentes carreras y ciclos.

Palabras clave: *Programa Mindfulness , atención plena, concentración, errores.*

ABSTRACT

The general objective of this research was to demonstrate that the use of Mindfulness improves attention in undergraduate students at a private university in Lima; it is an applied, pre-experimental, longitudinal study with a population of 21 students, aged 20 to 22 years old. The information on the levels of attention was collected through the D2 test applied before and after the Mindfulness program. The program lasted 4 sessions once a week. A significant improvement was obtained in: attention with 0.017; selective attention with 0.047; concentration with 0.000; and a decrease in the level of error with 0.001. In the establishment of differences between the pre-test and post-test, it was found that there are significant differences, so it is concluded to accept the general hypothesis in which it is stated that the program has significant effects in first cycle students at a particular university in Lima, but it is suggested to apply it to larger populations, of different courses and years.

Keywords: *Mindfulness program, mindfulness, concentration, errors.*

I. INTRODUCCIÓN

Para dar inicio a un estudio en un contexto de educación universitaria es fundamental tener presente que existe una brecha entre colegio y universidad es tan significativa que cuando los jóvenes inician su etapa universitaria se dan cuenta que la exigencia a nivel académico, el cual se evidencia mediante los trabajos asignados requiere de un mayor esfuerzo cognitivo en comparación a los del colegio. Un fenómeno que puede observarse ante ello es el bajo rendimiento estudiantil y poca motivación para aprender llevándolos a repetir el ciclo o dejar de estudiar.

Así mismo, después de 3 años de educación virtual la mayoría de las universidades en el Perú ha retomado progresivamente sus clases de manera presencial, donde los estudiantes tendrán como objetivo del ciclo adaptarse. Sin embargo, los jóvenes están presentando problemas significativos en sus procesos cognitivos, como la atención, una de las posibles causas es el uso de dispositivos móviles sin un límite de tiempo, los cuales también están relacionados con su aprendizaje y la memoria; dicho uso ha ido elevando durante la pandemia por Covid-19 (Sumuer, 2021). Podemos decir que el uso frecuente de los celulares por los jóvenes y que no puedan dejar de usarlos al realizar sus actividades diarias puede generar a largo plazo dificultades en su aprendizaje y rendimiento académico, una de las causas que podrían explicar esta conducta es el proceso de adaptación de una educación virtual sin supervisión o con estímulos distractores a una educación presencial con pocos estímulos.

A nivel Internacional, el Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe nos refiere que la pandemia nos dejó consecuencias significativas como la deserción estudiantil, en la cual podemos encontrar que los países como Estados Unidos, Australia y España donde los análisis son alarmantes entre un 30-50%, es decir, los jóvenes iniciaron su etapa universitaria no concluyeron o siguen cursando con dificultades, la mayoría por motivos económicos u otros factores que dañen su bienestar (Seminara, 2021). Podemos afirmar que en los últimos años el terminar una carrera universitaria es más complicado.

Según la Unión Internacional de Telecomunicaciones [ONU] indica que entre el 2019 y el 2020 se han incrementado el porcentaje de usuarios de internet en un 19.5%, el cual equivale a 4.100 millones de personas; siendo la población de jóvenes de 15 a 24 que usan internet más que otros grupos poblacionales, el cual también ha tenido un incremento el acceso al internet de 72% a un 75% de su población (International Telecommunication Union, 2021; 2022, noviembre). Es cierto que el tener acceso a internet es una gran ventaja para el aprendizaje, especialmente en la etapa universitaria, sin embargo, cuando su uso no es regulado puede generar problemas a largo plazo.

A nivel Nacional, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2021), el porcentaje de las personas que salen del colegio e ingresan a una educación superior es de 36,3% en el 2021 y 38,5% en el 2019, sin embargo, en un estudio que se realizó en 2018, sólo una parte de ellos logra terminar sus estudios universitarios, en el caso de las mujeres 36.35% y en el caso de los varones 29.1%. Hay diversos factores por los cuales una persona deserta sus estudios superiores, como el económico, falta de vocación profesional, incumplimiento de expectativas o rendimiento académico, falta de herramientas para realizar sus trabajos, poco conocimiento de herramientas para el estudio o aprendizaje, etc.

La atención es un factor importante para que se consolide el aprendizaje y se responda eficazmente a la evaluación de sus conocimientos, por ello se requiere que tengan estrategias para fortalecer sus procesos cognitivos y mantenerlos por más tiempo. Un estudio que se realizó a estudiantes de nivel secundaria en Colombia, buscando encontrar que proceso cognitivo de atención afecta significativamente en el rendimiento académico, se encontró que la atención visual y auditiva son tan relevantes en el proceso de percibir y retener información (Coneo et al., 2019).

En los últimos años se ha empleado el uso de Mindfulness o Atención plena hasta existen investigaciones sobre el tema, mayormente usado solo en el ámbito clínico para estar en el momento presente, una atención intencionadamente y no juzgar.

A nivel local, se ha observado que los alumnos se encontraban distraídos

y no lograban comprender las clases, era necesario repetirles las instrucciones. Por ello se decidió evaluar previamente los niveles de atención, identificar cuáles eran los factores que se veían afectados en la población mediante el test D2 para medir atención y concentración, y se implementó un programa Mindfulness para brindar mejoras en su proceso de aprendizaje, mediante atención selectiva, concentración y disminución de errores.

Ante ello surge nuestra pregunta principal ¿El uso de Mindfulness mejora la atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023? También, se tratará de responder a las siguientes preguntas cómo ¿El uso de Mindfulness mejora la atención selectiva, la concentración y disminuye el nivel de errores en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023?

Por ello, se propuso dar respuesta a las preguntas proponiendo un objetivo general donde se tratará de demostrar que el uso de Mindfulness mejora la atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023. Así mismo, los objetivos específicos son: determinar que el uso de Mindfulness mejora de atención selectiva en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023; determinar que el uso de Mindfulness mejora de concentración en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023; determinar que el uso de Mindfulness disminuye el nivel de errores en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

De igual importancia, tenemos como hipótesis general: El uso del programa Mindfulness es significativo en la mejora de atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

Así mismo, se propuso tres hipótesis específicas: El uso del programa Mindfulness es significativo en la mejora de la atención selectiva, la concentración y la disminución de errores en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Haciendo una revisión de estudios científicos internacionales encontramos los siguientes:

En California, se empleó el uso de Mindfulness para disminuir la ansiedad y los estudiantes tengan mayor predisposición para aprender el idioma inglés, donde mostró una mayor facilidad para la adquisición del idioma y la confianza en su aprendizaje usando herramientas de Mindfulness en el aula (García, 2018).

En España se han investigado otras formas de consolidar el aprendizaje, implementando programas de intervención en centros educativos, brindando estrategias para regular sus emociones y pensamientos con el objetivo de aumentar los procesos cognitivos como el aprendizaje, la atención y la memoria (Cordero, 2021). También se ha estado implementando programas de Mindfulness como estrategia pedagógicas orientadas a la enseñanza en una escuela bilingüe, logrando así resultados positivos donde el emplear la práctica de Atención Plena es beneficioso para el desarrollo del aprendizaje y herramientas para mejorar su atención (Mortimore, 2017). Es decir, que podemos hacer uso de estrategias de Mindfulness en el aprendizaje de otros idiomas.

Así mismo, en España se realizó un estudio en universitarios enfocado al uso de Mindfulness para las estrategias de afrontamiento al estrés, donde se propuso como objetivo principal identificar el nivel de eficacia en un programa de Mindfulness sobre el afrontamiento al estrés, durante 12 semanas. La aplicación se realizó en 30 personas, 26 mujeres y 4 hombres con una media de edades de 21,3. Se utilizó la escala de estrategias de afrontamiento A-CEA. Al ser un estudio experimental se realizó con apoyo de una análisis previo y posterior a la aplicación del programa, donde hubo un control y un experimental, mediante el cual se identificó una mejora sus estrategias de afrontamiento (Pardo y Gonzáles, 2019).

En Colombia, en una investigación de tipo cuasi experimental, correlacional y no experimental en estudiantes de jardín, que tuvo como objetivo

acrecentar la autorregulación del aprendizaje, se trabajó con una población de 9 estudiantes y 3 docentes. Se concluyó que en los primeros años de estudios es importante implementar espacios metacognitivos para promover la autorreflexión y los procesos de autoconciencia mediante estrategias como el Mindfulness; también, se evidencia una mejora significativa en la regulación de la ira, disminuir la necesidad de gratificaciones e incrementar la tolerancia a situaciones que generen frustración (Cerra et. al., 2020).

Así mismo, se hizo una revisión de estudios científicos a nivel nacional donde encontramos los siguientes:

En Cuzco, Rosas (2020) aplicó un Programa de Mindfulness dirigido a estudiantes de secundaria que tuvo como objetivo la mejora de atención, enfocándose específicamente en influir de manera positiva a las dimensiones atención selectiva, atención sostenida, atención alternada, atención dividida y concentración. Fue una investigación experimental donde se usaron grupos control y experimental, cada uno con 20 estudiantes, los cuales participaron en 8 sesiones virtuales por Google Meet por 4 semanas. Se evidenció que con la aplicación el uso de un programa propuesto genera cambio significativo de la atención dentro de la muestra.

En Cajamarca, Avellaneda (2022) realizó un estudio en universitarios de décimo ciclo, donde se buscó la relación de las variables Mindfulness y el Flow con el Rendimiento Académico, el estudio contó con 28 participantes de ambos sexos de la carrera de psicología. Se comprobó que existe una relación directa y significativa entre las variables Mindfulness y el rendimiento académico; es decir, si nosotros generamos que nuestros niveles de atención plena logren incrementarse, mejorará nuestra capacidad de adquirir información y por ende se incrementará nuestro rendimiento académico.

En la provincia constitucional del Callao, Flores (2021) realizó un estudio cuasi experimental, donde se aplicó un programa de Atención Selectiva en alumnos del segundo nivel de primaria donde se propuso como objetivo acrecentar el nivel de atención. Para medir la variable de atención, se empleó el Test de Percepción de Diferencias (CARAS) con la finalidad de calcular los

niveles de atención, el cual se aplicó previo y después de la ejecución del programa. Se llegó a la conclusión que al ejecutar un plan orientado a mejorar la atención puede brindar beneficios como mejor desempeño académico y prevenir problemas de aprendizaje.

Por otro lado, en Lima, se aplicó Programa Mindfulness en un colegio, el cual se enfocó en los procesos atencionales de los estudiantes del primer grado de primaria, fue un estudio cuasi experimental, donde participaron 10 niñas y 15 niños, en doce sesiones, tres veces semanalmente por cuarenta y cinco minutos cada sesión. Se empleó el test de Percepción de diferencias Revisado (CARAS-R) para cuantificar los niveles de atención en niños. Teniendo como resultado que el implementar un programa Mindfulness genera un aumento significativo en sus procesos atencionales (García, 2022).

Así mismo, existen pocos estudios enfocados en estudiar los efectos de un programa de Mindfulness en la atención y concentración, uno de ellos es el enfocado en estudiantes universitarios de la carrera de Administración de empresas que cursan el cuarto ciclo, con edades entre 18 a 23 años, donde se evidenció una mejora del 89% en la atención selectiva y un 84% en la atención sostenida (Cateriano et. al., 2018).

Se le denomina a la atención como un proceso complejo, el cual implica el abordaje de ciertos estímulos, a la par de la inhibición sobre la distracción (Piaget, 1926). Asimismo, se podría definir a la atención como una habilidad la cual se puede entrenar para poder lograr un rendimiento óptimo, a través de la práctica consciente y deliberada (Goleman, 2013).

En la misma línea, Fadel y Trilling (2015) centran a la atención como una habilidad propia de los estudiantes, la cual les permite y proporciona el poder mantener su enfoque a la resolución de una actividad determinada sobre un periodo óptimo, lo cual logra que este pueda obtener resultados exitosos y el logro de metas.

En cuanto a los factores que son determinantes para la atención se encuentra a los factores extrínsecos, es decir que los estímulos que tienen mayor fijación de la atención en comparación de otros estímulos (García, 1997), otro es

la posición y finalmente el color, siendo la tonalidad blanco y negro la que mayor atención atrae (Roselló, 1998). Por otro lado, los factores intrínsecos, se centran en determinantes biológicos y fisiológicos, sobresaliendo la activación fisiológica, de igual manera, se tiene a las motivaciones, intereses y expectativas propias del individuo, los cuales son factores determinantes para el proceso de la atención (García, 1997).

Entre los tipos de atención se tiene a la atención selectiva siendo esta como un proceso de selección representada como un filtro, siendo solamente los estímulos con relevancia los que se sitúan en la memoria de corto plazo, dicho proceso se centra en las características tanto físicas, como la frecuencia e intensidad de los estímulos (Broadbent, 1958).

Otro tipo de atención es la sostenida, para Cohen (1981) es la capacidad de preservar el enfoque y la concentración en base de períodos prolongados, en los cuales se filtra a los distractores que sean irrelevantes y poder mantener la atención en lo que se considera relevante, siendo esta habilidad de suma importancia para las interacciones sociales.

Por otro lado, la atención concentrada es aquella que es esencial para la consecución de metas y logros, obteniendo la mejora en el rendimiento de tareas tanto cognitivas como físicas, este tipo de atención es beneficiosa para el aprendizaje de carácter profundo, ya que se centra en una mayor exploración de ideas (Goleman, 2013).

Además, se tiene a la atención dividida, la cual implica procesar de manera simultánea tareas y estímulos, y asignarle cierta atención a la tarea con mayor relevancia (Posner, 1978). Asimismo, la atención alterna es la capacidad de llevar nuestra atención de un estímulo a otro pero con un elevado nivel de desempeño entre estas (Nussbaum y Bechara, 2009).

La concentración, para Ardila (2007) es la acción de centrarse en estímulos relevantes con la misión de conservar la información que se desea almacenar en estancias prolongadas. Del mismo modo, suele ser de manera voluntaria, debido a la motivación y sostenibilidad que se da en el foco (Machado et al., 2021).

También es importante tomar en cuenta que la atención puede verse afectada por múltiples motivos internos y externos, dentro de el área interna tenemos nuestras emociones y la motivación, y por otro lado en la parte externa tenemos la intensidad del estímulo o el contexto donde nos encontramos, por ejemplo las concesiones sociofamiliares (Achury et. al., 2021)

El modelo teórico que se usará como base para el presente estudio es el propuesto por Kabat-Zinn (2003) en la cual propone la práctica de la Atención Plena, también llamado Mindfulness y cómo logra relacionarse con la reducción del estrés a la par genera bienestar y una mejor calidad de vida. También, podemos decir que la atención plena nos proporciona la premisa de vivir cada día de manera única, como también de estar presentes con nosotros y hacia los demás, asimismo de fomentar la compasión y comprensión, de los sucesos agradables y desagradables que se puedan suscitar (Kabat-Zinn, 1990).

Esta práctica de la atención plena promueve la conexión entre nuestras experiencias de manera más significativa y profunda, asimismo, incentiva la búsqueda de la paz y felicidad en nuestras vidas (Kabat-Zinn, 2013). Para Germer et al. (2005) es un estilo que nos proporciona estar presentes en la vida, con apertura hacia la curiosidad y la práctica de una relación consciente hacia nosotros mismo y nuestro entorno.

Mindfulness es el estado de la conciencia que nos permite emplear y mantener la atención de manera sostenida, sin juzgar la experiencia, nos permite regular nuestra atención y emociones, vivir mejor la experiencia y aumentar nuestra calidad de vida mediante ejercicios; esta práctica puede ser de manera formal e informal, las cuales se complementan (Kabat-Zinn, 2012). La práctica formal es brindar un espacio determinado donde somos consciente en centrar nuestra atención en todo nuestro ser usando nuestra respiración, sensación corporal, sonidos, sentidos externos, pensamientos o emociones; por otro lado, la práctica informal se puede emplear en nuestras actividades diarias sin necesidad de darnos un espacio a parte para realizarlo, por ejemplo como el sentir sensaciones mientras realizamos actividades, ejemplo disfrutar mientras comemos un helado, hacer ejercicio, caminamos por un parque, etc. (Ramos, 2019).

Como componentes del Mindfulness, originales del Zen contamos con los siguientes: (1) Atención al momento presente: nos permite centrarnos en el presente previniendo rumia o pensamientos futuristas catastróficos. (2) Apertura a la experiencia: hace referencia a observar el mundo como si fuera la primera vez que lo vemos. (3) Aceptación: Experimentar un evento como tal, sin juzgar, sin oponernos, a pesar de que nos genere sensaciones desagradables. (4) Dejar pasar: hace referencia a no aferrarnos a que una acción ocurra como queremos, sino que pueden cambiar o pueden desaparecer sin que podamos hacer algo. (5) Intención: la práctica de Mindfulness puede realizarse con un objetivo o propósito, sin embargo, no es obligatorio que se ejecute en ese mismo momento (Vásquez-Dextre, 2016).

Los estudios realizados por parte de las neurociencias muestran que los practicantes continuos de Mindfulness producen beneficios como: ampliar el volumen en la ínsula anterior del hemisferio derecho y en áreas prefrontales de Brodman 9 y 10, evita que se genere una disminución en el volumen que se da en la sustancia gris cerebral proporcionando la ausencia de los problemas en la atención (Segovia, 2018). Es decir que la práctica seguida de ejercicios de Mindfulness puede prevenir alteraciones orgánicas vinculadas con los procesos cognitivos, como la atención y concentración.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio realizado es aplicado pues se recolecta información mediante instrumentos y técnicas con la finalidad de indagar sobre posibles soluciones a un problema de nuestra sociedad; así mismo, posee un enfoque cuantitativo, pues se recolecta información que puede ser contada, ubicados en categorías, con la finalidad de confirmar o rechazar las hipótesis planteadas al inicio del estudio (CONCYTEC, 2018).

Se empleó un diseño pre experimental, por lo que el grado de control es mínimo para evitar influenciar sobre el entorno; se usó solo una población al azar; constó con la aplicación de un pretest y postest entre la ejecución de un programa de Mindfulness, y solo se usará un grupo experimental (Sánchez et al., 2018).

El esquema de diseño es:

G.E.: O1 → X → O2

Donde:

G.E.: Grupo experimental

O1: Pretest

O2: PosTest

X: Variable Experimental "Programa breve de Mindfulness"

3.2. Variables y operacionalización

3.2.1 Variable independiente:

Programa breve de Mindfulness.

Definición conceptual: La conciencia que se da de manera voluntaria respecto al momento presente, evitando realizar juicios de valor sobre la experiencia que se amplía momento a momento (Kabat-Zinn, 2019)

Definición operacional: el programa se implementó bajo las bases teóricas del

Mindfulness creados por Kabat-Zin, durante 4 sesiones, mediante técnicas de los modelos: MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) o MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). El cual se efectuó antes de un pretest y posterior a un postest.

Indicadores: se utiliza estrategias para la relajación mediante la respiración, meditación y conciencia de los sentidos.

Medición: Nominal

3.2.2 Variable dependiente:

Atención

Definición conceptual: Es un proceso cognitivo que necesita esfuerzo y control, el cual consiste en hacer foco es estímulos internos y externos, y ser mantenidos de manera prolongada, así mismo, puede ser el primer paso para que pueda retener información a corto y largo plazo (Contreras et. al., 2020).

Definición operacional: La composición de la variable presenta las siguientes dimensiones: Atención selectiva (Total de Recorrido, Total de aciertos, Omisión y Comisión) y Concentración (Concentración y Varianza).

Indicadores: Muy bajo (Pc: 1-5), Bajo (Pc: 6-25), Medio (Pc: 26-74), Alto (Pc: 75-94), Muy alto (Pc: 95-99)

Medición: Nominal

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

3.3.1 Población

La población que ha participado en este estudio fueron un total de 21 estudiantes los cuales se encuentran cursando el primer ciclo de la escuela de Psicología

- Criterios de inclusión: se decidió seleccionar a aquellos alumnos que se encuentren cursando primer ciclo que se encuentran habilitados en un grupo de práctica del curso de Bases Biológicas del Comportamiento del turno mañana, con edades que comprenden de 20 a 22 años.

- Criterios de exclusión: se ha excluido a los alumnos que se encuentran inhabilitados o que lleven el curso por segunda vez.

3.3.2 Muestra: La muestra fue recolectada de manera intencional, por 21 alumnos del I ciclo, siendo esta una muestra que se repite en otros grupos de primer ciclo el cual nos permitió generalizar los resultados obtenidos a toda la población.

3.3.3 Muestreo: Se eligió la técnica de muestreo no probabilístico, de tipo por conveniencia seleccionando a los participantes de la presente investigación.

3.3.4 Unidad de análisis: La unidad destinada para el análisis es 1 estudiante de la carrera de Psicología de primer ciclo.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas empleadas para la investigación fueron: primero, la recolección de datos de manera sistemática usando bases de datos como Scopus, Scielo, Dialnet y Redalyc; segundo, se aplicó una encuesta que contenía preguntas abiertas y cerradas, para poder medir una o más variables mediante un instrumento que sea válido y confiable (Hernández et al., 2018).

El instrumento utilizando para evaluación la atención es el Test de Atención D2 adaptación española por Nicolas Seisdedos del 2009, el cual puede ser aplicado dos modalidades individuales o en grupo; la aplicación es viable en diversos tipos de población como en niños, en adolescentes y en adultos por un lapso de ocho a diez minutos, la prueba mide las dimensiones: la atención selectiva y concentración, errores, variación. (Anexo 3)

Zapata (2021) realizó un análisis de la prueba, donde se evidencia una confiabilidad de la prueba a nivel de general de 0.885, por dimensiones: de atención selectiva con 0.851 y en dimensión de concentración con 0.797. (Anexo 7)

3.5. Procedimientos

El presente estudio se desarrolló de la siguiente manera:

- Primero, se realizó una revisión de bases de datos para seleccionar las

fuentes científicas relacionadas con nuestro tema a investigar y construir nuestro marco teórico.

- Segundo, nos contactamos con un grupo de estudiantes de un centro de estudios superiores, se informó sobre el objetivo de la investigación, se brindó, firmaron y aceptaron los consentimientos informados.
- Tercero, se procedió a aplicar un pretest previo a la primera sesión del programa. El programa tuvo una duración de 4 sesiones, donde al inicio de cada sesión se brindó una retroalimentación de la sesión anterior. Y al finalizar el programa se aplicó un postest.
- Cuarto, los datos fueron procesados y analizados mediante el software SPSS-26 para obtener nuestros datos estadísticos.
- Finalmente, se analizaron los resultados, mediante los cuales llegamos a las discusiones, las conclusiones y brindaremos nuestras recomendaciones para futuros estudios.

3.6. Método de análisis de datos

En el primer paso fue la aplicación del pretest (Test D2), el programa psicoterapéutico de Mindfulness (4 sesiones) y el postest (Test D2). Luego se procedió a calificar manualmente cada test aplicado, para luego proyectar la base de información por medio de un software de nombre "SPSS 26". Mediante el software se buscó realizar una prueba de normalidad y se procedió a usar la estadística a nivel descriptiva e inferencial para procesar los datos, y mostrar los resultados encontrados a través de tablas de frecuencias.

3.7. Aspectos éticos

Como principios éticos tuvimos en cuenta los siguientes:

Beneficencia: se primó la seguridad de los participantes, donde se evitó causar daño, se verificó que antes, durante y después del estudio si se sentían cómodos.

No maleficencia: se respetó la confidencialidad de los datos brindados y evaluados de los partícipes del estudio, sin afectar su bienestar, también se dio a conocer a los evaluados los objetivos y la finalidad del estudio, donde los datos obtenidos sólo serán empleados para la investigación.

Autonomía: se brindó un consentimiento informado donde se informó los puntos de alcance, beneficios y objetivos de la investigación.

Justicia: la investigación cuenta con originalidad y se respetan los derechos de autor bajo las normas de American Psychological Association [APA] (2019).

Así mismo, la investigación cumplió con los criterios internacionales, se realizó mediante los criterios de conducta ética en investigación científica de Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica [CONCYTEC] (2018); y con los criterios nacionales, bajo las normativas de la RVI N°281-2022-VI de la Universidad César Vallejo (2022) y las recomendaciones dictadas por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017).

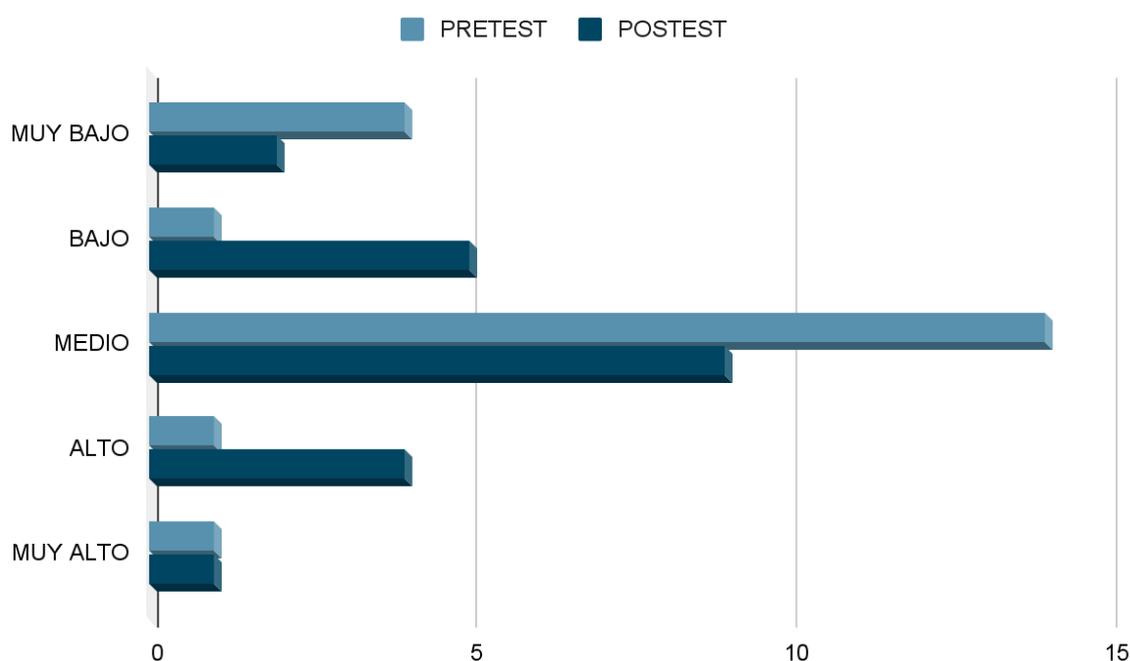
IV. RESULTADOS

Luego de recoger la información con la aplicación del Test D2 para la atención como pre y postest, junto a un programa de Mindfulness, hemos obtenido los resultados descriptivos obtenidos fueron los siguientes:

Tabla 1.
Niveles de Atención Selectiva del pre y post test

	PRE		POST	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
M. B.	4	19,0	2	9.5
B	1	4,8	5	23.8
M	14	66,7	9	42.9
A	1	4,8	4	19.0
M. A.	1	4,8	1	4.8
TOTAL	21	100,0	21	100.0

Figura 1.
Niveles de Atención Selectiva del pre y post test



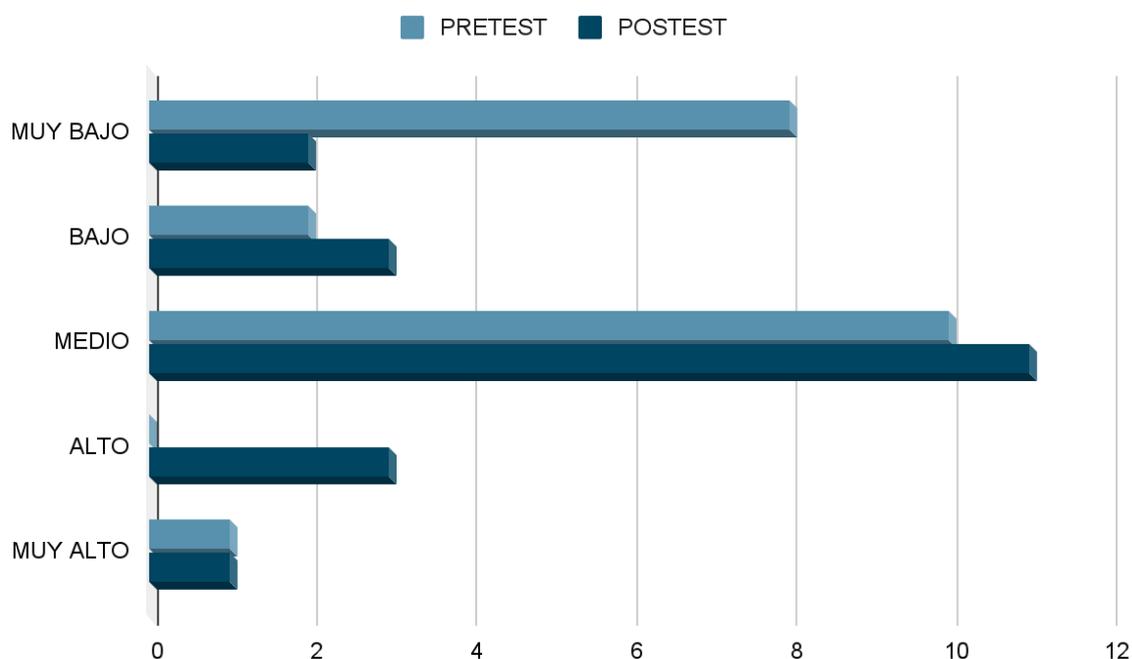
En la tabla 1, se puede observar los cambios de antes y después del programa, donde hay cambios significativos en los niveles de Atención selectiva, por ejemplo, en el nivel Muy bajo ha disminuido de 19% a 9% y el nivel Alto se ha

incrementado de 4.8% a 19%. Lo que significa que los niveles de atención menores han disminuido mientras que los niveles de atención mayores se han incrementado.

Tabla 2.
Niveles de Concentración del pre y post test

	PRE		POST	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
M. B.	8	38.1	3	14.3
B	2	9.5	3	14.3
M	10	47.6	11	52.4
A	0	0	3	14.3
M. A.	1	4.8	1	4.8
TOTAL	21	100.0	21	100.0

Figura 2.
Niveles de Concentración del pre y post test



En la tabla 2, podemos distinguir los niveles de Concentración previo y posterior a la ejecución del programa de Mindfulness. Donde se evidencia una disminución del nivel Muy bajo de la atención, pasando del 38.1% a 14.3%; por otro lado, se evidencia que los niveles Medio de atención incrementó levemente de 47.6% a 52.4% y el nivel de atención Alto se incrementó significativamente pasando de

un 0% a un 14.3%. Lo que significa que el programa logra disminuir los niveles bajos de atención, mientras incrementa los niveles altos, y los niveles muy altos logra mantenerlos.

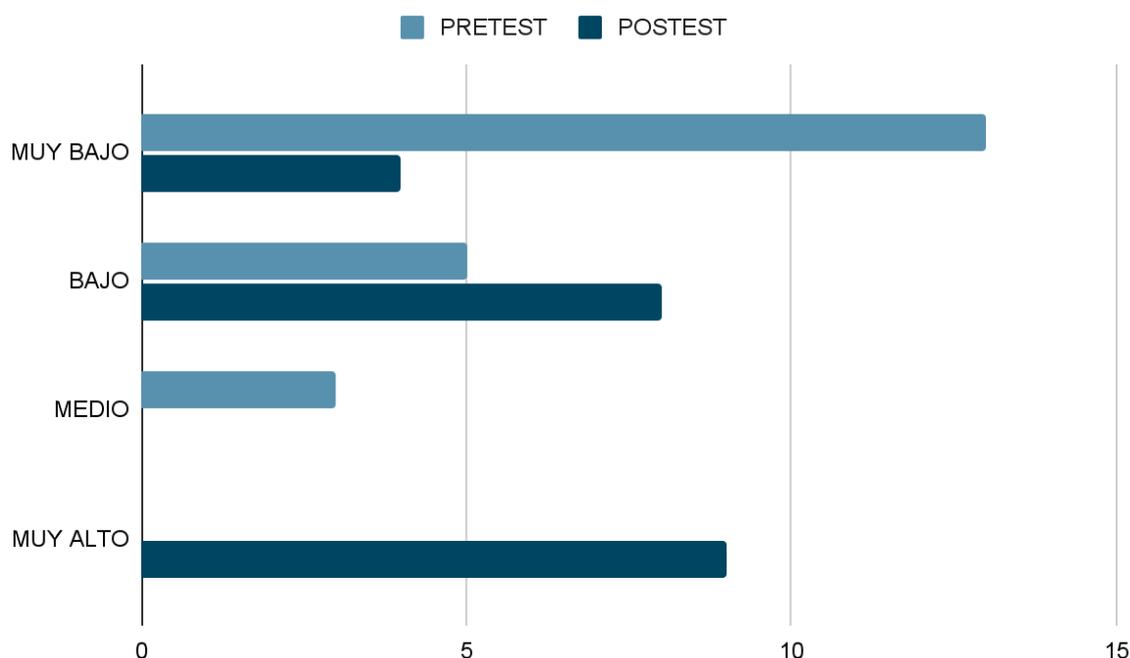
Tabla 3.

Niveles de Errores del pre y post test

	PRE		POST	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
M. B.	13	61.9	4	19.0
B	5	23.8	8	38.1
M	3	14.3	0	0
A	0	0	0	0
M. A.	0	0	9	42.9
Total	21	100.0	21	100.0

Figura 3.

Niveles de Errores del pre y post test



En la tabla 3, nos brinda una visualización sobre niveles de Errores antes y posterior a efectuar del programa de Mindfulness. Donde se observa que los niveles Muy bajos han decrecido de 61.9% a 19.0% y el nivel Medio pasó de 14.3% a 0%, pero el nivel Muy Alto se ha incrementado significativamente donde inicialmente presentaba un 0% y al terminar cuenta con 42%. Lo cual significa

que el practicar Mindfulness reduce significativamente los errores.

Para obtener los resultados inferenciales se aplicó la Prueba de Normalidad con la finalidad de precisar si los datos son normales o no. Siendo la concisión: Si la hipótesis nula < 0.05 , son datos no normales, si la hipótesis alternativa > 0.05 son datos normales.

Al ser un estudio longitudinal, una evaluación en 2 tiempos diferentes, se usó la prueba T de Student para muestras relacionadas. Así mismo, para realizar la prueba de normalidad a una muestra pequeña (< 30 sujetos) se eligió Shapiro-Wilk.

Tabla 4.

Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE	,143	21	,200*	,958	21	,477
POST	,147	21	,200*	,910	21	,056

Se puede observar en la tabla 4, los resultados de la prueba de normalidad muestran un Sig. > 0.05 , lo que significa que la distribución de los datos está dentro de lo normal, por ello se empleó una prueba estadística paramétrica (T de Student).

Respecto a nuestra prueba de Hipótesis General tenemos lo siguiente:

Ho: El uso del programa Mindfulness no es significativo en la mejora de atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

H1: El uso del programa Mindfulness es significativo en la mejora de atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

El nivel de confianza es del 95%, por consiguiente, la regla de decisión sugiere que:

Sig. < 0.05 se *rechaza* la hipótesis nula y acepto la alterna.

Sig. > 0.05 *no se rechaza* la nula y se rechaza la alterna

Tabla 5.*Hipótesis General*

	IC 95%		t	gl	Sig.
	Inferior	Superior			
PRETEST - POSTEST	-19,083	-2,060	-2,591	20	,017

Sig.< 0.05

La Tabla 5, expone un nivel de significancia <0.05, es decir que podemos aprobar la hipótesis alternativa planteada al inicio de la investigación y debemos rechazar la hipótesis nula. Ante ello, podemos decir que el uso del programa Mindfulness es significativo para incrementar la atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

Hipótesis específica 1:

Ho: El uso del programa Mindfulness no es significativo en la mejora de la atención selectiva en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

H1: El uso del programa Mindfulness es significativo en la mejora de la atención selectiva en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

Tabla 6.*Hipótesis Específica 1*

	IC 95%		t	gl	Sig.
	Inferior	Superior			
A_AS – D_AS	-22,432	-,139	-2,112	20	,047

Sig.< 0.05

La Tabla 6 muestra un nivel de significancia <0.05, por ello es necesario desechar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Por eso, se puede afirmar que el uso del programa Mindfulness mejora la atención selectiva en estudiantes universitarios.

Hipótesis específica 2:

Ho: El uso del programa Mindfulness no es significativo en la mejora de la concentración en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

H1: El uso del programa Mindfulness es significativo en la mejora de la concentración en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

Tabla 7.

Hipótesis Específica 2

	IC 95%		t	gl	Sig.
	Inferior	Superior			
A_CON – D_CON	-29,481	-10,995	-4,567	20	,000

Sig.< 0.05

La Tabla 7 muestra un nivel de significancia <0.05, dicho esto, se tiene que desechar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Es decir, la ejecución del programa Mindfulness mejoró significativamente en la concentración en estudiantes universitarios de primer ciclo.

Hipótesis específica 3:

Ho: El uso del programa Mindfulness no es significativo en la disminución de errores en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

H1: El uso del programa Mindfulness es significativo en la disminución de errores en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.

Tabla 8.

Hipótesis Específica 3

	IC 95%		t	gl	Sig.
	Inferior	Superior			
A_ER – D_ER	-51,459	-15,970	-3,963	20	,001

Sig.< 0.05

La Tabla 8 muestra un nivel de significancia <0.05, por lo cual tenemos que

rechazar la hipótesis nula, y debemos aceptar la hipótesis alternativa. Entonces podemos afirmar que el uso del programa Mindfulness logra disminuir los errores en estudiantes universitarios de primer ciclo.

V. DISCUSIÓN:

En La investigación se realizó con la finalidad de beneficiar a un grupo de estudiantes 21 universitarios de la carrera de Psicología que presentaban dificultades en su atención, ante ello se empleó un programa de Mindfulness para comprobar la efectividad de mejorar procesos cognitivos como atención, concentración y disminuir errores. Lo primero que se realizó fue analizar los resultados encontrados a nivel descriptivo e inferencial, para proceder a detallar las conclusiones y recomendaciones. Los resultados de las pruebas dieron como resultado que los ejercicios de atención plena son beneficiosos para mejorar la atención y concentración, lo cual fue demostrado mediante la aplicación de un pretest y un posttest.

También, podemos afirmar que en comparación con otros programas propuestos sobre los efectos del Mindfulness aplicados al mismo tipo de población que se pueden encontrar, el ejecutado en la presente investigación logra cumplir con los objetivos propuestos y ser eficaz y eficiente; ya que, se han realizado un programa con 4 sesiones de práctica y con una duración de 10 minutos a 30 minutos de ejercicios dependiendo de cada sesión y optando por una modalidad informal, es decir brindar ejercicios que puedan realizarse brevemente dentro de nuestro día a día con la finalidad que pueda replicarse en más aulas y posteriormente los estudiantes puedan realizarlo por sí solos, que sean económicamente accesibles y logren ser incluidas dentro del horario de clases o el tiempo invertido fuera de clases para su práctica consciente.

La hipótesis general que planteamos al inicio del presente estudio es que el uso del programa de Mindfulness posee un porcentaje significativo para la mejora de atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, los cuales se comprueban después de evaluaciones previas y posteriores. Generando una coincidencia con la investigación experimental aplicando sesiones de Mindfulness aplicado en estudiantes de educación profesional, teniendo un grupo control y experimental, usando como instrumento la MAAS-A, dónde encontró que una variación en los niveles de atención, especialmente en personas que no han practicado meditación anteriormente quienes obtuvieron las puntuaciones más altas de las otras personas que han

practicado previamente (González y López, 2020). Lo que significa que las personas sin práctica previa de Mindfulness tienen más probabilidades de incrementar su atención practicando que los que sí practican ocasionalmente, ya que las personas que han aprendido previamente ejercicios de Atención Plena suelen practicarlo dentro de sus actividades diarias y en ocasiones suele practicarlo sin ser conscientes de ello.

Así mismo, nos planteamos que el uso del programa Mindfulness tiene un porcentaje de significancia sobre la mejora de la atención selectiva, la cual se comprobó que el programa propuesto genera un incremento en la atención selectiva; estos datos fueron similares a los obtenidos en el estudio realizado por Cateriano et. al. (2018) donde al realizarse un plan compuesto de técnicas de Mindfulness para influir en los niveles atencionales en estudiantes universitarios medidos mediante el test D2 con una aplicación de 11 sesiones, donde se evidenció mediante la ejecución de un programa donde se obtuvo como resultado el incremento los niveles de la atención selectiva de 165 a 214 en promedio, equivalente a el 89% de la población de estudio; lo que significa es que el Mindfulness logra resultados positivos respecto al incremento de la atención selectiva.

De igual importancia, se propuso que el uso del programa Mindfulness es significativo en la mejora de la concentración en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular, logrando como resultado el incremento de la concentración entre un pretest y posttest. Al ser un programa aplicado a una población con poco acceso de intervención por las mismas instituciones de educación superior, por ello es complicado compararlo con otras investigaciones donde se empleó el uso de Mindfulness.

Sin embargo, Carpio (2020) ejecutó un estudio experimental aplicando un programa de nombre Juegos "DIMAPA" el cual su población objetivo fue estudiantes universitarios donde se usaban actividades como el uso de dibujos, mandalas y palabras motivadoras, dicho estudio midió la atención mediante el Test D2 obteniendo como resultados un 0.023, mientras que en nuestro programa fue de 0.000; esto significa que nuestro programa presenta mejores efectos en la concentración dando beneficios a los estudiantes con un menor

número de sesiones y tiempo de empleo logrando el mismo objetivo planteado inicialmente.

Ante este resultado, podemos decir que el programa de Mindfulness breve propuesto genera resultados efectivos para incrementar la atención selectiva, en mantener el tiempo de la concentración y disminuir la cantidad de errores, es decir podemos mejorar algunos procesos cognitivos mediante más practicas. A pesar de ello, Kabat-Zinn propuso el programa MBSR el cual era destinado para disminuir y procesar de mejor manera los dolores físicos crónicos, situaciones que nos generan estrés o ansiedad; usando actividades para lograr la “atención plena” usando las sensaciones corporales, observar o ser consciente de las emociones y pensamientos (Moñivas et. al., 2012).

Es decir, Kabat-Zin inicialmente habla de ejercicios para mejorar la atención plena y de mantener una un foco de atención para ser menos reactivos y regular mejor nuestras emociones, especialmente las que generan aversión; es decir se propuso para incrementar los niveles de los procesos metacognitivos, pero no para mejorar los procesos cognitivos como la atención selectiva, sostenida o concentración (Moñivas et. al., 2012). Si bien es cierto que tienen nombres similares no son lo mismo.

Esta información se puede corroborar mediante otras investigaciones, Moix et. al. (2021) en su estudio en 72 estudiantes de nivel universitario realizando estudios cuasiexperimentales con la finalidad de comprobar que un programa de Mindfulness puede conseguir la reducción de los niveles de ansiedad e incrementar los niveles de conciencia plena, donde se encontró una diferencia altamente significativa en los resultados, es decir, cuando logramos una mejor regulación de nuestras emociones nos permite mejorar la conciencia en nosotros mismos.

Así mismo, Arrasco (2017) en su investigación donde emplea un programa de Mindfulness para incrementar la atención plena, se obtuvo un porcentaje de significancia de 0.00, sin embargo, en nuestro estudio fue enfocado en la atención selectiva y los resultados fueron significativos pero con un 0.047, lo que significa que a pesar de aplicar programas con la misma base teórica los resultados llegan a ser diferente, por ende la atención plena y la

atención selectiva son procesos totalmente distintos.

Por ende, sería un punto por explorar en próximas investigaciones, el explorar la diferencia de atención plena y atención selectiva y cuáles son las diferencias al aplicar un programa de Mindfulness, para poder analizar con mayor detalle los efectos de cada variable usando otros contextos y también hacer una comparación con otros programas diferentes con la finalidad de generar mayor veracidad en los resultados.

Tenemos como premisa que el Mindfulness no fue creado inicialmente para su ejecución en el área educativa o en el aprendizaje, pero recientemente han realizado estudios realizando aplicaciones de programas de Mindfulness enfocados en el aprendizaje de un curso, de otros idiomas, problemas de atención, hiperactividad, concentración, rendimiento académico, comprensión de lectura y en personas con diferentes condiciones; donde se evidencia beneficios significativos en este campo, no solo en los estudiantes sino en la aplicación en docentes generando estrategias para brindar una mejor calidad de enseñanza, el autocuidado y generar un bienestar a nivel personal (Benavides y Benavides, 2021; Cuevas-Toro, 2017).

Según lo encontrado en la presente investigación, el uso de Mindfulness es beneficioso para procesos cognitivos como la atención y concentración los cuales son importantes para el aprendizaje; los cuales coinciden con la investigación realizado por García (2018), en California se planteó el uso de Mindfulness para disminuir la sintomatología de ansiedad con la finalidad que los estudiantes tengan mayor predisposición para aprender una segunda lengua con mayor facilidad y que logren tener mejor confianza en su aprendizaje, ya que al regular las emociones mediante el Mindfulness genera una mejor estabilidad que nos ayuda a potenciar procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje.

Modrego (2021) refiere que la manera de emplear los ejercicios de Mindfulness también influye en los resultados, planteando el uso de Mindfulness en entornos de realidad virtual ($p < 0,05$) y la aplicación solo ($p = 0,01$), donde se encontraron mejoras significativas para los estudiantes en comparación del uso de estrategias de relajación. Es decir que la manera de aplicar los ejercicios de Mindfulness puede tener ligeras variaciones, sin embargo, los resultados tienen

un porcentaje alto de significancia en comparación de otros ejercicios creados para el mismo objetivo.

Al finalizar y analizar los resultados del presente proyecto, así como en toda investigación, observamos las siguientes limitaciones:

El primer factor que encontramos es el tiempo, ya que el presente trabajo es una versión breve del programa, que constó de cuatro sesiones, lo cierto es que se lograron muy buenos resultados, sin embargo, si el programa se extendiese a más sesiones podría tener mejores resultados y mantenerse a través del tiempo. Para próximas investigaciones se podría recomendar el poder aplicar un programa de Mindfulness con mayor número de sesiones, realizar seguimientos y evaluaciones después de medio año y un año para comprobar la efectividad del programa o si se dan cambios de los efectos iniciales luego de realizar el programa.

Así mismo, la cantidad de sesiones, porque al ser un estudio breve no se ha comprobado la adherencia a las actividades para la práctica de Mindfulness, ya que no se han brindado un seguimiento posterior al programa de cuatro semanas donde los ejercicios continúen practicando los siguientes meses posteriores al programa, por lo general se recomienda que en estudios longitudinales de un seguimiento meses o años posteriores; por ello, es probable que muchos de los participantes vuelvan a un estado similar antes de iniciar el programa por la falta de práctica.

Otro aspecto a tener en cuenta es el tamaño y los criterios de exclusión de la muestra, lo cual nos dificulta para poder consolidar los resultados, ya que para poder generalizar un resultado se requiere que se aplique a más personas, en otros ciclos, en otras carreras y en otros rangos de edad. Por ello es necesario que en futuros estudios sea a nivel macro.

También tenemos la manera de aplicar el programa, porque en el estudio se empleó la voz en vivo y no mediante un audio como en otras maneras en las que se puede realizar sesiones de Mindfulness, pero cada persona tiene su estilo de aplicación porque no tenemos la voz similar, el ritmo y tono puede variar, generando que no se pueda replicar exactamente de la misma manera en otros

grupos.

De igual manera, la muestra está conformada mayormente por mujeres, al ser una carrera que cuenta con el mayor número de estudiantes de género femenino en comparación a otras carreras. Por ello, es importante para próximos estudios la aplicación en otras poblaciones con mayor variedad de participantes y poder generalizar los resultados encontrados.

Finalmente, se espera que este estudio sirva para contribuir a futuros estudios de la aplicación de programas de Mindfulness en población universitaria enfocado en beneficios en el ámbito educativo.

VI. CONCLUSIONES:

PRIMERA: Respecto al objetivo general, el uso de Mindfulness mejora la atención de estudiantes universitarios, se concluye que tiene un nivel de significancia de 0,017, es decir es aceptada la hipótesis alternativa, el uso del programa incrementa significativamente la atención de estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima.

SEGUNDA: Respecto al objetivo específico 1, el uso de Mindfulness mejora la atención selectiva en estudiantes universitarios, se concluye que el nivel de significancia de 0,047, es decir que la hipótesis alternativa se acepta, el uso del programa incrementa la atención selectiva de estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima.

TERCERA: Respecto al objetivo específico 2, el uso de Mindfulness mejora la concentración en estudiantes universitarios, se concluye que el nivel de significancia de 0,000, es decir que la hipótesis alternativa se acepta, el uso del programa incrementa significativamente la concentración de estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima.

CUARTA: Respecto al objetivo específico 3, el uso de Mindfulness disminuye en estudiantes universitarios, se concluye que el nivel de significancia de 0,001, es decir que la hipótesis alternativa se acepta, el uso del programa disminuye significativamente la cantidad de errores de estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima.

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Para la institución, en su proceso de admisión realizar evaluaciones enfocadas en la atención y la concentración para poder identificar estudiantes que puedan presentar dificultades e implementar un taller donde puedan estimular sus habilidades cognitivas.

SEGUNDA: Para la institución, respecto a los docentes, brindar capacitaciones donde puedan implementar sesiones breves de Mindfulness antes de iniciar sus clases, ya sea en la parte teórica o práctica, durante sus primeras semanas académicas.

TERCERA: Tener en cuenta este estudio y pueda servir para futuras investigaciones, poder realizar otros estudios en muestras más grandes, dirigido a estudiantes de otros ciclos u otras carreras para comprobar la efectividad del programa propuesto o realizar adaptaciones dependiendo del caso.

CUARTA: Realizar investigaciones a futuro implementando estrategias Mindfulness usando otros instrumentos para poder medir atención y concentración.

REFERENCIAS

- Achury, H., Miranda, K. & Torres L. (2021) Estudio descriptivo del perfil psicopedagógico atencional en niños con bajo rendimiento académico. 2021. Repositorio UCC. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/30bab209-3818-476d-80ef-bb5be92b73b1/content>
- American Psychological Association. (2019). Manual of the American Psychological Association. 7ma edición.
- Ardila, R. (2007). La concentración en la etapa escolar. Roma: Editorial Boneti-Edición Telni.
- Arrasco, N. (2018). Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017. [Tesis de Doctorado, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/21324>
- Avellaneda C. (2022). Mindfulness, flow y rendimiento académico en estudiantes del décimo ciclo de psicología UPAGU 2021, 2022. [Tesis de Pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Upagu. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2360>
- Benavides, L & Benavides, A. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Horizontes, 5(21), 1554-1562. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.297>
- Broadbent, D. (1958). User Psychology: Re-assessing the Boundaries of a Discipline. Londres: Pergamon Press.
- Cateriano, A., Córdova, E y Laredo, E. (2018). La influencia de la técnica de Mindfulness en la atención de los estudiantes de la carrera de administración de empresas de la Universidad de Lima en el ciclo académico 2018-0. [Tesis de Maestría, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio UTP. [https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/1693/Annet e%20Cateriano_Erick%20Cordova_Eduardo%20Laredo_Trabajo%20de %20Investigacion_Maestria_2018.pdf?sequence=7&isAllowed=yCerra,](https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/1693/Annet%20Cateriano_Erick%20Cordova_Eduardo%20Laredo_Trabajo%20de%20Investigacion_Maestria_2018.pdf?sequence=7&isAllowed=yCerra)
- O., Mahecha, J. & Conejo, F. (2020). Aporte de las estrategias de mindfulness a los componentes de autorregulación del aprendizaje de los

- estudiantes de preescolar. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 6(2), 66-85. doi: 10.22370/ieya.20 20.6.2.2083
- Cohen, J. (1981). Attention and the detection of signals. *Journal of Experimental Psychology: General*, 110(2), 160-174.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de ética y deontología. http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Coneo, E., Martínez, C., & Amed, E. (2019). Atención visual y auditiva y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Espacios*, 40(19), 29. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n19/a19v40n19p29.pdf>
- Contreras, O., Pilar, M., Infantes, Á. & Prieto, A. (2020). Effects of active breaks in the attention and concentration of Elementary School students. *Revista Interuniversitaria de formación del Profesorado*, 34(1), 145-160. <https://doi.org/https://doi.org/10.47553/rifop.v34i1.77723>
- Contreras-Jordán, O., León, M., Infantes-Paniagua, A., & Prieto-Ayuso, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 95(34), 145- 160. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/RIFOP>
- Cordero, M. (2021). Mindfulness en las aulas: un futuro prometedor [Trabajo de fin de grado UVA, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/47571>
- Cuevas-Toro, A. M., Díaz-Batanero, C., Delgado-Rico, E., & Vélez-Toral, 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>
- Fadel, C. & Trilling, B. (2015). Four-Dimensional Education: The Competencies Learners Need to Succeed. Center for Curriculum Redesign
- Flores, K. (2021) Programa de atención selectiva en la atención y percepción visoespacial en niños de un centro educativo estatal. 2021 [Tesis de Maestría, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio URP. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/4199>
- García, J. (1997). *Psicología de la Atención*. Madrid: Síntesis Psicológica

- García O. (2022) Programa mindfulness en los procesos atencionales en niños de primer grado de primaria de una institución educativa privada, Lima 2022 [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/104050>
- García, T. (2018). The Practice of Mindfulness to Lower the Affective Filter in English Language Learners [Tesis de maestría]. Claremont Lincoln Universidad de Claremont, California. <https://link.springer.com/journal/12671/volumes-and-issues/14-4>
- Germer, C., Siegel, D. & Fulton, R. (2005). Mindfulness and psychotherapy. The Guilford Press.
- Glass, A. L. & Kang, M. (2019). Dividing Attention in the Classroom Reduces Exam Performance. *Educational Psychology*, 39(3), 395-408. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1489046>
- Goleman, D. (2013). Focus: The Hidden Driver of Excellence. HarperCollins Publishers
- González, J. y López, I. (2020). Análisis del uso de audios de Mindfulness en la atención y la concentración de estudiantes de formación profesional. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 35 (2). <https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/2402/1996>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M.P. (2018). Metodología de la Investigación (6a Ed.). McGraw Hill Educación. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021) Indicadores de Educación según Departamento 2011 - 2021. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1871/libro.pdf
- International Telecommunication Union. (2021). Facts and figures 2021: Measuring digital development. ITUPublications. <https://img.lair.co/cms/2021/12/10163813/Facts-and-figures-2021.pdf>
- International Telecommunication Union (2022, noviembre). Internet es más asequible y está más extendido, pero los más pobres del mundo siguen excluidos de las oportunidades en línea. ITU. <https://www.itu.int/es/mediacentre/Pages/PR-2022-11-30-Facts-Figures-2022.aspx>

- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness para principiantes*. Editoria Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2)
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness para principiantes*. Editoria Kairós.
- Machado-Bagué, M., Márquez-Valdés, A. & Acosta-Bandomo, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 59, octubre-diciembre. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf
- Modrego, M. (2021). Eficacia de un programa de mindfulness, con apoyo y sin apoyo de la realidad virtual (RV), para la reducción del estrés en estudiantes universitarios: un estudio controlado y aleatorizado. [Tesis de Doctorado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio de la Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/98441/files/TESIS-2021-017.pdf>
- Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., Toledo, A., Torrent, D., & Trujillo, A. (2020). Effects of a mindfulness program for university students. *Clínica y Salud*, 32(1), 23-28. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a24>
- Moñivas, A., García-Diex, G. y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (Atención Plena): Concepto y Teoría *Portularia*, vol. XII, 2012, pp. 83-89. <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>
- Mortimore, L. (2017). Mindfulness and Foreign Language Anxiety in the Bilingual Primary Classroom. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 37, 15-43.
- Nussbaum, P. & Bechara, A. (2009). *Neuroscience-based programs for cognitive rehabilitation*. Cambridge University Press.
- Pardo, C., & González Cabanach, R. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés

- en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*, 5(1), 51–61. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i1.137>
- Piaget, J. (1926). *La representación del mundo en el niño*. Ediciones Morata.
- Posner, M. (1978). *Chronometric explorations of mind*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ramos, J. (2019). *Aprende a disfrutar desde el aquí y ahora*. Editorial XinXii.
- Roselló, J. (1998). *Psicología de la atención. Introducción al estudio del mecanismo atencional*. Madrid: Pirámide
- Rozas, V. (2020). *Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco, 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/58718>
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística (1ra ed.)*. Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Seminara, M. (2021). De los efectos de la pandemia COVID -19 sobre la deserción universitaria: desgaste docente y bienestar psicológico estudiantil. *Revista Educación Superior Y Sociedad (ESS)*, 33(2), 402-421. <https://doi.org/10.54674/ess.v33i2.360>
- Sumner, E. (2021). The Effect of Mobile Phone Usage Policy on College Students' Learning. *Journal of Computing in Higher Education*, 33, 281–295. <https://doi.org/10.1007/s12528-020-09265-9>
- Universidad César Vallejo. (2022). RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO N.º 0101-2022/UCV. https://www.ucv.edu.pe/wp-content/uploads/2020/01/RCUN%C2%B00101-2022-REGLAMENTO_DE_INVESTIGACION-V3.pdf
- Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr*, 79 (1). <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

ANEXOS

Anexo 1
Matriz de operacionalización

Variable Independiente: Programa psicoterapéutico breve de Mindfulness

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Número de sesión	Tema	Duración
Mindfulness	La conciencia que se da de manera voluntaria respecto al momento presente, evitando realizar juicios de valor sobre la experiencia que se amplía momento a momento (Kabat-Zinn, 2019)	El programa se implementó bajo las bases teóricas del Mindfulness creados por Kabat-Zin, durante 4 sesiones, mediante técnicas de los modelos: MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) o MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). El cual se efectuó antes de un pretest y posterior a un postest.	1	Introducción y atención a la respiración	20 minutos
			2	Escaneo Corporal	30 minutos
			3	Atención a los sonidos	20 minutos
			4	Atención a los pensamientos	20 minutos

Variable Dependiente: Atención

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Atención	Es un proceso cognitivo que necesita esfuerzo y control, el cual consiste en hacer foco es estímulos	La variable se compone en dos dimensiones: Atención sostenida (tiempo y fijación) y Atención sostenida (precisión y	Atención selectiva	Total de recorrido	Muy alto (Pc: 95-99)
				Total de acierto	Alto (Pc: 75-94)

	internos y externos, y ser mantenidos de manera prolongada, así mismo, puede ser el primer paso para que pueda retener información a corto y largo plazo (Contreras et. al., 2020).	agudeza). Estos puntajes se obtienen a través de la sumatoria de las columnas. Asimismo se deberá anotar en todos los recuadros: Total de recorrido, total de acierto, omisión, comisión, concentración y varianza		Errores de Omisión	Medio (Pc: 26-74)
				Errores de Comisión	Bajo (Pc: 6-25)
			Concentración	Concentración (CON)	Muy bajo (Pc: 1-5),
				Varianza (VAR)	

Anexo 2
Matriz de consistencia de la investigación

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p>General ¿El uso de Mindfulness mejora la atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023?</p> <p>Específicos ¿El uso de Mindfulness mejora la atención selectiva en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023? ¿El uso de Mindfulness mejora la concentración en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023? ¿El uso de Mindfulness disminuye el nivel de errores en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023?</p>	<p>General El uso de Mindfulness mejora la atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.</p> <p>Específicos Determinar el uso de Mindfulness mejora de atención selectiva en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023. Determinar que el uso de Mindfulness mejora de concentración en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023. Determinar que el uso de Mindfulness disminuye el nivel de errores en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.</p>	<p>General H1: El uso del programa Mindfulness es significativo en la mejora de atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023. H0: El uso del programa Mindfulness no es significativo en la mejora de atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.</p> <p>Específicos El uso del programa Mindfulness es significativo en la mejora de la atención selectiva en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023. El uso del programa Mindfulness no es significativo en la mejora de la atención selectiva en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023. El uso del programa Mindfulness es significativo en la mejora de la concentración en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.</p>	<p>Tipo de Investigación: Básica Nivel: Aplicada Enfoque: Cuantitativo Diseño de investigación: Pre experimental Población: 21 Estudiantes universitarios del primer ciclo de Lima particular, 2023 Muestra: 21 estudiantes de una universidad particular de Lima, 2023 Muestreo: En la investigación se utilizará el muestreo no probabilístico y el método de selección es muestreo intencional considerado a los estudiantes universitarios de la población de investigación Técnicas: Encuesta Instrumentos:</p>

		<p>El uso del programa Mindfulness no es significativo en la mejora de la concentración en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.</p> <p>El uso del programa Mindfulness es significativo en la disminución de errores en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.</p> <p>El uso del programa Mindfulness no es significativo en la disminución de errores en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.</p>	<p>Test de Atención D2 adaptación española de Nicolas Seisdedos (2009)</p>
--	--	--	--

Anexo 3
Ficha Técnica del Instrumento

Ficha técnica: Test de Atención D2

Características	Descripción
Nombre	Test de atención d2
Autor	Brickenkamp
Año	2004
Adaptación	Zapata (2021)
Constructo a medir	Atención selectiva y concentración
Muestra	Jóvenes adultos
Forma de aplicación	Individual y grupal
Duración	De 8 a 10 minutos
Calificación	Ordinal
Niveles	Bajo, medio y alto.

Anexo 4

Validez y confiabilidad del Test D2 de atención - Adaptación Zapata (2021)

Tabla 3

Validez convergente a través del método dominio total del test de atención D2.

En la tabla 3 se puede observar las correlaciones de la variable con las dimensiones del test de atención d2. En la dimensión; atención selectiva, la correlación fue de 0.927 y en la dimensión; concentración, la correlación fue de 0.602. Estos datos implican que existe una asociación significativa entre los factores y la prueba en su totalidad.

Dimensiones	Correlación de Pearson	Sig.
Atención selectiva	0,927**	**
concentración	0,602**	**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 4

Confiabilidad del test de atención D2

En la tabla 4 se puede visualizar los resultados de la confiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach a nivel general y por sus dimensiones. La confiabilidad general fue de 0.885; en la dimensión atención selectiva la confiabilidad fue de 0.851 y en la dimensión de concentración se obtuvo un valor de 0.797. Estos resultados indican que los datos tienen un adecuado grado de precisión y exactitud en el tiempo y espacio.

Alfa de Cronbach		
Confiabilidad Total	0.885	N de elementos
Atención selectiva	0.851	14
Concentración	0.797	14

Anexo 5 Instrumento para medir la atención

Nombre y apellidos: _____ Edad: _____

Sexo: V M Centro/Empresa: _____

d 2

Esta prueba trata de conocer su capacidad de concentración en una tarea determinada. En esta página se le presenta un ejemplo y una línea de entrenamiento para que usted se familiarice con la tarea.

Ejemplo

" d d d
" " "

Observe las tres letras minúsculas del ejemplo. Se trata de la letra **d** acompañada de dos rayitas. La primera **d** tiene las dos rayitas encima, la segunda las tiene debajo y la tercera **d** tiene una rayita encima y otra debajo. Observe que en estos casos la letra **d** va acompañada de dos rayitas.

Su tarea consistirá en buscar las letras **d** iguales a esas tres (con dos rayitas) y marcarlas con una línea (/). Fíjense bien, porque hay letras **d** con más de dos o menos de dos rayitas y letras **p**, que NO deberá marcar en ningún caso, independientemente del número de rayitas que tengan. Si se equivoca y quiere cambiar una respuesta, debe tachar la línea con otra, formando un aspa (X), de forma que se advierta que desea corregir el error.

Vd. sólo deberá marcar las letras **d** con dos rayitas. Practique en la línea de entrenamiento que aparece al final de esta página.

Observe que cada letra lleva encima un número. Luego, compruebe que ha marcado las letras números **1, 3, 5, 6, 9, 12, 13, 17, 19 y 22**

A la vuelta de la hoja (ESPERE, NO LA VUELVA TODAVÍA) encontrará 14 líneas similares a la línea de práctica que acaba de realizar. De nuevo, su tarea consistirá en marcar las letras **d** con dos rayitas. Comenzará en la línea nº 1 y cuando el examinador le diga ¡CAMBIO!, pasará a trabajar a la línea nº 2 y cuando el examinador diga ¡CAMBIO! comenzará la siguiente línea de la prueba y así sucesivamente. Compruebe que no se salta ninguna línea.

Trabaje tan rápidamente como pueda sin cometer errores. Permanezca trabajando hasta que el examinador diga ¡BASTA!; en ese momento deberá pararse inmediatamente y dar la vuelta a esta hoja.

ESPERE. NO VUELVA LA HOJA HASTA QUE SE LO INDIQUE EL EXAMINADOR.

**Línea de
entrenamiento**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
"	p	d	d	d	d	p	d	d	p	d	d	d	d	p	p	d	d	d	p	d	d
"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"

Autor: Paul Brockhaus - Copyright © 1982 by Hogrefe & Huber Publishers.
 Copyright de la edición española © 2002 by TEA Ediciones, S.A. Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si lo presentara uno en negro, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España.

Anexo 6

Consentimiento informado

Consentimiento Informado

Título de la investigación: Uso de Mindfulness dirigido a mejorar la atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023. Investigadora: Kimberly Dyamila Tomas Huacachi

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Uso de Mindfulness dirigido a mejorar la atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023.", cuyo objetivo es ver los efectos de usar Mindfulness para la mejora de atención en estudiantes universitarios. Esta investigación es desarrollada por estudiantes posgrado del programa de Maestría, de la Universidad César Vallejo del campus Los Olivos, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: "Uso de Mindfulness dirigido a mejorar la atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023".
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 5 minutos y se realizará en el ambiente de un aula. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Describir el impacto del problema de la investigación:

Se espera encontrar nuevos recursos breves y efectivos para la mejora de la atención en estudiantes universitarios.

Participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio académico, su identidad será tratada de manera anónima, la información será analizada de manera conjunta con la respuesta de otros estudiantes y servirá para la elaboración de un informe de investigación, artículos y presentaciones académicas. Su participación en la investigación es completamente voluntaria.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la investigadora Tomas Huacachi Kimberly Dyamila email: ktomash@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesor Garay Argandoña Rafael Antonio email: rgaraya@ucvvirtual.edu.pe .

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 7
Evidencias fotográficas de la aplicación





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, GARAY ARGANDOÑA RAFAEL ANTONIO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Uso de Mindfulness dirigido a mejorar la atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023", cuyo autor es TOMAS HUACACHI KIMBERLY DYAMILA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13.00%, 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, 08 de Agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GARAY ARGANDOÑA RAFAEL ANTONIO DNI: 10474687 ORCID: 0000-0003-2156-2291	Firmado electrónicamente por: RGARAYA el 12-08- 2023 15:20:10

Código documento Trilce: TRI - 0645552