



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**Conciencia plena en la atención sostenida en estudiantes de  
primaria de una institución educativa pública, Tacna, 2024**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Psicología Educativa**

**AUTORA:**

Gutierrez Vildoso, Sandra Magaly (orcid.org/0000-0003-1016-9478)

**ASESORES:**

Dra. Ibarguen Cueva, Francis Esmeralda (orcid.org/0000-0003-4630-6921)

Dr. Ocaña Fernández, Yolvi Javier (orcid.org/0000-0002-2566-6875)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Niño y Adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

LIMA – PERÚ

2024



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, IBARGUEN CUEVA FRANCIS ESMERALDA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Conciencia plena en la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Tacna, 2024", cuyo autor es GUTIERREZ VILDOSO SANDRA MAGALY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16%, 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 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
IBARGUEN CUEVA FRANCIS ESMERALDA DNI: 09637865 ORCID: 0000-0003-4630-6921	Firmado electrónicamente por: FIBARGUENC el 13- 08-2024 11:04:21

Código documento Trilce: TRI - 0854122



### **Dedicatoria**

A mis queridos padres, Armando y Almadi, cuya guía y enseñanzas siguen presentes en mi vida. Gracias a su amor y sacrificio, soy quien soy hoy. Este logro es un tributo a su memoria. Siempre los llevo en mi corazón.

## **Agradecimientos**

A Dios, por darme salud y fortaleza para este trabajo.

A mi esposo, Víctor, y a mis hijos, María Alejandra y Rodrigo, por su incondicional apoyo y ser mi fuente de inspiración y fortaleza

## Índice de contenidos

Carátula	I
Declaratoria de autenticidad del asesor	ii
Declaratoria de originalidad del autor	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Recumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLOGÍA	16
III. RESULTADOS	26
IV. DISCUSIÓN	28
V. CONCLUSIONES	33
VI. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	35
ANEXOS	48

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Niveles de la variable Conciencia plena	18
<b>Tabla 2.</b> Distribución de frecuencias de las dimensiones del Conciencia plena	19
<b>Tabla 3.</b> Niveles de la variable Atención sostenida	20
<b>Tabla 4.</b> Distribución de frecuencias de las dimensiones de Atención sostenida	21
<b>Tabla 5.</b> Prueba normalidad	22
<b>Tabla 6.</b> Prueba de variabilidad de la hipótesis general y específicas	23
<b>Tabla 7.</b> Estimación de parámetros para la prueba de Conciencia plena en la atención sostenida	24

## RESUMEN

La presente investigación titulada: Conciencia plena en la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Tacna, 2024, tuvo como objetivo determinar la incidencia de la conciencia plena en la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024. Siendo un estudio básico, nivel correlacional causal, de diseño no experimental de corte transversal, contando con una población censal de 85 estudiantes de primaria de una institución educativa pública de Tacna. Teniendo como resultado, que en cuanto a los niveles de la Conciencia plena en una institución educativa pública se tiene que el nivel de muy eficiente con 74,1 % tiene un mayor porcentaje, por otro lado, se aprecia en cuanto a los niveles de Atención sostenida, se tiene que el nivel de muy eficiente con 77,6 % tiene mayor porcentaje, por tanto, se puede afirmar que los estudiantes presentan una atención sostenida muy eficiente. En conclusión, se demuestra que la conciencia plena incide significativamente en la atención sostenida en estudiantes de una institución educativa con una correlación moderada positiva ( $r = 3,882$  y p-valor 0,014).

**Palabras clave:** *Aprendizaje, atención, conciencia.*

## ABSTRACT

The present research titled: Mindfulness on Sustained Attention in Primary School Students at a Public Educational Institution, Tacna, 2024, aimed to determine the incidence of mindfulness on sustained attention in primary school students at an educational institution in Tacna, 2024. It is a basic study with a causal correlational level and a non-experimental cross-sectional design, including a census population of 85 primary school students from a public educational institution in Tacna. The results show that, regarding the levels of mindfulness in a public educational institution, the very efficient level has the highest percentage at 74.1%. On the other hand, for the levels of sustained attention, the very efficient level has the highest percentage at 77.6%. Therefore, it can be affirmed that the students demonstrate very efficient sustained attention. In conclusion, it is shown that mindfulness significantly affects sustained attention in students at an educational institution, with a moderate positive correlation ( $r = 3.882$  and  $p$ -value 0.014).

**Keywords:** *Attention, Concentration, Learning.*



## I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, a nivel global, se ha realizado un importante progreso en la educación en objeción a las instancias sociales y políticas, lo que debería implicar una modificación en las técnicas pedagógicas en el aula para abordar adecuadamente esta evolución. Sin embargo, en la mayoría de las situaciones, esta adaptación no se ha llevado a cabo, lo que ha dado como resultado un sistema educativo que no proporciona a los estudiantes un aprendizaje integral y que está obsoleto (Lacárcel, 2019).

Asimismo, en este proceso, se ha observado cómo ha cambiado el papel de los estudiantes en el aula, lo que ha llevado a una evolución en las demandas que enfrentan en términos de desarrollo cognitivo y social en diversos entornos educativos, familiares y sociales. A medida que los estudiantes se vuelven más participativos en el proceso de aprendizaje, asumen una mayor responsabilidad en su propia educación, también se enfrentan a una mayor carga de actividades extracurriculares, el cual puede influir en su habilidad para mantener la concentración en una tarea específica debido a la "sobreactividad" (Olascuaga, 2021).

En Nueva Zelanda, la incorporación de la conciencia plena en el currículo escolar ha sido parte de un enfoque más amplio para abordar el bienestar emocional de los escolares y fortalecer su habilidad para concentrarse y aprender de manera efectiva, incluyendo programas en las escuelas, entrenamiento para educadores, integración en el currículo escolar contando con una evaluación de impacto. En este sentido, la práctica de la conciencia plena (mindfulness) puede ofrecer herramientas valiosas para brindar apoyo a los docentes a gestionar el estrés y aumentar la concentración, promoviendo un aprendizaje más profundo y significativo en este entorno educativo dinámico y cambiante (Moreno & Pablo, 2020).

En Perú, la consolidación de la conciencia plena (mindfulness) en el entorno educacional está en una etapa incipiente, pero se están realizando esfuerzos para explorar cómo esta práctica puede beneficiar a los estudiantes y docentes en términos de bienestar emocional, salud psicológica y logro académico. Además, se observa un potencial significativo en la promoción del desarrollo de un entorno escolar más positivo, donde se fomente una formación integral y equilibrada, creando un clima

educativo que favorezca tanto el crecimiento personal como el académico (Ramos, 2021).

En el colegio Jorge Martorell Flores es evidente, post pandemia, de una educación más digitalizado y llena de distracciones, muchos educadores y expertos habían observado un declive en la atención sostenida de los estudiantes. La constante exposición a dispositivos electrónicos, las redes sociales y el exceso de estímulos visuales y auditivos pueden dificultar la concentración en una sola tarea durante períodos prolongados. El déficit de atención sostenida puede tener importantes implicaciones en la resolución de problemas y en la autonomía del aprendizaje. Los estudiantes pueden enfrentar dificultades para abordar problemas complejos de manera efectiva y para mantener el enfoque necesario en la realización de tareas largas o difíciles.

Asimismo, se presentan dificultades como el escaso manejo de estrategias para desarrollar el razonamiento analítico y la capacidad creativa en los escolares. No se realizan jornadas de interaprendizaje y planificación colegiada, y existe un desconocimiento de estrategias para apoyar a los estudiantes con dificultades de aprendizaje o en riesgo de rezago. Además, existe una falta de implementación de estrategias de difusión del Currículo Nacional de Educación Básica a toda la comunidad educativa, una inadecuada aplicación del enfoque por competencias y un uso inapropiado de instrumentos de evaluación. Todo ello está documentado en el Proyecto Educativo Institucional y se relaciona con la importancia de la conciencia plena y la atención sostenida.

El problema general. ¿Cómo incide la conciencia plena en la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024? y los específicos: a) ¿Cómo incide la conciencia plena en la resolución de problemas en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024?, b) ¿Cómo incide la conciencia plena en la autonomía en el aprendizaje en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024?, c) ¿Cómo incide la conciencia plena en el desarrollo de la memoria en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024?

Asimismo, el motivo de estudio fue ampliar los conocimientos existentes y que puedan servir de base para investigaciones con las dos variables propuestas conciencia plena y atención sostenida. También es práctico porque contribuirá a un

estudio más profundo sobre la relevancia de la conciencia plena, considerando la influencia de la atención sostenida en el contexto en el que se desarrollan nuestros estudiantes. Por último, en cuanto a la metodología, los procedimientos de la investigación identificaron las variables de estudio. En la cual se obtuvo información utilizando la técnica de la encuesta y se elaboraron dos instrumentos basados en cuestionarios adaptados. Para el procesamiento de la información, se empleó el Alfa de Cronbach para validar los ítems, y la regresión ordinal, lo cual permitió establecer la correlación en las variables de estudio, analizando las respuestas a través de tablas, figuras y frecuencias.

Por consiguiente, el objetivo general fue determinar la incidencia de la conciencia plena en la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024 y los específicos fueron: a) Determinar la incidencia de la conciencia plena en la resolución de problemas en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024, b) Determinar la incidencia de la conciencia plena en la autonomía en el aprendizaje en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024, c) Determinar la incidencia de la conciencia plena en el desarrollo de la memoria en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024. Esta investigación tuvo como justificación en la base teórica nacional e internacional, las cuales nos ha permitido comprender como incide la conciencia plena en la atención sostenida de los estudiantes (Pretell Santillan, 2021).

De esta manera, la presente investigación busca comprobar la hipótesis general: La conciencia plena incide significativamente en la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024.

Para sentar una base sólida en esta investigación, se efectuó una verificación rigurosa en la literatura relacionada con las variables de estudio. Esta revisión permitió descubrir una amplia gama de fuentes escritas internacionales y nacionales que fueron cuidadosamente consideradas a lo largo del proceso de investigación. Además, se llevaron a cabo análisis comparativos en los diferentes estudios para garantizar la importancia de la información recopilada. Este enfoque exhaustivo garantizó una comprensión integral del tema, enriqueciendo los hallazgos y aportando una perspectiva más completa y fundamentada sobre el fenómeno investigado. La combinación de estas fuentes y métodos contribuyó significativamente a la robustez y validez de los resultados obtenidos.

En cuanto a los antecedentes internacionales, tenemos a: Luna y De Gante (2021), en México, su tesis tuvo como propósito del estudio explorar la relación entre tres enfoques para gestionar conflictos interpersonales (pasivo, agresivo y cooperativo) y la atención plena. Se llevó a cabo una investigación cuantitativa, de naturaleza no experimental, con un alcance correlacional y diseño transversal. En el estudio participaron 120 estudiantes de una escuela pública, cuyas edades oscilaban entre doce y quince años. Los estudiantes completaron el Cuestionario Conflictalk y la versión abreviada del Inventario sobre Atención Plena. Los resultados revelaron un desarrollo regular de las variables analizadas y una correlación positiva entre el estilo cooperativo y la atención plena. Estos hallazgos se enmarcan en el creciente interés por fomentar competencias para el manejo constructivo de conflictos interpersonales entre adolescentes en el ámbito escolar.

También tenemos a Moreno (2023) en Ecuador, realizó un artículo con el objetivo de evaluar la estrategia didáctica de mindfulness desde la percepción de estudiantes. Se encuestó a 430 educandos durante el período académico 2021-2022. Los resultados indicaron una predisposición afirmativa hacia la integración de mindfulness en el ámbito educativo, destacando un rendimiento escolar de impacto. Tanto alumnos como docentes reconocieron que mindfulness puede ayudar a mejorar la concentración, reducir el estrés y promover un espacio de aprendizaje mejor. Sin embargo, la tesis también destacó la importancia de nuevas iniciativas didácticas que unifiquen prácticas de mindfulness y la importancia de pruebas de diagnóstico para conocer debilidades y fortalezas en el aprendizaje, recomendando la necesidad de incluirla en la planificación curricular.

Por otro lado, Padilla y Marcillo (2023) en Ecuador, investigó en su artículo el estudio entre la conexión atención sostenida y la memoria de trabajo en educandos entre seis y dieciséis años. Emplearon un enfoque explicativo-correlacional para investigar las asociaciones entre estas variables. Los grados de atención estuvieron ubicados en los rangos normales conforme a las pruebas de normalidad aplicadas. Al comparar los resultados de cada test, se concluyó que la memoria de trabajo y atención sostenida también se relacionan con la rapidez en el procesamiento, la atención focalizada y la exactitud.

Según Olano (2023), en su tesis realizada en España, que tuvo como objetivo: elaborar un análisis exhaustivo sobre cómo las mediaciones centradas en la atención

plena afectan el rendimiento de la atención en niños y adolescentes en la población en general. Se realiza una revisión sistemática según las pautas PRISMA de estudios empíricos identificados en cuatro bases de datos, que abarcan un total de 13 estudios. Los estudios indican un impacto positivo en las prácticas de la capacidad de atención de niños y adolescentes. Se evidenció un efecto positivo en la atención sostenida, selectiva e inhibitoria, así como una disminución en los problemas de atención y un aumento en el control y alcance de la atención. Se concluyó que la implementación de estas intervenciones en la población general infantil puede ser beneficiosa para mejorar la atención y factores adicionales que influyen en el estado mental de los jóvenes.

Asimismo, Cortázar y Calvete (2022), desde España, en su artículo examinaron las relaciones bidireccionales a largo plazo entre diferentes facetas de la atención plena y los problemas psicológicos en adolescentes. A la vez, se investigó la función intermediaria de las dimensiones del autoconcepto en estas relaciones. El estudio reveló que la atención plena no anticipa cambios en los problemas psicológicos, pero sí a la inversa. Se observó una estrecha relación entre la atención, el autoconcepto y los problemas psicológicos. Ciertas facetas indican un incremento en dichas dimensiones, que predice mayores niveles de atención y menos problemas de externalización. En conclusión, el estudio resalta el papel relevante de un autoconcepto positivo para ciertas dimensiones de la atención, y viceversa.

Finalmente, Ramos (2021), en Argentina, en su tesis tuvo como objetivo: realizar un estudio de la literatura acerca de los impactos y ventajas que resultan de implementar el mindfulness en el entorno educativo, tanto para los docentes como para los estudiantes. En este trabajo, se abordaron los distintos elementos esenciales y componentes cruciales del mindfulness. Durante la elaboración de esta investigación se identificaron un total de 68 artículos. De estos, 60 fueron descartados porque no cumplían con los criterios de inclusión necesarios para esta revisión bibliográfica. En conclusión, el mindfulness se presenta como una herramienta promisoriosa que aún tiene mucho por revelar y contribuir al ámbito educativo. Los descubrimientos hasta la fecha indican importantes beneficios que podrían influir en la perspectiva futura de la sociedad actual.

Por otro lado, en cuanto a los antecedentes nacionales, Flores (2023) en la ciudad de Lima, presentó una tesis con el objetivo de identificar la conexión entre

desempeño académico y la autoeficacia en el aprendizaje en alumnos del nivel primario. El estudio, con un enfoque cuantitativo, utilizó métodos hipotético-deductivos, de diseño experimental de corte transversal. Es de tipo básico y presenta un diseño correlacional causal. El medio utilizado para recopilar información fue evaluado por panel expertos, y la confiabilidad se aseguró con la aplicación del alfa de Cronbach. Con base en estos resultados, se desechó la hipótesis nula y se admitió la hipótesis alternativa, la cual establece que la autoeficacia en el aprendizaje está significativamente relacionada con el desempeño académico en ciencias de los alumnos de un colegio.

Por otro lado, tenemos a Gamarra (2022), en Lima, su tesis tuvo como objetivo: investigar cómo la ansiedad afecta la atención en los alumnos del nivel secundario. El estudio fue aplicado, no experimental, correlacional-causal y con un enfoque cuantitativo. Incluyó a 234 estudiantes como muestra. Se utilizaron como instrumentos de medición el Test de Percepción y la Escala de Ansiedad. El estudio determinó que la ansiedad, las preocupaciones sociales, la ansiedad cognitiva y la ansiedad fisiológica tienen un impacto significativo ( $p < 0.05$ ) y negativo en los niveles de atención, los cuales fueron muy bajos.

Según Mendoza (2021), en Lima, cuyo objetivo fue investigar la correlación entre el aprendizaje colaborativo y la autonomía en el aprendizaje, optándose un enfoque cuantitativo, no experimental transversal y correlacional – descriptivo. La muestra incluyó a 90 alumnos de primaria. Los resultados revelaron una relación positiva perfecta entre el aprendizaje colaborativo y la autonomía en el aprendizaje ( $\rho = 0.982$ ;  $p = 0.001$ ). La conclusión fue que existe una fuerte relación positiva entre el aprendizaje colaborativo y la autonomía en el aprendizaje, sugiriendo que podría ser un método efectivo para promover la autonomía en este grupo de edad.

Por otro lado, Pérez (2021), en Ica, en su tesis que tuvo como objetivo: investigar la conexión a través de la atención sostenida y el desempeño académico en alumnos de primaria. La metodología de tipo cuantitativo y transversal utilizando un diseño no experimental y de naturaleza aplicada y correlacional. La muestra fue de 120 estudiantes. Los resultados revelaron que, en relación a la atención sostenida, el 28.03 % mostró un bajo nivel, el 43.18 % mostró un medio nivel y el 28.79 % presentó un alto nivel. Respecto al rendimiento académico, la mayoría (54.55 %) se ubicaron en proceso, mientras que el 31.06 % alcanzó un nivel logrado y el 14.39 %

se encontró en un nivel de inicio. En conclusión, se infiere que a medida que la atención sostenida mejora, su rendimiento académico tiende más eficiente.

Finalmente, Del Castillo y Troncos (2020), en la región de San Martín, en su tesis, tuvieron como objetivo examinar cómo el programa de Mindfulness afecta el nivel de autocontrol de los alumnos de secundaria. La muestra incluyó a 50 participantes entre 11 a 19 años de edad. Se utilizó un diseño pre experimental de tipo cuantitativo-cuasi experimental. Los resultados indicaron que el programa de Mindfulness no tuvo una influencia significativa en el nivel de autocontrol, con un nivel de significancia de  $1,000 > 0.05$ . En conclusión, el Mindfulness no se relaciona con el autocontrol en el proceso de aprendizaje.

Por otro lado, dentro del marco teórico se define como primera variable a la conciencia plena, también conocida como mindfulness en inglés, es una práctica mental y espiritual arraigada en las tradiciones budistas que ha ganado una creciente atención en la psicología occidental y en las últimas décadas respecto a la cultura popular (Chimbo, 2023). Esto implica estar plenamente presentes en lo que estamos haciendo, observando nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin aferrarnos a ellos ni rechazarlos. En lugar de vivir de manera automática, en piloto automático, la conciencia plena nos invita a estar conscientes de nuestra experiencia momentánea, lo que nos permite responder a la vida con mayor claridad y comprensión (Ramos, 2021).

El ejercicio de la conciencia plena a menudo comienza con la atención a la respiración, utilizando este proceso natural como ancla para mantenernos en el momento presente. A medida que desarrollamos esta habilidad de atención, podemos aplicarla a todas las actividades cotidianas, desde comer y caminar hasta interactuar con los demás. Al cultivar la conciencia plena, también cultivamos la capacidad de aceptar las cosas tal como son, en lugar de resistirnos a la realidad o aferrarnos a expectativas poco realistas (Torres, 2022).

Los beneficios de la conciencia plena son numerosos y bien documentados. La práctica constante de mindfulness puede mejorar la concentración, reducir el estrés, aumentar la resiliencia emocional y promover un mejor bienestar en general (Moreno, 2022). Además, la conciencia plena ha sido integrada en una variedad de orientaciones terapéuticas para tratar varios trastornos mentales, incluida la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés, mostrando eficacia en la optimización de la

calidad de vida y en la gestión de emociones difíciles. Esta versatilidad en su aplicación resalta su valor tanto en contextos clínicos como en la vida cotidiana. (Pérez & Botella, 2016) (Moreno, 2022).

Según Bishop (2016), el mindfulness se define como la capacidad de permanecer y recordar el momento presente, donde las vivencias no son objeto de juicio, sino que fomentan la atención y la percepción de los pensamientos y emociones, permitiendo aceptarlos tal y como son (Galvan & Fuentes, 2024). Esta habilidad promueve la atención plena, la consciencia del instante y la atención deliberada. Asimismo, se considera la aptitud para estar conscientes del contenido de la mente en cada instante, a través de la concentración mental y la autoconciencia, lo que requiere un esfuerzo para alcanzar un estado de atención plena (González, 2016).

También la conciencia plena se refiere a un estado mental en el cual se presta atención consciente en el momento actual, sin emitir juicios sobre las emociones, pensamientos o sensaciones que emergen. Este enfoque promueve una mejor claridad cognitiva y una adecuada comprensión de sí mismo y del entorno. La autoconciencia emocional, la autorregulación emocional y el rendimiento académico son sus dimensiones (Moreno, 2022). Cada una de estas dimensiones contribuye a desarrollar una mayor capacidad para enfrentar desafíos y mejorar el bienestar general, tanto en contextos educativos como personales.

La primera dimensión consiste en la autoconciencia emocional, siendo la capacidad de comprender y reconocer nuestras emociones en el momento presente, sin juzgarlas ni reaccionar impulsivamente ante ellas. En otras palabras, implica estar atentos a cómo nos sentimos en un determinado momento, identificando las emociones que surgen en nuestro interior, ya sean positivas, negativas o neutras. Esta autoconciencia emocional nos permitió desarrollar una mayor comprensión de nosotros mismos y de nuestras reacciones ante diversas situaciones (Díaz & Chávarry, 2022) (Moreno, 2022).

Cuando se practica el mindfulness, permite volvernos más conscientes de nuestras emociones en tiempo real. En lugar de dejarse llevar por las emociones de manera automática, se aprende por medio de la observación una actitud de curiosidad y apertura (Luna & De Gante, 2021). Esta observación brinda la oportunidad de examinar las emociones sin identificarnos con ellas, lo que permite ayudar a



manejarlas de manera más efectiva. Por ejemplo, si experimentamos estrés o ansiedad, en lugar de reaccionar de manera impulsiva, podemos reconocer estas emociones, aceptarlas y luego decidir cómo responder de manera consciente y constructiva (Araujo & Olmos, 2024).

La autoconciencia emocional también nos permite detectar patrones emocionales recurrentes en nuestras vidas. Al observar nuestras emociones con atención plena, podemos identificar qué situaciones o pensamientos desencadenan determinadas respuestas emocionales en nosotros (Ramos, 2021). Este conocimiento brinda la oportunidad de explorar más a fondo las raíces de nuestras emociones y trabajar en su gestión de manera proactiva. Además, al ser conscientes de nuestras emociones, nos permite que la comunicación sea más efectiva con los demás, expresando las necesidades y límites de manera clara y respetuosa (Di Fabio & Saklofske, 2019).

La autorregulación emocional, como segunda dimensión, permite gestionar las emociones de manera consciente y efectiva. Cuando se practica el mindfulness, se cultiva esta habilidad al aprender a responder a las emociones de una manera reflexiva y no reactiva. En lugar de ser arrastrados por nuestras corrientes emocionales, desarrollamos la capacidad de observarlas con atención y luego elegir cómo responder ante ellas. Esto fomenta una mayor estabilidad emocional y una mejor toma de decisiones, lo cual es crucial en el ámbito personal y profesional (González, 2023).

Del mismo modo, implica aceptar nuestras emociones tal como son, sin tratar de suprimirlas o ignorarlas. Reconocemos que las emociones son una parte innata de la vida humana y que todas ellas tienen un propósito válido. En lugar de juzgar nuestras emociones como buenas o malas, nos permite sentir lo que sentimos sin culparnos a nosotros mismos. Esta actitud de aceptación nos ayuda a reducir el sufrimiento emocional y a desarrollar una relación más compasiva con nosotros mismos (Ramos, 2021) (Ruales, 2022).

Además de aceptar nuestras emociones, la autorregulación emocional en la conciencia plena implica regular nuestras respuestas emocionales de manera consciente (González, 2022). Aprendemos a observar nuestras emociones sin identificarnos con ellas, lo que nos permite distanciarnos lo suficiente como para responder de manera constructiva en lugar de reaccionar impulsivamente. Por

ejemplo, si experimentamos ira o frustración, en lugar de dejar que estas emociones nos dominen, podemos reconocerlas y luego elegir cómo queremos actuar, en consecuencia, tal vez tomando un momento para respirar profundamente antes de responder (Barrero & González, 2021).

Como tercera dimensión rendimiento académico de la conciencia plena, implica estar completamente presente y enfocado en el momento presente durante las actividades relacionadas con el estudio, las clases y los exámenes. Cuando los estudiantes practican la conciencia plena, desarrollan una mayor capacidad para concentrarse y absorber la información de manera más efectiva. Esto se debe a que la atención plena ayuda a reducir la distracción mental y a mejorar la claridad mental, lo que facilita los procesos de aprendizaje y la memoria (Galdo, 2021).

Además, la conciencia plena puede ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés y la ansiedad relacionados con las exigencias académicas. La práctica regular de mindfulness ha demostrado ser efectiva para disminuir los niveles de ansiedad y estrés, lo cual puede influir positivamente en el rendimiento académico. Cuando los estudiantes experimentan menos estrés y ansiedad, son más capaces de prestar atención en sus estudios y de desempeñarse mejor en exámenes y tareas (Barrero & González, 2021).

Finalmente, otro beneficio importante de la conciencia plena en el rendimiento académico es su capacidad de recuperación y la capacidad para mejorar la memoria. La atención plena implica una mayor conciencia de la información presente en el momento, lo que puede ayudar a facilitar la transferencia de información y mejorar la memoria. Además, la práctica regular de mindfulness se ha relacionado con cambios beneficiosos en la estructura y función del cerebro, incluyendo áreas vinculadas con la memoria y el aprendizaje (Lacárcel, 2019).

La segunda variable atención sostenida consiste en la habilidad de preservar la concentración a una tarea asignadas durante un período largo sin perder la concentración por estímulos irrelevantes externos o internos es el enfoque de atención. Siendo un componente crucial de la cognición del hombre, que se conceptualiza como la habilidad de concentrarse en una tarea asignada durante un período largo sin distracciones importantes. Implica mantener el enfoque en un estímulo o actividad particular, a pesar de las posibles distracciones internas o externas. Esta forma de atención es esencial para el éxito en una elevada gama de

actividades, desde la resolución de problemas y el estudio hasta la realización de tareas cotidianas (Lacárcel, 2019).

La atención sostenida implica varias habilidades cognitivas, incluida la capacidad de inhibir las distracciones, mantener la vigilancia sobre el objetivo de la tarea y resistir la fatiga mental. Es un proceso activo que requiere esfuerzo y práctica para desarrollarse y mantenerse. Cuando una persona es capaz de sostener su atención en una tarea durante períodos prolongados, es más probable que alcance un nivel más profundo de comprensión y desempeño en dicha tarea (Iwasaki, 2021) (Padilla & Marcillo, 2023).

En la era moderna, donde las distracciones son abundantes y omnipresentes, la atención sostenida se ha vuelto especialmente valiosa y, a menudo, desafiante de mantener (Servera, 2023). Las tecnologías digitales, como las redes sociales y los teléfonos inteligentes, pueden interrumpir fácilmente nuestra capacidad de mantener el enfoque en una tarea durante períodos prolongados. Como resultado, muchas personas encuentran cada vez más difícil concentrarse en el trabajo, los estudios u otras actividades que requieren atención sostenida (Blanco, 2023).

Sin embargo, la atención sostenida es una habilidad que se puede mejorar y desarrollar a través de la práctica y la atención consciente. Estrategias como la gestión del tiempo, la eliminación de distracciones y la práctica regular de mindfulness pueden ayudar a fortalecer la atención en una tarea durante un amplio tiempo. Al cultivar la atención sostenida, las personas pueden mejorar su productividad, desempeño académico y bienestar general en un mundo cada vez más lleno de distracciones (Padilla & Marcillo, 2023). En concordancia con Padilla & Marcillo (2023) y Ramos (2021), identificaron tres dimensiones de la atención sostenida.

La primera dimensión consiste en la resolución de problemas, permite analizar y comprender completamente el problema en cuestión. Al mantener nuestra atención enfocada en los detalles relevantes, podemos identificar los elementos clave del problema, entender su naturaleza y formular una estrategia para abordarlo de manera efectiva. Esta comprensión profunda del problema es esencial para generar soluciones significativas y duraderas (Iwasaki, 2021). Cuando nos enfrentamos a un problema, ya sea en el ámbito académico, profesional o personal, la competencia de mantener la atención en el proceso de resolución es fundamental para alcanzar resultados exitosos (Guarnizo, 2022).

Además, la atención sostenida nos permite mantenernos enfocados en la tarea de encontrar soluciones incluso cuando nos enfrentamos a obstáculos o dificultades. Resolver problemas a menudo implica enfrentar desafíos y contratiempos que pueden distraernos o desmotivarnos. Sin embargo, cuando tenemos una atención sostenida, somos capaces de mantenernos comprometidos con la tarea a pesar de las dificultades, buscando alternativas y ajustando nuestra estrategia según sea necesario (Peticarrari, 2022).

Otro aspecto importante es que la atención sostenida nos ayuda a evitar distracciones y a mantenernos en el camino hacia la solución del problema. En un mundo lleno de estímulos y distracciones constantes, la habilidad de mantener el enfoque a una tarea específica es cada vez más valiosa. Al cultivar la atención sostenida, podemos resistir la tentación de desviarnos hacia actividades irrelevantes y mantenernos dedicados a resolver el problema en cuestión (Ulloa & Torres, 2021) (Iwasaki, 2021).

La autonomía en el aprendizaje es la segunda dimensión que permite potenciar la capacidad de mantener la atención sostenida en los procesos educativos. Cuando los estudiantes tienen autonomía, tienen la habilidad de dirigir y regular su propio aprendizaje, lo que les permite comprometerse de manera más efectiva y prolongada en las tareas académicas (Guzmán & Sánchez, 2022). Esta autonomía implica la capacidad de establecer objetivos de aprendizaje, decidir cómo abordar las tareas y evaluar su propio progreso. Al permitir que los alumnos tomen un rol fundamental en su aprendizaje, se fomenta el sentido de responsabilidad y motivación intrínseca que puede contribuir a mantener la atención sostenida (Moreira, 2021).

Del mismo modo, los estudiantes tienen la libertad de elegir actividades que les interesen y que se alineen con sus necesidades y habilidades individuales. Esto puede aumentar su compromiso y motivación, lo que a su vez puede llevar a una mayor atención sostenida en las tareas seleccionadas (Armas, 2019). A su vez esta autonomía brinda la posibilidad de adquirir capacidades de autorregulación, como la capacidad de monitorear, planificar y ajustar su propio progreso. Estas habilidades son fundamentales para mantener la atención sostenida a lo largo del tiempo, ya que permiten a los alumnos identificar y superar los obstáculos y las distracciones que puedan surgir en el camino (Villoria & Mendoza, 2023). Además, la autonomía en el aprendizaje ayuda a mantenernos comprometidos ante desafíos, fomentando la

perseverancia y la resiliencia necesarias para el aprendizaje autónomo (Maldonado, 2019).

Como tercera dimensión, tenemos el desarrollo de la memoria, mencionando que es la capacidad de almacenar, codificar y recuperar información en el cerebro (Alaniz, 2022). En este contexto, una memoria bien desarrollada incrementa la capacidad de concentrarse en una tarea durante largos períodos de tiempo, y viceversa. Esto significa que una mejor concentración puede facilitar el proceso de memoria, permitiendo que la información se codifique y almacene de manera más efectiva. Además, la práctica de ejercicios que estimulan la memoria, como la resolución de rompecabezas o la práctica de la memorización, puede contribuir al fortalecimiento de esta capacidad cognitiva, resultando en un ciclo positivo de mejora continua tanto en la memoria como en la concentración. (González & Amigo, 2018) (Llanga, 2019).

Además, cuando la memoria está bien desarrollada, los individuos son capaces de recordar información relevante y pertinente que les permite mantener el enfoque en la tarea a realizar (Vergara, 2023). Un claro ejemplo, en el contexto académico, es una memoria sólida permite a los alumnos recordar conceptos clave, instrucciones y detalles importantes que son necesarios para completar tareas y resolver problemas. Esto les permite mantener la atención sostenida en el material de estudio, concentrándose en comprender y retener la información de manera efectiva (Villegas, 2021).

Finalmente, al mantener el enfoque en una tarea durante períodos prolongados, se brinda a la mente la oportunidad de consolidar y procesar sus conocimientos a lo largo de su vida (Bozic, 2023). Durante la atención sostenida, el cerebro está activamente comprometido en el procesamiento de la información, lo que puede facilitar su almacenamiento y recuperación posterior. Esto significa que cuanto más tiempo una persona pueda mantener la atención enfocada en una tarea, mayor será la probabilidad de que la información asociada se almacene de manera efectiva en la memoria a largo plazo (Demera & López, 2020).

Como principales teorías de la presente investigación sostienen a la conciencia plena: Bishop (2004, citado en Moscoso, 2019), sugiere que la conciencia plena se compone de dos elementos centrales: (1) la capacidad de regular la atención, lo que implica mantener la concentración en el momento presente, y (2) la disposición a

experimentar con una actitud positiva en las experiencias presentadas. Este modelo resalta cómo la práctica de mindfulness puede potenciar la capacidad de observar como la habilidad para regular las emociones, por otro lado, la teoría de Kabat-Zinn (1970, citado en Matto, 2020) afirma que la práctica regular de mindfulness actúa como un medio para disminuir el estrés, potenciar el bienestar emocional y fortalecer la capacidad de concentración. El autor define mindfulness como la acción de prestar atención deliberada al momento presente sin emitir juicios.

En el caso de la atención sostenida, Lizárraga (2021) explica la importancia de Piaget, quien enfatizó la relevancia de la atención en el proceso de edificación del conocimiento. Según su teoría del desarrollo cognitivo, la atención sostenida es un componente clave en la etapa de operaciones concretas y formales, donde los menores de edad son capaces de mantener el foco en una tarea durante períodos de tiempo más largos, lo que facilita la resolución de problemas y el aprendizaje. Además, esta capacidad de atención prolongada contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas superiores y a la adquisición de conocimientos más complejos, destacando su papel fundamental en el éxito académico y en la capacidad de adaptación a nuevas tareas. (Perinat, 2022).

Del mismo modo, Vygotsky destaca la relevancia de la zona de desarrollo próximo (Rodrigues & da Silva, 2021), en la que la atención sostenida se desarrolla en colaboración con otros y a través de la participación en actividades culturalmente significativas. Este enfoque subraya que la atención sostenida no solo es una habilidad individual, sino que también se fortalece mediante la interacción social y el apoyo de otros. Vygotsky considera que los niños adquieren esta habilidad a medida que interactúan con sus compañeros y adultos en el contexto de actividades, facilitando así el aprendizaje y la internalización de habilidades complejas que de otro modo serían inalcanzables sin el apoyo social adecuado

Por otro lado, Bruner enfatizó la importancia de la atención en el proceso de aprendizaje (Luna & Salgado, 2023). Su teoría del aprendizaje por descubrimiento sostiene que la atención sostenida es crucial para la resolución de problemas y la exploración activa de nuevos conceptos. Bruner argumentó que para que el aprendizaje sea efectivo, los estudiantes deben estar involucrados activamente en el proceso, participando en la investigación y experimentación. Además, destacó que la capacidad de mantener la atención durante actividades complejas permite a los

estudiantes construir una comprensión más profunda y duradera del material, favoreciendo así un aprendizaje más significativo y autónomo.

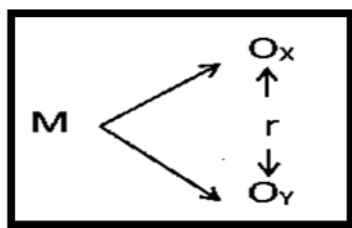
Finalmente, Gardner, propuso que la atención sostenida es una habilidad que puede aparecer de diferentes formas en función de las diferentes inteligencias (Blanco, 2023). Según su teoría, algunos individuos pueden demostrar una mayor enfoque, prolongado en actividades relacionadas con la inteligencia lógico-matemática, mientras que otros pueden destacarse en áreas como la inteligencia interpersonal o intrapersonal.

## II. METODOLOGÍA

La investigación siguió una tipología básica, con el objetivo de explorar las conexiones entre conocimientos previos y nuevos para avanzar en el entendimiento científico (Valderrama, 2019). Se empleó un enfoque cuantitativo, centrado en la recopilación de datos mediante métodos estadísticos para obtener resultados. Se adoptó un nivel explicativo para analizar las relaciones causales entre las variables del presente estudio (Arias & Covinos, 2021).

El diseño fue no experimental, con una descripción de variables sin intervención, de corte transversal, recopilando información en un único momento. Se utilizó un enfoque correlacional causal para conocer las relaciones de efecto y causa entre las variables (Sánchez & Reyes, 2021).

El gráfico que representa este diseño correlacional de índole causal:



**Figura 1.** *Diagrama del diseño explicativo*

Donde:

M= Estudiantes

Ox= Observación de la VI: Conciencia plena

Oy=Observación de la VD: Atención sostenida

R= Relación

Las variables de estudio fueron: Conciencia plena, definiéndose como un estado mental que se caracteriza por prestar atención de manera deliberada al momento presente, sin juzgar las emociones, pensamientos o sensaciones que surjan en ese momento (Moreno, 2022) (Ramos,2021), que tiene como dimensiones: Autoconciencia emocional, autorregulación emocional y rendimiento académico; y la variable atención sostenida se definió como habilidad de mantener el foco de atención en una tarea en especial durante un período de tiempo largo, sin perder la concentración por estímulos internos o externos irrelevantes (Padilla & Marcillo,



2023), (Lacárcel, 2019) y (Caizaguano, 2021) que tiene como dimensiones la resolución de problemas ,autonomía en el aprendizaje y desarrollo de la memoria.

La población censal, es un conjunto de métodos y técnicas empleados para recolectar, procesar y analizar información demográfica, socioeconómica y geográfica de una población específica en un momento determinado (Pereira, 2023). Este proceso se realizó mediante un censo, que es un estudio detallado y sistemático que tiene como objetivo obtener datos precisos y actualizados sobre diversos aspectos de la población, como su tamaño, distribución, estructura demográfica y características socioeconómicas, entre otros (Chuchon, 2024). El presente estudio fue constituido por 85 alumnos del 6to grado de primaria de un colegio Jorge Martorell Flores. Se aplicó criterios de inclusión porque solo se realizará el estudio con alumnas del 6to grado de nivel primario y de exclusión no se considerará a estudiantes de otros grados o niveles.

Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario que fue aplicada a los estudiantes (López & Contreras, 2022). Donde la encuesta es una herramienta de investigación que sirve para recolectar información de una muestra significativa de una población con la finalidad de obtener datos sobre actitudes, opiniones, características demográficas, comportamientos u otras variables de interés. El cuestionario fue el instrumento en las encuestas para recopilar datos (Becerra, 2020).

Los procedimientos implicó una serie de procedimientos que deben seguirse cuidadosamente para garantizar la validez, la fiabilidad y la calidad de la información recopilada (Turpo & García, 2021), que se tuvo: en primer lugar, se solicitó permiso a los directivos del colegio para la realización del estudio, para ello se contó con una carta de presentación expedida por la Universidad Cesar Vallejo, para solicitar el permiso respectivo, en segundo lugar, se sensibilizó a los estudiantes sobre la importancia del estudio, en tercer lugar, se aplicó una prueba piloto para garantizar la fiabilidad de los instrumentos empleados, cuarto lugar, se aplicó los cuestionarios a los estudiantes y finalmente, los resultados hallados fueron procesados estadísticamente para sacar conclusiones referentes al estudio.

En el análisis de datos, para obtener información relevante y tomar decisiones oportunas, se permitió organizar los datos en un formato que sea fácil de manejar. Esto implicó la entrada de datos en una hoja de cálculo Excel o en un software de

análisis estadístico (Alonso & Cruz, 2020). Se realizó el procesamiento a través del SPSS 27v, tanto descriptivos como inferenciales. El análisis inferencial se aplicó en primer lugar, la prueba de normalidad y luego la regresión logística ordinal y el Pseudo Nagelkerke que nos permitió la estimación de la variancia y el porcentaje de incidencia de las variables. Se cumplió con los principios éticos de la UCV, se respetó la autoría de los autores citados en el estudio, así también el anonimato de los estudiantes participantes en la recolección de información necesarios para la investigación.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Resultados descriptivos

**Tabla 1**

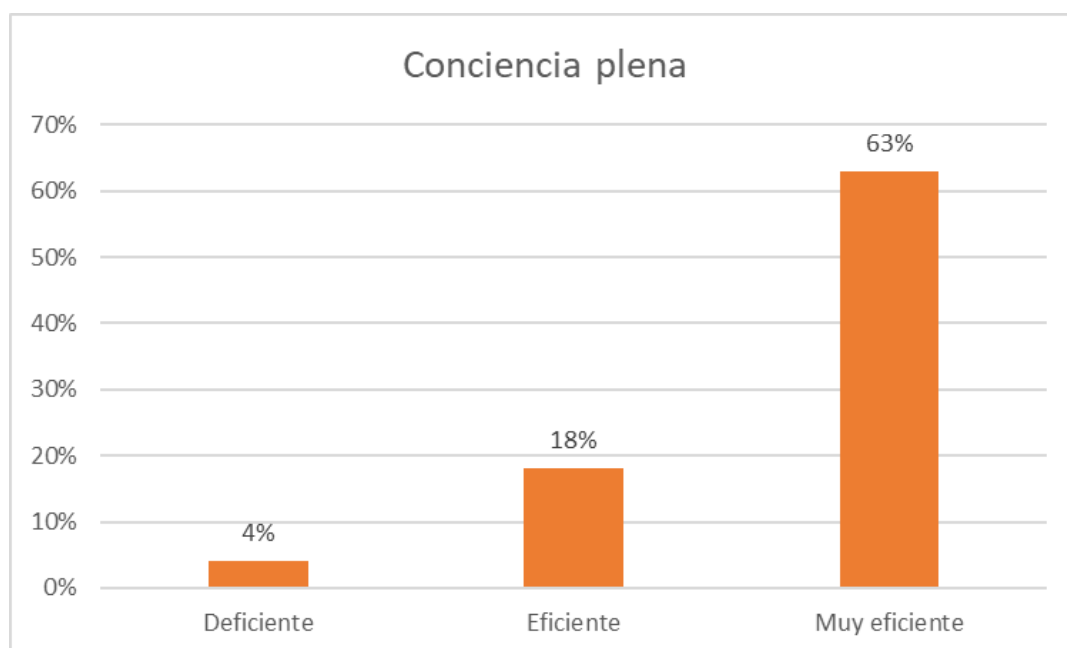
*Niveles de la variable Conciencia plena*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	4	4,7 %
Eficiente	18	21,2 %
Muy eficiente	63	74,1 %
Total	85	100,0 %

*Nota:* En la tabla 1 y figura 2 muestran la conciencia plena en el nivel de muy eficiente con 74,1 % en comparación al nivel de eficiente que presenta el 21,2 % y al nivel deficiente con un 4,7 %.

**Figura 2**

*Niveles de percepción de la variable Conciencia plena*



**Tabla 2**

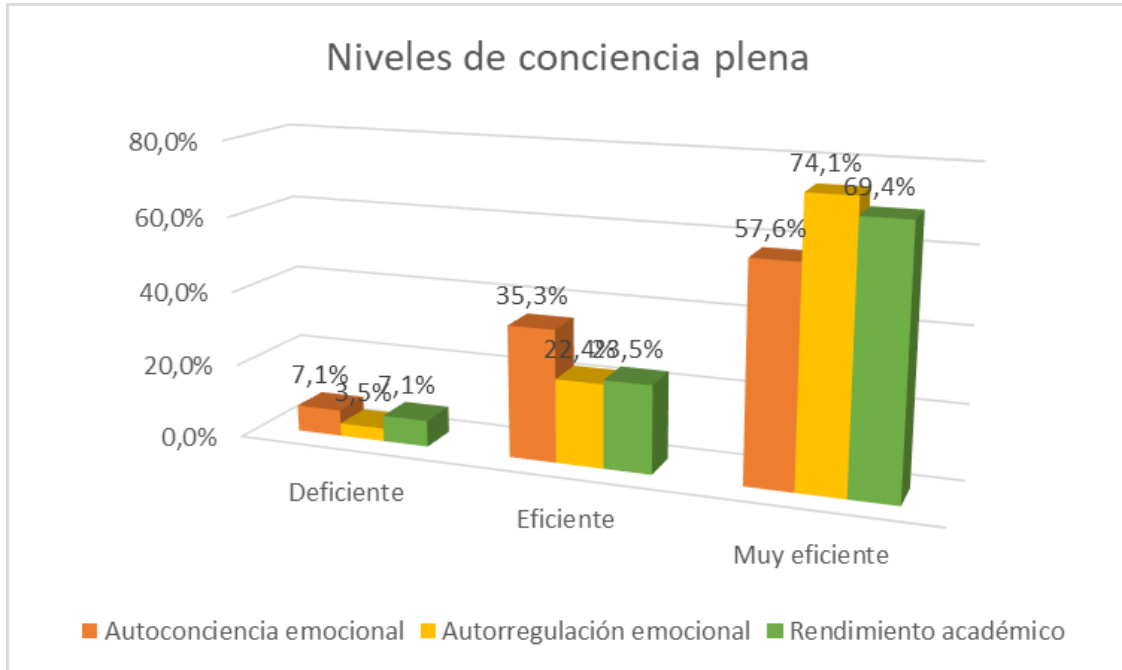
*Distribución de frecuencias de las dimensiones del Conciencia plena*

Dimensiones	Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje válido (%)
Autoconciencia emocional	Deficiente	6	7,1%
	Eficiente	30	35,3%
	Muy eficiente	49	57,6%
Autorregulación emocional	Deficiente	3	3,5%
	Eficiente	19	22,4%
	Muy eficiente	63	74,1%
Rendimiento académico	Deficiente	6	7,1%
	Eficiente	20	23,5%
	Muy eficiente	59	69,4%

*Nota:* En la tabla 2 y figura 3, presenta las dimensiones autoconciencia emocional y rendimiento académico muestran el mayor valor de frecuencia con 7,1 %, respecto al nivel deficiente, es la dimensión autoconciencia emocional que registra el mayor porcentaje con 35,5 % respecto al nivel eficiente y finalmente en el nivel muy eficiente el mayor porcentaje de 74,1 % corresponde a la dimensión autorregulación emocional.

**Figura 3**

*Niveles del Conciencia plena por dimensiones*

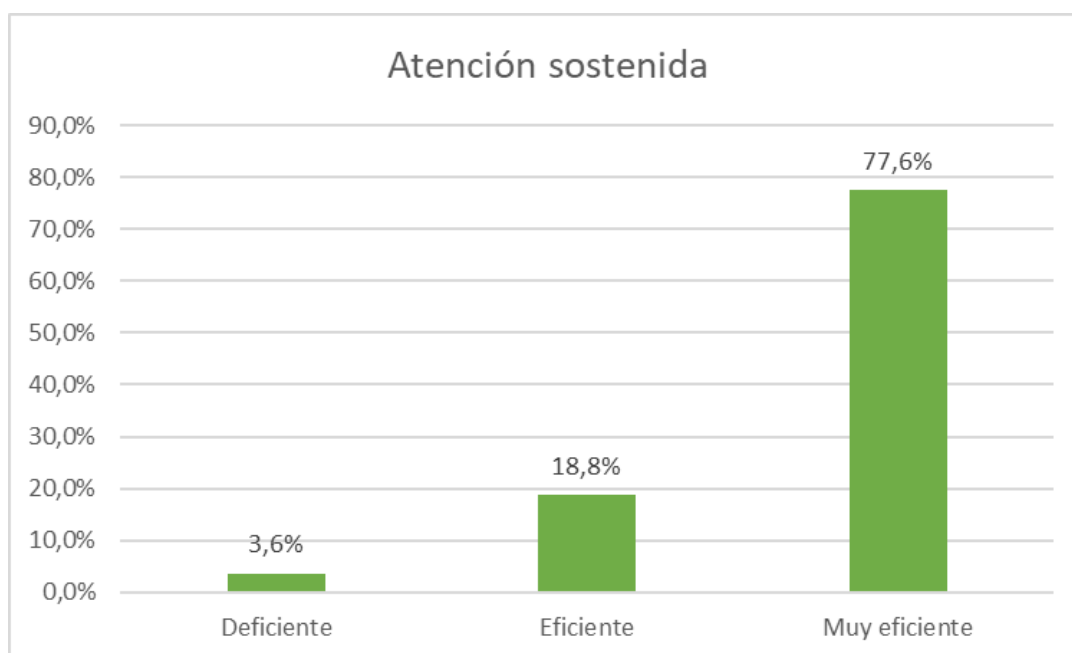


**Tabla 3**

*Niveles de la variable Atención sostenida*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	3	3,6 %
Eficiente	16	18,8 %
Muy eficiente	66	77,6 %
Total	85	100,0 %

*Nota:* En la tabla 3 y figura 4, mostró que la atención sostenida estaba en el nivel muy eficiente con 77,6 % en comparación al nivel eficiente que representó el 18,8 % y al nivel deficiente 3,6 %.

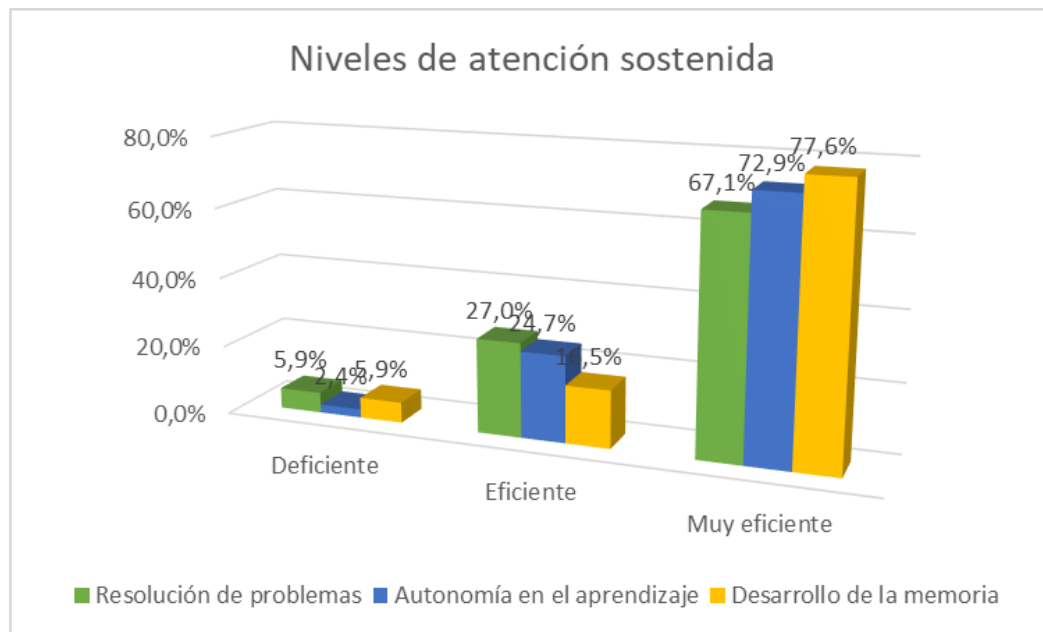
**Figura 4***Niveles de la variable Atención sostenida***Tabla 4***Distribución de frecuencias de las dimensiones de Atención sostenida*

Dimensiones	Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje válido (%)
Resolución de problemas	Deficiente	5	5,9 %
	Eficiente	23	27,0 %
	Muy eficiente	57	67,1 %
Autonomía en el aprendizaje	Deficiente	2	2,4 %
	Eficiente	21	24,7 %
	Muy eficiente	62	72,9 %
Desarrollo de la memoria	Deficiente	5	5,9 %
	Eficiente	14	16,5 %
	Muy eficiente	66	77,6 %

*Nota:* En la tabla 4 y figura 5, se analizaron las dimensiones resolución de problemas y desarrollo de la memoria muestran el mayor valor de frecuencia con 5,9 %, respecto al nivel deficiente, es la dimensión autonomía en el aprendizaje que registró el mayor porcentaje con 27,0 % respecto al nivel eficiente y finalmente en el nivel muy eficiente el mayor porcentaje de 77,6 % corresponde a la dimensión desarrollo de la memoria.

**Figura 5**

*Niveles de la Atención sostenida por dimensiones*



### 3.2. Resultados correlacionales

**Tabla 6**

*Prueba normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
<b>Conciencia plena</b>	,156	85	,000	,922	85	,000
Autoconciencia	,142	85	,000	,880	85	,000
Autorregulación	,175	85	,000	,883	85	,000
Rendimiento	,134	85	,001	,885	85	,000
<b>Atención sostenida</b>	,151	85	,000	,901	85	,000
Resolución	,146	85	,000	,921	85	,000
Autonomía	,110	85	,013	,851	85	,000
Desarrollo	,147	85	,000	,858	85	,000

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 6, presenta una distribución no normal, debiendo utilizar una prueba

estadística no paramétrica de regresión ordinal.

**Tabla 7**

*Prueba de variabilidad de la hipótesis general y específicas*

Hipótesis	Variables	Logaritmo de verosimilitud	Chi-cuadrado	Sig. bilateral	Pseudo Cuadrado de Nagelkerke	% de influencia x 100%
Hipótesis general	Conciencia plena *	7,823	25,001	,000	,409	40,9 %
	Atención sostenida					
Hipótesis específica 1	Conciencia plena * Resolución de problemas	6,983	23,746	,000	,395	39,5 %
Hipótesis específica 2	Conciencia plena * Autonomía en el aprendizaje	6,291	23,992	,000	,362	36,2 %
Hipótesis específica 3	Conciencia plena * Desarrollo de la memoria	5,488	11,587	,000	,184	18,4 %

En la tabla 7, se demostró que la variable Conciencia plena presenta una variabilidad baja sobre la Atención sostenida del 40,9% de acuerdo con el índice del pseudo cuadrado de Nagelkerke 0,409 y al p valor de 0,000.

## Hipótesis general

H1: La conciencia plena incide significativamente en la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024.

H0: La conciencia plena no incide significativamente en la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024.

**Tabla 8**

*Estimación de parámetros para la prueba de Conciencia plena en la atención sostenida*

Estimaciones de parámetro	Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
						Límite inferior	Límite superior
Umbral [V1=3]	3,882	,790	6,095	1	,014	-1,198	12,565
Ubicación [V2=3]	1,626	,469	9,281	1	,006	-4,388	7,640
[V2=2]	0 <sup>a</sup>	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit. a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

Se observó que la conciencia plena incide positivamente en la atención sostenida en estudiantes de primaria, con una estimación positiva del 3,882 incidiendo en el nivel muy eficiente de la variable dependiente, infiriendo que la Conciencia plena incide en la Atención sostenida.



## Hipótesis específica 1

H1: La conciencia plena incide significativamente en la resolución de problemas en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024.

H0: La conciencia plena no incide significativamente en la resolución de problemas en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024

**Tabla 9**

*Estimación de parámetros para la prueba de Conciencia plena en la resolución de problemas*

Estimaciones de parámetro	Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
						Límite inferior	Límite superior
Umbral [V1 = 2]	1,882	,360	7,143	1	,007	-3,198	8,565
Ubicación [D2=2]	1,020	,430	5,619	1	,018	,177	1,864
[D2=3]	0 <sup>a</sup>	.	.	0	.	.	.

Se observó que la conciencia plena incide positivamente en la atención sostenida, con una estimación positiva del 1,882 incidiendo en el nivel regular de la dimensión dependiente, infiriendo que la Conciencia plena incide en la Resolución de problemas.

## Hipótesis específica 2

H1: La conciencia plena incide significativamente en la autonomía en el aprendizaje en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024.

H0: La conciencia plena no incide significativamente en la autonomía en el aprendizaje en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024.

**Tabla 10**

*Estimación de parámetros para la prueba de Conciencia plena en la autonomía en el aprendizaje*

Estimaciones de parámetro	Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
						Límite inferior	Límite superior
Umbral [V1 = 3]	2,093	,291	4,309	1	,001	-1,176	10,329
Ubicación [D2=3]	,995	,440	7,327	1	,024	-3,132	4,897
[D2=2]	0 <sup>a</sup>	.	.	0	.	.	.

Se puede observar que la conciencia plena incide positivamente en la atención sostenida, con una estimación positiva del 2,093 incidiendo en el nivel regular de la dimensión dependiente, infiriendo que la Conciencia plena incide en la Autonomía en el aprendizaje.

### Hipótesis específica 3

H1: La conciencia plena incide significativamente en el desarrollo de la memoria en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024.

H0: La conciencia plena no incide significativamente en el desarrollo de la memoria en estudiantes de primaria de una institución educativa, Tacna, 2024.

**Tabla 11**

*Estimación de parámetros para la prueba de Conciencia plena en el desarrollo de la memoria*

Estimaciones de parámetro	Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
						Límite inferior	Límite superior
Umbral [V1 = 2]	-1,752	,288	3,458	1	,091	-1,117	,012
Ubicación [D2=2]	-1,938	,256	7,444	1	,003	-2,069	-,831
[D2=3]	0 <sup>a</sup>	.	.	0	.	.	.

Se puede observar que la conciencia plena no incide en el desarrollo de la memoria, 2024, en cuanto el puntaje Wald es de 3,458 que al ser menor que 4, reforzado por  $p = 0,091 > a 0,05$  lo que permitió el rechazo de la hipótesis alterna e inferir que la Conciencia plena no incide en la dimensión desarrollo de la memoria.

#### IV. DISCUSIÓN

El hallazgo principal de investigación señala que la práctica de la conciencia plena incide significativamente en la atención sostenida en alumnos de primaria. Este resultado se alinea con diversas teorías contemporáneas sobre la conciencia plena y atención sostenida, proporcionando una base sólida para comprender la relación entre estas variables.

En primer lugar, la teoría de Bishop (2004, citado en Moscoso, 2019) sugiere que la conciencia plena se compone de dos elementos centrales: la capacidad de regular la atención y la disposición a experimentar con una postura de apertura, aceptación y curiosidad. Este modelo destaca cómo al ejercitar la conciencia plena puede fortalecer tanto la capacidad de observación como la habilidad para regular las emociones. En este contexto, los estudiantes que la practican pueden desarrollar una mayor capacidad para mantener su atención en el momento presente, lo que se refleja en una mejora de la atención sostenida.

Por otro lado, Kabat-Zinn (1970, citado en Matto, 2020) afirma que la práctica regular de la conciencia plena disminuye el estrés, potencia el bienestar emocional y fortalece la capacidad de concentración. Según esta teoría, el aumento del bienestar emocional y la reducción del estrés en los alumnos pueden contribuir a una mayor capacidad de atención sostenida. Esto fomenta un estado mental calmado y concentrado, lo que permite a los estudiantes mantener su enfoque en tareas específicas durante períodos prolongados.

En relación con la atención sostenida, Lizárraga (2021) destaca la importancia de Piaget, quien enfatizó principalmente el papel de la atención en el proceso de edificación del conocimiento. Según su teoría, sostiene que es crucial en las etapas de operaciones concretas y formales, donde los niños desarrollan la habilidad de estar enfocados en una tarea durante períodos más largos. Este proceso mejora los aprendizajes y la resolución de problemas, apoyando la idea de que la práctica de la conciencia plena puede mejorar la atención sostenida al fortalecer estas habilidades cognitivas.

Asimismo, la teoría sociocultural de Vygotsky, que subraya la relevancia de la zona de desarrollo próximo, también respalda estos hallazgos. Según Rodrigues y da Silva (2021), la atención sostenida se desarrolla en colaboración con otros y a través de la participación en actividades culturalmente significativas. La práctica de

mindfulness en un entorno educativo puede fomentar la atención sostenida al facilitar interacciones significativas y colaborativas entre estudiantes y educadores.

Bruner, a su vez, subrayó la relevancia de la atención en el proceso de aprendizaje. De acuerdo con Luna y Salgado (2023), su teoría del aprendizaje por descubrimiento sostiene que la atención sostenida es crucial para la resolución de problemas y la exploración activa de nuevos conceptos. Esta metodología fomenta en los alumnos la participación activa y el aprendizaje propio de cada uno, lo que contribuye a mejorar su capacidad para mantener la atención de manera eficaz.

Finalmente, Gardner propone que la atención sostenida puede manifestarse de diversas maneras según las diferentes inteligencias. Blanco (2023) señala que algunos individuos pueden exhibir esta atención en actividades vinculadas con la inteligencia lógico-matemática, mientras que otros pueden destacarse en áreas como la inteligencia interpersonal o intrapersonal. La práctica de la conciencia plena puede asistir a los estudiantes en la identificación y desarrollo de su estilo particular de atención sostenida, adaptándose a sus fortalezas individuales.

Por consiguiente, los resultados de esta investigación destacan la influencia significativa de la conciencia plena en la atención sostenida de los estudiantes de primaria. Las teorías de Bishop, Kabat-Zinn, Piaget, Vygotsky, Bruner y Gardner proporcionan un marco teórico robusto para comprender cómo la práctica de la conciencia plena puede mejorar la atención sostenida, facilitando un aprendizaje más efectivo y una mayor autonomía en los estudiantes. Por tal motivo Moreno (2023), confirma estos hallazgos y subrayan la importancia de incorporar prácticas de mindfulness en el entorno educativo para promover el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes.

La hipótesis general, conciencia plena incide significativamente en la atención sostenida en alumnos de primaria, nos indicó que el nivel de correlación es moderada positiva ( $r = 0,3882$  y  $p$ -valor  $0,014$ ); estos resultados son contrastantes con los estudios Luna y De Gante (2021) señalaron la existencia de una relación positiva entre el estilo de manejo de conflictos cooperativo y la atención plena, los aportes descritos fueron contradichos por Moreno (2023) quien señaló que aún la conciencia plena no se ha generalizado en el ámbito educativo por lo cual no incide en mejorar la concentración, reducir el estrés y promover un espacio de aprendizaje adecuado. Esto es crucial para la atención sostenida, ya que los estudiantes aprenden a dirigir

su foco hacia las actividades escolares de manera continua. Asimismo, ayuda a los estudiantes a reconocer y gestionar sus emociones. Al estar más conscientes de sus estados emocionales, los niños pueden evitar que emociones negativas y que estas interfieran con su capacidad para mantener la atención en las tareas.

En relación con la hipótesis específica 1 sobre el impacto de la conciencia plena en la resolución de problemas en estudiantes de primaria en Tacna en 2024, los resultados demostraron una correlación positiva moderada ( $r = 1,882$  y  $p$ -valor  $0,007$ ). Estos hallazgos coinciden con los de Gamarra (2022), quien encontró una relación negativa y de intensidad moderada entre la ansiedad y el clima social familiar en alumnos. Sin embargo, contrastan con Del Castillo y Troncos (2020), que indicaron que la conciencia plena no está relacionada con el autocontrol. La conciencia plena ayuda a mantener su atención en el presente y en la tarea, lo que es crucial para la resolución de problemas que requiere concentración sostenida. La discrepancia en los resultados podría deberse a una implementación deficiente del programa de conciencia plena, como falta de formación adecuada para los profesores, sesiones mal estructuradas o una integración ineficaz con otras actividades educativas.

En la hipótesis específica 2. La conciencia plena incide significativamente en la autonomía en el aprendizaje, nos indicó que no existe una correlación, aceptando hipótesis alterna ( $r = 2,093$  y  $p$ -valor  $0,001$ ); estos resultados son contrastantes con los estudios Flores (2023) señaló que la autoeficacia en el aprendizaje está significativamente relacionada con el desempeño académico, se aceptó la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula, los aportes descritos fueron contradichos por Gamarra (2022) quien señaló que la ansiedad, las preocupaciones sociales, la ansiedad cognitiva y la ansiedad fisiológica tienen una correlación significativa ( $p < 0,05$ ) y negativo en los niveles de atención, los cuales son muy bajos y bajos en los alumnos. En tal caso, la práctica de la conciencia plena enseña a los estudiantes a ser más conscientes de sus emociones, comportamientos y pensamientos. Esta mayor conciencia les permite autorregularse de manera más efectiva, controlando impulsos y manteniendo la concentración en las tareas. La autorregulación es fundamental para la autonomía en el aprendizaje, ya que los educandos deben gestionar su tiempo y esfuerzo para alcanzar sus objetivos educativos.

En la hipótesis específica 3. La conciencia plena no incide significativamente en el desarrollo de la memoria, nos indicó que no existe una correlación, aceptando

hipótesis alterna ( $e = -1,752$  y  $p$ -valor  $0,091$ ); estos resultados son concordantes con los estudios Ancajima (2021) quien señaló que no existe una correlación, siendo negativa entre la conciencia y atención plena, en consiguiente, se aceptó la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula, los aportes descritos fueron contradichos por Padilla y Marcillo (2023) quienes señalaron que se da relación entre la memoria de trabajo y la atención sostenida en alumnos de entre seis y dieciséis años, en la cual, compara los resultados de cada test, se concluyó que la atención sostenida y la memoria de trabajo también están relacionadas con la velocidad de procesamiento, la precisión y la atención selectiva. Estos factores pueden tener un papel más significativo, donde un entorno escolar con muchas distracciones, falta de apoyo o estrés elevado puede dificultar que los aprendices se beneficien plenamente del mindfulness. Condiendo a la falta de apoyo y refuerzo de las prácticas de mindfulness en el hogar puede limitar su efectividad en el desarrollo de la memoria.

Por otro lado, dado los resultados se asemejan con varias teorías contemporáneas del siglo XXI que exploran la relación entre mindfulness y atención. Según Arévalo y Dávila (2019), la teoría del procesamiento de la información sugiere que la capacidad de atención es un recurso cognitivo limitado que puede ser mejorado mediante prácticas de mindfulness. Según este enfoque, mindfulness ayuda a los estudiantes a filtrar distracciones y enfocarse en la tarea presente, mejorando así su capacidad para mantener la atención sostenida.

Asimismo, según Bossio y Justel (2023), la teoría del control ejecutivo, por su parte, postula que mindfulness fortalece las funciones ejecutivas del cerebro, como la flexibilidad cognitiva, la inhibición y la memoria de trabajo. Estas funciones son esenciales para mantener la atención sostenida, ya que permiten a los estudiantes gestionar las distracciones y concentrarse en sus tareas durante períodos prolongados. Menciona también que esta práctica facilita la entrada en este estado, permitiendo a los educandos mantener su atención de manera continua y efectiva en las actividades escolares.

La teoría del bienestar subjetivo sugiere que la práctica del mindfulness mejora el bienestar general de los dicentes. Esto, a su vez, tiene un efecto positivo en su capacidad para mantener la atención, Luján & Martín, (2021). Cuando los estudiantes se sienten bien consigo mismos y con su entorno, tienden a estar más concentrados en sus tareas académicas. Este estado de bienestar emocional les permite

comprometerse más en sus actividades escolares. En consecuencia, su rendimiento académico mejora. Así, la conciencia plena se presenta como una herramienta valiosa para fomentar el bienestar y la atención en el ámbito educativo.

Según Lago et. al. (2019), en el contexto de investigaciones que buscan comprender el desarrollo y los factores asociados a la atención sostenida en niños. La mayoría de los investigadores se enfocan en estudiar cómo este proceso evoluciona con la edad, lo cual es crucial para delinear etapas de desarrollo y diseñar intervenciones adecuadas.

Además, otros autores han examinado la correlación de la atención sostenida con una variedad de síntomas, factores y trastornos. Por ejemplo, se ha investigado su conexión con la dislexia (Miranda et al., 2012), el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) (Wang et al., 2011; Weissman et al., 2012), y la ansiedad (Weissman et al., 2012). Estos estudios resaltan la importancia de la atención sostenida en la identificación y manejo de diversas condiciones que afectan el bienestar general de los niños y el rendimiento académico.



## V. CONCLUSIONES

**Primera:** Se determinó que la conciencia plena incide en la atención sostenida de los estudiantes de primaria, esto debido al valor de significancia de 0,014. Así también la conciencia plena presenta una variabilidad baja sobre la atención sostenida del 40,9 % de acuerdo al índice del psedu cuadrado de Nagelkerke 0,409 al p-valor de 0,000.

**Segunda:** Se determinó que la conciencia plena incide en la resolución de problemas de los estudiantes de primaria, esto debido al valor de significancia de 0,007. Así también la conciencia plena presenta una variabilidad baja sobre la resolución de problemas del 39,5 % de acuerdo al índice del psedu cuadrado de Nagelkerke 0,395 al p-valor de 0,000.

**Tercera:** Se determinó que la conciencia plena incide en la autonomía en el aprendizaje de los estudiantes de primaria, esto debido al valor de significancia de 0,007. Así también la conciencia plena presenta una variabilidad baja sobre la autonomía en el aprendizaje del 36,2 % de acuerdo al índice del psedu cuadrado de Nagelkerke 0,362 al p-valor de 0,000.

**Cuarta:** Se determinó que la conciencia plena no incide en el desarrollo de la memoria de los estudiantes de primaria, esto debido al valor de significancia de 0,091. Así también la conciencia plena presenta una variabilidad baja sobre el desarrollo de la memoria del 18,4 % de acuerdo al índice del psedu cuadrado de Nagelkerke 0,184 al p-valor de 0,000.

## VI. RECOMENDACIONES

**Primera:** A la DRET, proveer recursos y apoyo a los colegios para la ejecución de talleres de mindfulness y promover políticas educativas que reconozcan y respalden la importancia del mindfulness en el desarrollo integral de los estudiantes.

**Segunda:** A la UGEL, organizar talleres y programas de capacitación para docentes sobre técnicas de mindfulness y su implementación en el aula, e incluir formación continua para asegurar que los docentes estén actualizados con las mejores prácticas y enfoques.

**Tercera:** Involucrar activamente a los padres y madres de familia en el proceso de ejecución del mindfulness en la escuela, asistiendo a reuniones y talleres informativos y practicar mindfulness en casa con sus hijos para reforzar las técnicas aprendidas en la escuela y crear un entorno coherente.

## REFERENCIAS

- Alaniz, F. (2022). Memory: a conceptual review. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), 45-52. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/issue/archive>
- Alonso, L., & Cruz, M. (2020). Metodología para la obtención de resultados científicos en una tesis de maestría en pedagogía profesional. *REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 38–58. Obtenido de <https://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3220>
- Ancajima, J. (2021). Evitemos la dispersión de la mente, que siempre divaga entre el pasado y el futuro y centrémonos en el presente. La única manera de sentir la felicidad es aquí y ahora. *Universidad de Piura*, 1. Obtenido de <https://www.udep.edu.pe/hoy/2021/03/conciencia-y-atencion-plena-aqui-y-ahora/>
- Araujo, A., & Olmos, L. (2024). Inteligencia emocional de los estudiantes mediante el uso de estrategias lúdicas. *593 Digital Publisher CEIT*, 163-172. doi:<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2269>
- Arévalo, C., & Dávila, Y. (2019). El mindfulness para mejorar procesos ejecutivos y cognitivos en niños con altas capacidades. *Revista INFAD De Psicología: International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(5), 429–440. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v5.1623>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación*. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL.
- Armas, M. (2019). Make learning flow. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 299–310. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1443>
- Arteaga, P. (2009). *Análisis de gráficos estadísticos elaborados en un proyecto de análisis de datos*. Granada: Universidad de Granada.

- Barrero, V., & González, Y. (2021). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial. *Psicogente*, 124-137. doi:<https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4168>
- Becerra, O. (2020). *Metodología Design Thinking para mejorar el proceso de aprobación de proyectos de tesis en la Escuela de Posgrado de la Universidad Privada Antenor Orrego*. Trujillo: [Tesis de maestría Universidad Privada Antenor Orrego]. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12759/5980>
- Blanco, E. (2023). El rol predictivo de la red neuronal por defecto sobre la atención sostenida en edades escolares: una revisión sistemática. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 87-97. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272023000100087>
- Blanco, E. (2023). The predicting role of the default mode neuronal network on sustained attention in k-12 students: a systematic review. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 61(1), 87-97. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272023000100087>
- Bossio, M., & Justel, N. (2023). Working memory, inhibition and cognitive flexibility: modulation through physically activating interventions. *Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines*, 40(3), 18-19. doi:<https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.3.18>
- Bozic, I. (2023). Neuro-oscillations in memory consolidation and forgotten parts of the brain: Commentary on Weiner et al., 2023. *European Journal of Neuroscience*, 59, 481–482. doi:<https://doi.org/10.1111/ejn.16056>
- Caizaguano, V. (2021). *La atención sostenida en el desempeño académico de los estudiantes del tercer semestre de la carrera de comunicación social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, del cantón Ambato*. Ecuador: [Tesis de grado - Universidad Técnica de Ambato]. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33865>
- Ceroni, M. (2010). *¿Investigación básica, aplicada o sólo investigación?* Lima: Revista de la Sociedad Química del Perú. Obtenido de

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1810-634X2010000100001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1810-634X2010000100001)

- Chimbo, M. (2023). *Mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez*. Ecuador: [Tesis de maestría de la Universidad Técnica de Ambato]. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/40396>
- Chuchon, E. (2024). *Estilos de aprendizaje y estrategias de enseñanza en el logro de las competencias matemáticas en estudiantes del nivel secundaria, Ayacucho, 2023*. Ayacucho: [Tesis de grado Universidad César Vallejo]. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/138492>
- Demera, K., & López, L. (2020). Memorización y pensamiento crítico-reflexivo en el desarrollo del aprendizaje. *Dominio de las ciencias*, 474-495. doi:<http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1294>
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. (2019). Positive relational management for sustainable development: Beyond personality traits-the contribution of emotional intelligence. *Sustainability (Switzerland)*, 1-9. doi:<https://doi.org/10.3390/su11020330>
- Díaz, E., & Chávarry, P. (2022). Inteligencia emocional como herramienta eficaz para la mejora del desempeño laboral en funcionarios públicos: Una revisión. *Apuntes Universitarios*, 97–113. doi:<https://doi.org/10.17162/au.v12i2.1035>
- Flores, J. (2023). *Autoeficacia en el aprendizaje y desempeño académico en matemática en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la IEP N° 3710 “Sagrados Corazones”. Puente Piedra. Lima*. Lima: [Tesis de maestría - Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12672/21571>
- Galdo, A. (2021). Impacto del mindfulness en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Educa UMCH*, 261-337. doi:<https://doi.org/10.35756/educaumch.202117.151>

- Galvan, A., & Fuentes, L. (2024). Mindfulness and Emotional Intelligence in adolescents: Systematic review. *Uninorte*, 178–199. doi:<https://doi.org/10.14482/sun.40.01.612.856>
- Gamarra, Y. (2022). *Ansiedad en la capacidad de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima, 2022*. Lima: [Tesis de maestría - Universidad César Vallejo]. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/94283>
- García, D. (2019). Revisión sistemática de la literatura sobre el efecto de la terapia basada en conciencia plena (MINDFULNESS) sobre los trastornos relacionados con el uso de sustancias. *MLS Psychology Research*, 2(2). doi:<https://doi.org/10.33000/mlspr.v2i2.290>
- González, G., & Amigo, I. (2018). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 73-9. doi:<https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.159>
- González, A. (2023). *Desarrollo de la autorregulación emocional y el lenguaje en la primera infancia, considerando factores moduladores : una revisión sistemática*. Buenos Aires: [Tesis de grado Universidad Abierta Interamericana]. Obtenido de <https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/1616>
- González, N. (2022). Effectiveness of an Intervention Program Based on Mindfulness to Self-Regulate Care in Primary School Children. *Educare*, 1-15. doi:<https://doi.org/10.5152/hayef.2024.23021>
- Guarnizo, B. (2022). Aprendizaje basado en resolución de problemas para el pensamiento crítico-reflexivo en la formación policial: una revisión bibliográfica. *Revista Conrado*, 288-291.
- Guzmán, J., & Sánchez, J. (2022). Differences in sustained attention in young university students with different levels of smartphone use. *Interdisciplinaria*, 23-36. doi:<https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.2>
- Hernandez Sampieri, R. (2004). *Metodología de la Investigación*. México: Mc. Craw Hill.

- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Quinta edición. Mc Graw Hill.
- Hessler, J. (2016). *Predicting dementia in primary care patients with a cardiovascular health metric: a prospective population-based study*. BMC Neurol. doi:<https://doi.org/10.1186/s12883-016-0646-8>
- Iwasaki, T. (2021). *Influencia de técnicas psicopedagógicas en la atención de estudiantes de segundo de secundaria de la I. E San Miguel - Piura*. Lima: [Tesis de maestría de la Universidad César Vallejo]. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/67126>
- Lacárcel, E. (2019). Mindfulness: la práctica de la atención plena en Educación Primaria. *PublicacionesDidacticas*, N° 105, 91-98. Obtenido de [oai:publicacionesdidacticas.com:105015](http://oai:publicacionesdidacticas.com:105015)
- Lagos, R., Pizarro, D., & Fuentes, G. (2019). Programa de desarrollo cognitivo y motor para atención selectiva y sostenida de niños y niñas con TDAH. *Revista Educación*, 2(45), 411–425. doi:<https://doi.org/10.15517/revedu.v43i2.30518>
- Llanga, E. (2019). La memoria y su importancia en los procesos cognitivos en el estudiante. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/memoria-importancia-estudiante.html>
- López, M., & Contreras, A. (2022). El impacto de la pandemia por covid-19 en estudiantes mexicanos de educación media superior. *Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 12(24). doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v12i24.1141>
- Luján, I., & Martín, R. (2021). Variables socioemocionales y de atención plena en el bienestar subjetivo. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 281–292. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n2.v1.2182>
- Luna, A., & De Gante, A. (2021). Dispositional mindfulness and conflict management styles in adolescent middle-school students. *EDUCA UMCH*, 106-126.

Obtenido de  
<https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/article/view/174>

- Luna, E., & Salgado, P. (2023). Attention for learning. How to improve it? *Esprint Investigación*, 2(1), 29–40. doi:<https://doi.org/10.61347/ei.v2i1.36>
- Maldonado, M. (2019). Estrategias de aprendizaje para el desarrollo de la autonomía de los estudiantes de secundaria. *Propósitos y Representaciones*, 415-439. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.290>
- Mendoza, M. (2021). *Aprendizaje colaborativo y autonomía del aprendizaje en una Institución Educativa del distrito de Villa María del Triunfo, 2021*. Lima: [Tesis de maestría - Universidad César Vallejo]. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/65623>
- Moreira, K. (2021). La educación de la autonomía en niños y niñas del subnivel inicial 2 de la escuela Gabriela Mistral. *Polo del Conocimiento*, 135-153. doi:<https://doi.org/0.23857/pc.v6i5.2734>
- Moreno, A., & Pablo, J. (2020). Promoviendo el éxito escolar mediante una intervención basada en atención plena (mindfulness) en Educación Infantil: Programa Mindkinder. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 136-142. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.12.001>
- Moreno, L. (2022). Mindfulness and school performance from the perception of basic level Ecuadorian students. *Polo del Conocimiento*, 99-107. Obtenido de <https://www.polodelconocimiento.com/>
- Moreno, L. (2023). Conciencia plena y rendimiento escolar desde la percepción de estudiantes ecuatorianos de nivel básico. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 8(6), 789-810. Obtenido de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5711/html>
- Moscoso, M. (2019). Towards the integration of mindfulness and emotional intelligence in psychology and education. *Liberabit*, 25(1), 107-117. doi:<http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>



- Olano, A. (2023). *Intervenciones basadas en mindfulness y su efecto la atención de los/las niños/as y adolescentes*. España: [Tesis de maestría - Universitat Politècnica de València]. Obtenido de <https://addi.ehu.es/handle/10810/61882>
- Olascuaga, S. (2021). Aprendizaje lúdico en la atención y concentración. *Journal Latin American Science*. doi:<https://doi.org/10.46785/lasjournal.v5i1.76>
- Otzen, & Manterola. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio*. Arica: Scielo. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Padilla, K., & Marcillo, J. (2023). Relación entre atención sostenida y memoria de trabajo en estudiantes de 6 a 16 años. *Prometeo Conocimiento Científico*, 40. doi:<https://doi.org/10.55204/pcc.v3i2.e40>
- Pereira, L. (2023). Population Census in Panama. *D´Economía*, 3, 127-144. doi:<https://doi.org/10.48204/2710-7744.4240>
- Pérez, A., & Botella, L. (2016). Conciencia plena (Mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 77-120. doi:<https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.907>
- Perinat, A. (2022). En la estela de Piaget: Juan Pascual Leone y la teoría de los operadores constructivos. *Revista Colombiana de Educación*, 85, 1–5. doi:<https://doi.org/10.17227/rce.num84-14965>
- Perticarrari, A. (2022). El aprendizaje basado en modelos mantiene a los alumnos activos y con atención sostenida. *Revista Eureka Sobre Enseñanza y Divulgación De Las Ciencias*, 1-20. doi:[https://doi.org/10.25267/Rev\\_Eureka\\_ensen\\_divulg\\_cienc.2022.v19.i3.3102](https://doi.org/10.25267/Rev_Eureka_ensen_divulg_cienc.2022.v19.i3.3102)
- Pimentel, P. (2020). Atención plena y liderazgo, puntos de convergencia en la exhibición de niveles de liderazgo. *Revista COMPENDIUM: Cuadernos de Economía y Administración*, 74-80.
- Pretell Santillan, R. (2021). *Expresión oral y habilidades sociales en estudiantes del segundo de secundaria, Institución Educativa Ricardo Bentín, Rímac, 2020*.

- Rímac: [Tesis de maestría - Universidad César Vallejo]. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/62415>
- Ramos, M. (2021). *Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria*. Argentina: [Tesis de maestría - FLACSO Argentina]. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10469/18724>
- Ramos, M. (2021). *Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria*. Argentina: [Tesis de maestría - FLACSO Argentina].
- Rodrigues, R., & da Silva, J. (2021). Aking a deep dive into the proximal development zone by Vygotsky. *Revista Carioca de Ciência, Tecnologia e Educação*, 6(1), 1-15. doi:<https://doi.org/10.17648/2596-058X-recite-v6n1-1>
- Ruales, R. (2022). La autorregulación emocional desde una perspectiva educativa. *Fedumar Pedagogía y Educación*, 64–73. doi:<https://doi.org/10.31948/rev.fedumar9-1.art-4>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2021). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Sánchez Carlessi, Hugo.
- Servera, M. (2023). Assessment of sustained attention in high-performance and attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) children with a vigilance task. *Annals of psychology*, 223-230. doi:<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.477731>
- Soriano, J., & Pérez, M. (2020). Benefits of mindfulness-based symptoms for the treatment of anxious symptoms in children and adolescents: Meta-analysis. *Revista Oficial de la Sociedad Universitaria de Investigación en Psicología y Salud y de la Federación Iberoamericana de Asociaciones de Psicología*, 11(1), 42-53. doi:<https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.034>
- Torres, D. (2022). *Programa de Mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022*. Chiclayo: [Tesis de grado - Universidad César Vallejo]. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/106639>

- Turpo, O., & García, F. (2021). Orientaciones metodológicas en los estudios sobre el Blended Learning en las universidades peruanas. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, 9-22. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10366/140561>
- Ulloa, C., & Torres, J. (2021). *Desarrollo de estrategias pedagógicas para la estimulación de la atención sostenida y la emoción en los estudiantes de 6 años de grado primero del colegio Mis Primeros Trazos*. Villavicencio: [Trabajo de grado Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/12513>
- Valderrama, S. (2019). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica cuantitativa, cualitativa y mixta*. Lima: Editorial San Marcos E.I.R.L.
- Vergara, A. (2023). La civilización de la atención y la memoria de los inmortales. Revisión de literatura científica 2019 -2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1). doi:[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4822](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4822)
- Villegas, Y. (2021). Las habilidades cognitivas en el desarrollo de la memoria. *Gaceta de pedagogía*, 61–87. doi:<https://doi.org/10.56219/rgp.vi41.937>
- Villoria, M., & Mendoza, E. (2023). La autonomía del aprendizaje como factor clave del proceso de construcción del conocimiento. *EduSol*, 1-13. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-80912023000200180&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912023000200180&lng=es&nrm=iso)

## ANEXOS

## Anexo 1: Tabla de operacionalización de variables

### Operacionalización de la variable *Conciencia plena*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítems	Escala de medición	Niveles y Rangos
Conciencia plena	La variable conciencia plena es un estado mental que se caracteriza por prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar los pensamientos, emociones o sensaciones que surjan en ese momento (Moreno, 2022)	Se operacionalizado de acuerdo al cuestionario adaptado (Chimbo, 2023) por el investigador. Constará de 20 ítems con las dimensiones Autoconciencia emocional, autorregulación emocional y rendimiento académico, indicadores de desempeño, escalas de Likert y niveles y rangos dimensiones.	Autoconciencia emocional	Reconocimiento de emociones Autenticidad emocional	1 al 6	Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)	Deficiente (20 – 46) Eficiente (47 – 73) Muy eficiente (74 – 100)
			Autorregulación emocional	Manejo del estrés Control de impulsos	7 al 14		
			Rendimiento académico	Participación en clase Progreso en el aprendizaje	15 al 20		

*Operacionalización de la variable Atención sostenida*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítems	Escala de medición	Niveles y Rangos
Atención sostenida	La variable atención sostenida es la capacidad de mantener el foco de atención en una tarea específica durante un período prolongado de tiempo, sin distraerse por estímulos externos o internos irrelevantes (Lacárcel, 2019)	Se operacionalizado de acuerdo al cuestionario adaptado (Iwasaki, 2021) por el investigador. Constará de 20 ítems con las dimensiones de Resolución de problemas, autonomía en el aprendizaje y desarrollo de la memoria, indicadores de desempeño, escalas de Likert y niveles y rangos dimensiones.	Resolución de problemas	Identificación del problema Toma de decisiones	1 al 6	Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)	Deficiente (20 – 46) Eficiente (47 – 73) Muy eficiente (74 – 100)
			Autonomía en el aprendizaje	Uso de estrategias de aprendizaje Autodirección	7 al 14		
			Desarrollo de la memoria	Recuerdo de información específica Mejora con la práctica	15 al 20		

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

- I. Cuestionario para determinar la conciencia plena en estudiantes de primaria de una institución educativa de Tacna, 2024

### CUESTIONARIO DE CONCIENCIA PLENA

**INSTRUCCIONES:** Estimado estudiante, a continuación, tienes 20 preguntas sobre la conciencia plena, para lo cual debes marcar con el número de la tabla la opción que consideras correcta.

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

N°	ÍTEMS	ESCALA				
		5	4	3	2	1
	<b>DIMENSIÓN AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL</b>					
1	Reconoce sus propias emociones.					
2	Puede expresar sus emociones sin dificultad.					
3	Identifica las emociones que expresan sus amigos.					
4	Expresa lo que realmente siente hacia los demás.					
5	Expresa emociones de forma auténtica y sincera.					
6	Expresa sus razones y preocupaciones de forma abierta.					
	<b>DIMENSIÓN AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</b>					
7	Controla sus emociones en situaciones de mucho estrés.					

8	Afronta desafíos de manera más efectiva.					
9	Mantiene el equilibrio y la estabilidad incluso en situaciones difíciles.					
10	Utiliza técnicas de relajación ante los problemas presentados en la familia y escuela.					
11	Gestiona respuestas impulsivas frente a situaciones difíciles.					
12	Pone un “alto” en su mente antes de actuar de manera impulsiva.					
13	Reflexiona sobre sus acciones al tomar decisiones.					
14	Sabe decir que “No” cuando algo le desagrada.					
	<b>DIMENSIÓN RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>					
15	Interactúa e intercambia ideas con los compañeros en clase.					
16	Colabora en el desarrollo de la clase con el profesor y compañeros.					
17	Participa de manera constante en actividades grupales.					
18	Siente que aprende algo nuevo cada día.					
19	Aprende de forma relevante cuando estudio todos los días.					
20	Tiene la capacidad de aplicar lo aprendido en sus actividades.					

Pertenece a Chimbo 2023 adaptado por Gutierrez 2024.



- II. Cuestionario para evaluar la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa de Tacna, 2024

### CUESTIONARIO DE ATENCIÓN SOSTENIDA

**INSTRUCCIONES:** Estimado estudiante, a continuación, tienes 20 preguntas sobre la atención sostenida, para lo cual debes marcar con el número de la tabla la opción que consideras correcta.

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

N°	ÍTEMS	ESCALA				
		5	4	3	2	1
	<b>DIMENSIÓN RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b>					
1	Identifica problemas que suceden en el entorno.					
2	Enfrenta problemas con el apoyo de compañeros de clase.					
3	Comunica las inquietudes que tiene ante un problema.					
4	Piensa en cómo se siente al tomar una decisión.					
5	Da respuestas a interrogantes de forma rápida y consistente.					
6	Toma las decisiones adecuadas considerando las indicaciones del docente					
	<b>DIMENSIÓN AUTONOMÍA EN EL APRENDIZAJE</b>					

7	Utiliza de manera correcta materiales didácticos e innovadores.					
8	Mantiene el interés en las actividades de aprendizaje.					
9	Desarrolla las actividades con facilidad y orden.					
10	Establece metas de aprendizaje personales y trabaja para alcanzarlas.					
11	Se motiva a si mismo para alcanzar los objetivos.					
12	Le presta más atención a situaciones o estímulos, evitando distraerse.					
13	Responde de inmediato a las preguntas que le realizan.					
14	Desarrolla las fichas de aprendizaje y se organiza para culminarlas.					
	<b>DIMENSIÓN DESARROLLO DE LA MEMORIA</b>					
15	Percibe, procesa y recuerda la información que recibe en clase.					
16	Realiza actividades propuestas por la docente sin perder la atención.					
17	Recuerda los temas tratados en clase antes de dar una evaluación.					
18	Responde a las actividades o tareas propuestas en clase.					
19	Relaciona los aprendizajes adquiridos al desarrollar las tareas.					
20	Utiliza lo aprendido en su formación como estudiante.					

Pertenece a Iwasaki 2021 adaptado por Gutierrez 2024.

## Anexo 3: Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): Dr. (Dra.) Mg. Elena Gladysz Brito Silvestre

#### Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Educación de la Escuela de Posgrado de la UCV, en la sede LIMA NORTE, ciclo 2024 - III, aula A4, requiero validar los instrumentos con los cuales se recogerá la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la sustentaré mis competencias investigativas en la Experiencia curricular de Diseño y desarrollo del trabajo de investigación.

El nombre de mi Variable es: Conciencia plena y Atención sostenida siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de la variable y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de la variable.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



.....  
**SANDRA MAGALY GUTIERREZ VILDOSO**  
D.N.I 00487059



**MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA LA VARIABLE CONCIENCIA PLENA**

**Definición de la variable:** La variable conciencia plena es un estado mental que se caracteriza por prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar los pensamientos, emociones o sensaciones que surjan en ese momento (Ramos, 2021).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL	Reconocimiento de emociones	1. Reconoce sentimientos y emociones.	1	1	1	1	
		2. Comprende y expresa sentimientos y emociones.	1	1	1	1	
		3. Identifica emociones que siente en los conflictos con amigos	1	1	1	1	
	Autenticidad emocional	4. Siente lo que expresa hacia los demás.	1	1	1	1	
		5. Expresa emociones de manera auténtica y sincera.	1	1	1	1	
		6. Expresa tanto emociones y debilidades, tal como es.	1	1	1	1	
Manejo de estrés	7. Controla y gestiona emociones.	1	1	1	1		
	8. Afronta desafíos de manera más efectiva y saludable	1	1	1	1		



## UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL		9. Mantiene el equilibrio y la estabilidad incluso en situaciones difíciles.	1	1	1	1	
		10. Aplica técnicas de relajación ante los problemas presentados en la familia y escuela.	1	1	1	1	
	Control de impulsos	11. Controla y gestiona respuestas impulsivas frente a situaciones difíciles.	1	1	1	1	
		12. Pone un "alto" a la mente antes de actuar de manera impulsiva.	1	1	1	1	
		13. Reflexiona sobre acciones y toma decisiones conscientes.	1	1	1	1	
		14. Sabe decir que "No" a lo que no le agrada.	1	1	1	1	
RENDIMIENTO ACADÉMICO	Participación en clase	15. Interactúa e intercambia ideas con los compañeros en clase.	1	1	1	1	
		16. Colabora en el desarrollo de la clase con el profesor y compañeros.	1	1	1	1	
		17. Forma parte de un equipo en el que colabora para aprender y desarrollarse juntos.	1	1	1	1	
	Progreso en el aprendizaje	18. Aprende algo nuevo cada día.	1	1	1	1	
		19. Aprende mucho más y entiende mejor el tema cuando estudia todos los días.	1	1	1	1	
		20. Tiene la capacidad de aplicar lo aprendido en sus actividades.	1	1	1	1	



## UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario de Conciencia plena
Objetivo del instrumento	Conocer el nivel de conciencia plena desde la perspectiva de los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa.
Nombres y apellidos del experto	ELENA GLADYS BRITO SILVESTRE
Documento de identidad	76868998
Años de experiencia en el área	8 AÑOS
Máximo Grado Académico	MAESTRA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA
Nacionalidad	PERUANA
Institución	UGEL CARLOS FERMIN FITZACARRALD
Cargo	ESPECIALISTA DE CONVIVENCIA ESCOLAR
Número telefónico	915165197
Firma	
Fecha	16/05/2024



## UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA LA VARIABLE ATENCIÓN SOSTENIDA

**Definición de la variable:** La variable atención sostenida es la capacidad de mantener el foco de atención en una tarea específica durante un período prolongado de tiempo, sin distraerse por estímulos externos o internos irrelevantes (Caizaguano, 2021).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
<b>Resolución de problemas</b>	Identificación del problema	1. Identifica problemas que suceden en el entorno.	1	1	1	1	
		2. Enfrenta problemas con compañeros de aula.	1	1	1	1	
		3. Comunica las inquietudes que tiene ante un problema.	1	1	1	1	
	Toma de decisiones	4. Piensa en cómo se sientes al tomar una decisión.	1	1	1	1	
		5. Da respuestas o soluciones rápidas y consistentes a las interrogantes.	1	1	1	1	
		6. Toma las mejores decisiones teniendo en cuenta las indicaciones del docente.	1	1	1	1	



<b>Autonomía en el aprendizaje</b>	Uso de estrategias de aprendizaje	7. Utiliza de manera correcta materiales didácticos e innovadores.	1	1	1	1	
		8. Mantiene el interés en las actividades de aprendizaje.	1	1	1	1	
		9. Desarrolla las actividades con facilidad y orden.	1	1	1	1	
		10. Establece metas de aprendizaje personales y trabaja para alcanzarlas	1	1	1	1	
	Autodirección	11. Motiva a sí mismo a empezar y terminar las actividades que realiza.	1	1	1	1	
		12. Atiende a los estímulos importantes e ignora los distractores.	1	1	1	1	
		13. Responde de inmediato a las preguntas que le realizan.	1	1	1	1	
		14. Desarrolla las fichas de aprendizaje y toma el tiempo hasta terminar.	1	1	1	1	
<b>Desarrollo de la memoria</b>	Recuerdo de información específica	15. Percibe, procesa y recuerda la información que recibe en clase.	1	1	1	1	
		16. Realiza actividades propuestas por la docente sin perder la atención.	1	1	1	1	
		17. Recuerda los temas tratados en clase antes de dar una evaluación.	1	1	1	1	
	Mejora con la práctica	18. Responde a las actividades o tareas propuestas en clase.	1	1	1	1	
		19. Relaciona los aprendizajes adquiridos al desarrollar las tareas.	1	1	1	1	
		20. Practica juegos de memoria en casa.	1	1	1	1	





# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario de Atención Sostenida
Objetivo del instrumento	Conocer el nivel de atención sostenida desde la perspectiva de los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa.
Nombres y apellidos del experto	ELENA GLADYS BRITO SILVESTRE
Documento de identidad	76868998
Años de experiencia en el área	8 AÑOS
Máximo Grado Académico	MAESTRA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA
Nacionalidad	PERUANA
Institución	UGEL CARLOS FERMIN FITZACARRALD
Cargo	ESPECIALISTA DE CONVIVENCIA ESCOLAR
Número telefónico	915165197
Firma	
Fecha	16/05/2024

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): Dr. (Dra.) Mg. Gian Franco Mendizabal Estrella

### Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Educación de la Escuela de Posgrado de la UCV, en la sede LIMA NORTE, ciclo 2024 - III, aula A4, requiero validar los instrumentos con los cuales se recogerá la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la sustentaré mis competencias investigativas en la Experiencia curricular de Diseño y desarrollo del trabajo de investigación.


El nombre de mi Variable es: Conciencia plena y Atención sostenida siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de la variable y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de la variable.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

  
.....  
**SANDRA MAGALY GUTIERREZ VILDOSO**  
D.N.I 00487059



## MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA LA VARIABLE CONCIENCIA PLENA

**Definición de la variable:** La variable conciencia plena es un estado mental que se caracteriza por prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar los pensamientos, emociones o sensaciones que surjan en ese momento (Ramos, 2021).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL	Reconocimiento de emociones	1. Reconoce sentimientos y emociones.	1	1	0	1	Cambiar por: Reconoce sus propias emociones
		2. Comprende y expresa sentimientos y emociones.	1	1	0	1	Es muy general, cambiar a: Puede expresar sus emociones sin dificultad
		3. Identifica emociones que siente en los conflictos con amigos	1	0	1	1	Sugiero: Identifica las emociones que expresan sus amigos
		4. Siente lo que expresa hacia los demás.	1	0	1	1	Reformular, se parece a lo



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

	Autenticidad emocional						anterior. de forma
		5. Expresa emociones de manera autentica y sincera.	1	0	1	1	
		6. Expresa tanto emociones y debilidades, tal como es.	1	0	1	1	5 y 6 son parecidos, cambiarlos por: Expreso mis razones y preocupaciones de forma abierta
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	Manejo de estrés	7. Controla y gestiona emociones.	0	1	1	1	Sugiero: controlo mis emociones en situaciones de mucho estrés.
		8. Afronta desafíos de manera más efectiva y saludable	1	0	1	1	
		9. Mantiene el equilibrio y la estabilidad incluso en situaciones difíciles.	1	1	1	1	
		10. Aplica técnicas de relajación ante los problemas presentados en la familia y escuela.	1	0	1	1	Cambiar por: Utiliza
	Control de impulsos	11. Controla y gestiona respuestas impulsivas frente a situaciones difíciles.	1	1	1	1	Solo usar Gestiona
		12. Pone un "alto" a la mente antes de actuar de manera impulsiva.	1	1	1	1	en su
		13. Reflexiona sobre acciones y toma decisiones conscientes	1	0	1	1	Agregar: Reflexiona sobre sus acciones al tomar decisiones
		14. Sabe decir "No" a lo que no le agrada.	1	0	1	1	cuando algo es desagradable





# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

RENDIMIENTO ACADÉMICO	Participación en clase	15. Interactúa e <del>intercambia</del> ideas con los compañeros en clase.	1	1	1	1	Quitar intercambiar.
		16. Colabora en el desarrollo de la clase con el profesor y compañeros.	1	1	1	1	
		17. Forma parte de un equipo en el que colabora para aprender y desarrollarse juntos.	1	0	1	1	Es parecido al anterior, <b>sugiero:</b> participo de forma constante en actividades grupales.
	Progreso en el aprendizaje	18. <b>Aprende</b> algo nuevo cada día.	1	1	1	1	<b>Agregar:</b> Siento que aprendo...
		19. Aprende mucho más y <del>entiende mejor el</del> tema cuando estudia todos los días.	1	0	1	1	<b>Sugiero:</b> Aprendo de forma relevante cuando estudio todos los días.
		20. Tiene la capacidad de aplicar lo aprendido en sus actividades.	1	1	1	1	

Revisado por Juez:

Mg. Gian Franco Mendizabal Estrella


  
  
 Mg. Gian F. Mendizabal E.  
 C.Ps.P. 39908

Firma



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario de Conciencia plena
Objetivo del instrumento	Conocer el nivel de conciencia plena desde la perspectiva de los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa.
Nombres y apellidos del experto	Gian Franco Mendizabal Estrella
Documento de identidad	73615201
Años de experiencia en el área	5 años
Máximo Grado Académico	Maestro en Psicología Educativa
Nacionalidad	Peruano
Institución	UTP, UPN, USS
Cargo	Docente tiempo completo y asesor de tesis
Número telefónico	941618458
Firma	 Mg. Gian F. Mendizabal E. C.Ps.P. 39908
Fecha	16 de mayo del 2024



**MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA LA VARIABLE ATENCIÓN SOSTENIDA**

**Definición de la variable:** La variable atención sostenida es la capacidad de mantener el foco de atención en una tarea específica durante un período prolongado de tiempo, sin distraerse por estímulos externos o internos irrelevantes (Caizaguano, 2021).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
<b>Resolución de problemas</b>	Identificación del problema	1. Identifica problemas que suceden en el entorno.	1	1	1	1	
		2. Enfrenta problemas <b>con compañeros</b> de <b>aula</b> .	1	0	1	1	Con el apoyo de... clase
		3. Comunica las inquietudes que tiene ante un problema.	1	1	1	1	
	Toma de decisiones	4. Piensa en cómo se <b>sientes</b> al tomar una decisión.	1	0	1	1	siente
		5. Da respuestas <b>o soluciones</b> rápidas y consistentes a las interrogantes.	1	0	1	1	Sugiero: Da respuestas a interrogantes de forma rápida y consistente.



		6. Toma las mejores decisiones teniendo en cuenta las indicaciones del docente.					Es muy general, sugiero: Toma las decisiones adecuadas considerando las indicaciones del docente.
Autonomía en el aprendizaje	Uso de estrategias de aprendizaje	7. Utiliza de manera correcta materiales didácticos e innovadores.	1	1	1	1	
		8. Mantiene el interés en las actividades de aprendizaje.	1	1	1	1	
		9. Desarrolla las actividades con facilidad y orden.	1	1	1	1	
		10. Establece metas de aprendizaje personales y trabaja para alcanzarlas	1	1	1	1	
	Autodirección	11. Motiva a sí mismo a empezar y terminar las actividades que realiza.	1	0	1	1	Se motiva a sí mismo para alcanzar sus objetivos.
		12. Atiende a los estímulos importantes e ignora los distractores.	1	0	1	1	Le presta más atención a situaciones o estímulos, evitando distraerse
		13. Responde de inmediato a las preguntas que le realizan.	1	1	1	1	
		14. Desarrolla las fichas de aprendizaje y toma el tiempo hasta terminar.	1	0	1	1	y se organiza para culminarlas
Desarrollo de la memoria	Recuerdo de	15. Percibe, procesa y recuerda la información que recibe en clase.	1	1	1	1	






## UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

	información específica	16. Realiza actividades propuestas por la docente sin perder la atención.	1	1	1	1	
		17. Recuerda los temas tratados en clase antes de dar una evaluación.	1	1	1	1	
	Mejora con la práctica	18. Responde a las actividades o tareas propuestas en clase.	1	1	1	1	
		19. Relaciona los aprendizajes adquiridos al desarrollar las tareas.	1	1	1	1	
		20. Practica juegos de memoria en casa.	1	1	0	1	Sugiero: Utiliza lo aprendido en su formación profesional.

Revisado por Juez:

Mg. Gian Franco Mendizabal Estrella

  
Mg. Gian F. Mendizabal E.  
C.Ps.P. 39908

Firma



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario de Atención Sostenida
Objetivo del instrumento	Conocer el nivel de atención sostenida desde la perspectiva de los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa.
Nombres y apellidos del experto	Gian Franco Mendizabal Estrella
Documento de identidad	73615201
Años de experiencia en el área	5 años
Máximo Grado Académico	Maestro en Psicología Educativa
Nacionalidad	Peruano
Institución	UTP, UPN, USS
Cargo	Docente tiempo completo y asesor de tesis
Número telefónico	941618458
Firma	 Mg. Gian F. Mendizabal E. C.Ps.P. 39908
Fecha	16 de mayo del 2024

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): Dr. (Dra.) Mg. Isabel Menacho Vargas

### Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Educación de la Escuela de Posgrado de la UCV, en la sede LIMA NORTE, ciclo 2024 - III, aula A4, requiero validar los instrumentos con los cuales se recogerá la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la sustentaré mis competencias investigativas en la Experiencia curricular de Diseño y desarrollo del trabajo de investigación.

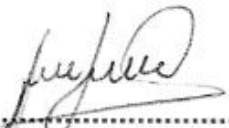
El nombre de mi Variable es: Conciencia plena y Atención sostenida siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de la variable y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de la variable.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

  
.....  
**SANDRA MAGALY GUTIERREZ VILDOSO**  
D.N.I 00487059



## MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA LA VARIABLE CONCIENCIA PLENA

**Definición de la variable:** La variable conciencia plena es un estado mental que se caracteriza por prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar los pensamientos, emociones o sensaciones que surjan en ese momento (Ramos, 2021).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL	Reconocimiento de emociones	1. Reconoce sentimientos y emociones.	1	1	1	1	
		2. Comprende y expresa sentimientos y emociones.	1	1	1	1	
		3. Identifica emociones que siente en los conflictos con amigos	1	1	1	1	
	Autenticidad emocional	4. Siente lo que expresa hacia los demás.	1	1	1	1	
		5. Expresa emociones de manera auténtica y sincera.	1	1	1	1	
		6. Expresa tanto emociones y debilidades, tal como es.	1	1	1	1	
Manejo de estrés	7. Controla y gestiona emociones.	1	1	1	1		
	8. Afronta desafíos de manera más efectiva y saludable	1	1	1	1		




## UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL		9. Mantiene el equilibrio y la estabilidad incluso en situaciones difíciles.	1	1	1	1	
		10. Aplica técnicas de relajación ante los problemas presentados en la familia y escuela.	1	1	1	1	
	Control de impulsos	11. Controla y gestiona respuestas impulsivas frente a situaciones difíciles.	1	1	1	1	
		12. Pone un "alto" a la mente antes de actuar de manera impulsiva.	1	1	1	1	
		13. Reflexiona sobre acciones y toma decisiones conscientes.	1	1	1	1	
		14. Sabe decir que "No" a lo que no le agrada.	1	1	1	1	
RENDIMIENTO ACADÉMICO	Participación en clase	15. Interactúa e intercambia ideas con los compañeros en clase.	1	1	1	1	
		16. Colabora en el desarrollo de la clase con el profesor y compañeros.	1	1	1	1	
		17. Forma parte de un equipo en el que colabora para aprender y desarrollarse juntos.	1	1	1	1	
	Progreso en el aprendizaje	18. Aprende algo nuevo cada día.	1	1	1	1	
		19. Aprende mucho más y entiende mejor el tema cuando estudia todos los días.	1	1	1	1	
		20. Tiene la capacidad de aplicar lo aprendido en sus actividades.	1	1	1	1	



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario de Conciencia plena
Objetivo del instrumento	Conocer el nivel de conciencia plena desde la perspectiva de los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa.
Nombres y apellidos del experto	Isabel Menacho Vargas
Documento de identidad	09968395
Años de experiencia en el área	20 años
Máximo Grado Académico	Doctor
Nacionalidad	Peruana
Institución	UNMSM
Cargo	Docente investigador y coordinadora de Maestría
Número telefónico	999193952
Firma	
Fecha	17 de mayo del 2024



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA LA VARIABLE ATENCIÓN SOSTENIDA

**Definición de la variable:** La variable atención sostenida es la capacidad de mantener el foco de atención en una tarea específica durante un período prolongado de tiempo, sin distraerse por estímulos externos o internos irrelevantes (Caizaguano, 2021).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
<b>Resolución de problemas</b>	Identificación del problema	1. Identifica problemas que suceden en el entorno.	1	1	1	1	
		2. Enfrenta problemas con compañeros de aula.	1	1	1	1	
		3. Comunica las inquietudes que tiene ante un problema.	1	1	1	1	
	Toma de decisiones	4. Piensa en cómo se sientes al tomar una decisión.	1	1	1	1	
		5. Da respuestas o soluciones rápidas y consistentes a las interrogantes.	1	1	1	1	
		6. Toma las mejores decisiones teniendo en cuenta las indicaciones del docente.	1	1	1	1	




Autonomía en el aprendizaje	Uso de estrategias de aprendizaje	7. Utiliza de manera correcta materiales didácticos e innovadores.	1	1	1	1	
		8. Mantiene el interés en las actividades de aprendizaje.	1	1	1	1	
		9. Desarrolla las actividades con facilidad y orden.	1	1	1	1	
		10. Establece metas de aprendizaje personales y trabaja para alcanzarlas	1	1	1	1	
	Autodirección	11. Motiva a sí mismo a empezar y terminar las actividades que realiza.	1	1	1	1	Mejora la redacción. Se motiva ....
		12. Atiende a los estímulos importantes e ignora los distractores.	1	1	1	1	
		13. Responde de inmediato a las preguntas que le realizan.	1	1	1	1	
		14. Desarrolla las fichas de aprendizaje y toma el tiempo hasta terminar.	1	1	1	1	
Desarrollo de la memoria	Recuerdo de información específica	15. Percibe, procesa y recuerda la información que recibe en clase.	1	1	1	1	
		16. Realiza actividades propuestas por la docente sin perder la atención.	1	1	1	1	
		17. Recuerda los temas tratados en clase antes de dar una evaluación.	1	1	1	1	
	Mejora con la práctica	18. Responde a las actividades o tareas propuestas en clase.	1	1	1	1	
		19. Relaciona los aprendizajes adquiridos al desarrollar las tareas.	1	1	1	1	
		20. Practica juegos de memoria en casa.	1	1	1	1	



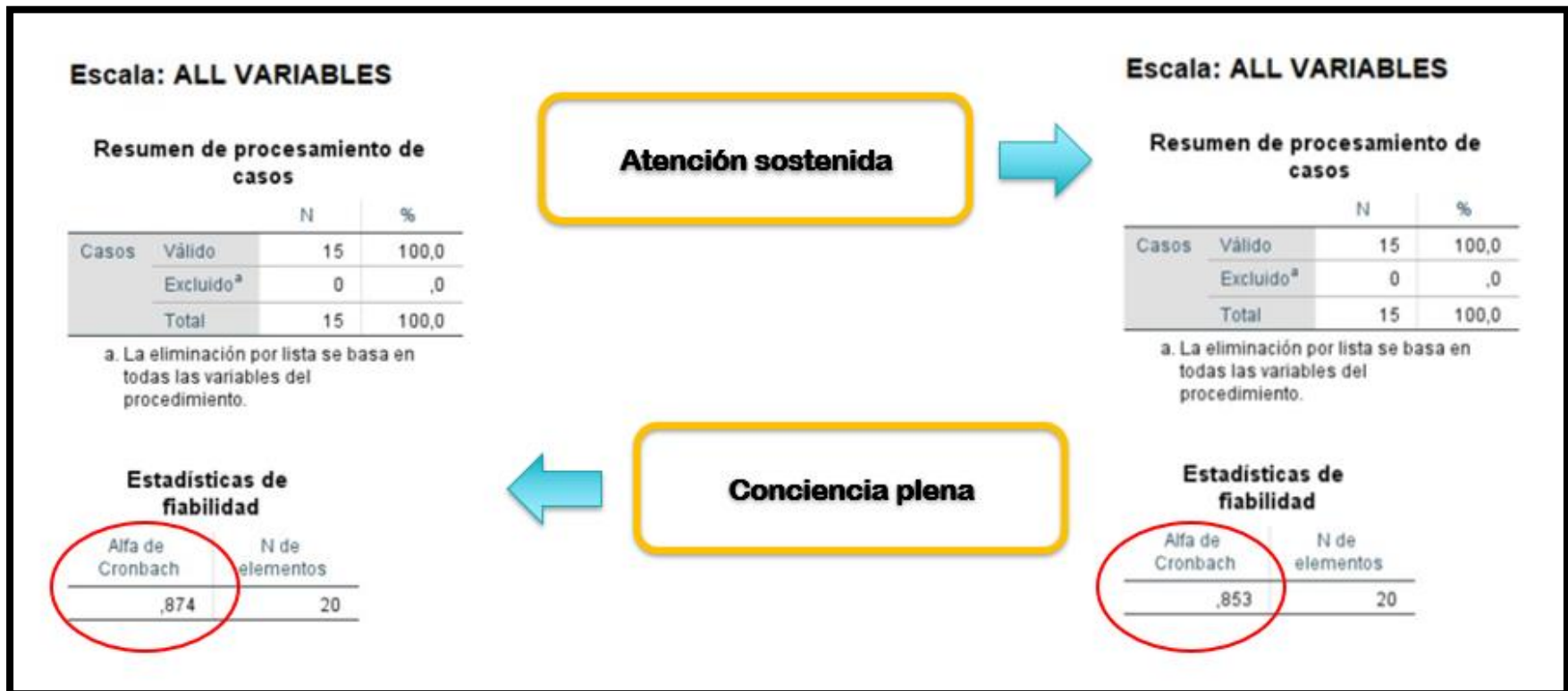


# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario de Atención Sostenida
Objetivo del instrumento	Conocer el nivel de atención sostenida desde la perspectiva de los estudiantes de 6to grado de primaria de una institución educativa.
Nombres y apellidos del experto	Isabel Menacho Vargas
Documento de identidad	09968395
Años de experiencia en el área	20 años
Máximo Grado Académico	Doctor
Nacionalidad	Peruana
Institución	UNMSM
Cargo	Docente investigador y coordinadora de Maestría
Número telefónico	999193952
Firma	
Fecha	17 de mayo del 2024

#### Anexo 4: Resultados del análisis de consistencia interna



## BASE DE DATOS DE LA VARIABLE CONCIENCIA PLENA – PRUEBA PILOTO

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
<b>1</b>	5	5	1	1	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5
<b>2</b>	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	5	4	4	5
<b>3</b>	2	1	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	5
<b>4</b>	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	2	4	4	5	4	5	4
<b>5</b>	3	2	3	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	5	4	5	1	4	5	4
<b>6</b>	3	4	4	3	5	4	5	2	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>7</b>	2	2	4	3	2	2	4	4	5	4	4	5	4	5	2	4	4	4	5	5
<b>8</b>	4	2	1	4	2	2	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	2	4	5	4
<b>9</b>	4	3	4	2	1	3	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	2	5
<b>10</b>	4	4	5	3	4	4	4	5	4	4	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4
<b>11</b>	5	4	5	4	3	5	4	3	5	4	5	4	2	2	5	4	2	5	2	2
<b>12</b>	5	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	1	2	1	2	2	2
<b>13</b>	5	2	4	4	4	4	5	4	5	2	2	4	4	2	2	4	2	5	5	2
<b>14</b>	4	2	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	5
<b>15</b>	5	4	4	2	5	4	2	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4

## BASE DE DATOS DE LA VARIABLE ATENCIÓN SOSTENIDA – PRUEBA PILOTO

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
<b>1</b>	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	3	5	4	5	4	5	5
<b>2</b>	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4
<b>3</b>	2	2	4	4	5	4	2	5	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2	5	4
<b>4</b>	4	4	5	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	2	4	4	5	5	5	4
<b>5</b>	3	2	3	2	4	2	5	4	4	2	5	2	5	5	4	5	1	5	5	5
<b>6</b>	1	4	5	4	5	4	5	2	2	5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4
<b>7</b>	3	2	5	4	2	2	4	4	5	4	4	5	5	5	2	4	4	4	5	5
<b>8</b>	4	2	3	4	2	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4
<b>9</b>	5	3	4	2	1	3	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	2	5
<b>10</b>	5	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4
<b>11</b>	4	4	5	4	3	5	4	3	5	4	5	4	2	2	5	4	2	5	2	5
<b>12</b>	4	2	1	3	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	1	2	1	2	5	5
<b>13</b>	5	5	4	4	4	5	5	4	5	2	2	4	4	2	2	4	2	5	5	2
<b>14</b>	4	5	5	3	5	4	4	5	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	5
<b>15</b>	5	4	5	2	5	5	2	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4

## BASE DE DATOS DE LA VARIABLE CONCIENCIA PLENA

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5
2	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	5	3	5	4	3	4	3	4	3	5	1	3	4	5	3	5	3	3	5	4
4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4
5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	5	4	5	4	4	1	5	5	1	5	4	4	5	5	5	4	1	4	4	5
7	5	1	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	1	5	5	1	1	5	1	1	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1
9	5	5	5	2	5	5	2	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5
10	5	4	5	2	4	2	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4
11	5	4	3	1	4	2	2	3	2	5	4	2	3	3	2	4	3	5	4	4
12	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5
13	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	3
15	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5
16	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5
17	4	1	5	1	1	4	1	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	1
18	4	4	5	4	4	2	5	4	5	2	1	2	4	4	2	2	4	4	5	4
19	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
20	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5
21	5	5	2	3	5	5	5	4	5	5	3	5	3	1	5	5	4	5	5	5
22	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5
23	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4
24	5	4	5	4	5	1	1	5	5	1	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
25	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
26	5	1	1	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5
27	1	1	5	1	1	1	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	1	1

28	5	3	5	5	3	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	4	5
29	1	5	5	1	4	4	4	5	4	4	5	1	4	4	4	4	5	5	5
30	1	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4
31	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4
32	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4
33	3	3	3	3	3	4	2	5	5	2	5	4	5	2	3	3	3	3	4
34	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4
35	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	3	5	5	1	1	1	1	1	3
36	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
37	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
38	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5
39	5	5	5	5	4	4	5	3	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4
40	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5
41	4	4	3	4	3	4	3	5	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4
42	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
43	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
44	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	3	5	3	3	3	3
45	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3
46	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2
47	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5
48	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	5	5	5	4	5	4
49	3	4	3	5	4	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	4	3	5	2
50	5	5	4	4	5	3	4	4	3	5	3	5	4	5	5	5	4	4	3
51	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
52	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	3	4
53	5	5	5	3	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	3	4
54	5	5	4	4	3	4	4	4	5	3	4	3	3	5	5	5	4	4	4
55	4	3	3	3	3	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4
56	5	3	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	3	3

57	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5
58	4	5	3	4	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	4	5	3	4	4	4
59	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	2	5	4	3	4	4	4	4	4	5
60	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4
61	4	5	2	4	3	3	4	2	4	3	5	3	4	5	4	5	2	4	3	3
62	4	5	5	4	4	5	5	3	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5
63	4	5	4	5	2	4	5	4	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	2	4
64	5	4	3	4	3	4	4	5	3	4	5	4	4	5	5	4	3	4	3	4
65	4	5	5	4	5	3	4	2	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	5	3
66	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
67	5	5	5	3	4	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	5	5	3	4	5
68	4	5	3	3	5	3	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	3
69	4	5	4	4	4	3	4	2	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3
70	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4
71	4	4	3	3	4	5	2	3	3	5	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5
72	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5
73	4	2	1	2	3	4	3	1	5	3	4	2	3	4	4	2	1	2	3	4
74	4	4	5	5	5	4	4	5	4	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4
75	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5
76	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4
77	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
78	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4
79	2	1	1	3	3	2	2	2	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
80	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
81	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5
82	3	4	2	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4
83	4	5	2	4	3	4	4	4	3	3	3	5	4	4	5	5	4	4	5	5
84	2	3	2	3	3	2	4	3	2	4	2	2	4	3	5	3	4	4	4	5
85	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5

## BASE DE DATOS DE LA VARIABLE ATENCIÓN SOSTENIDA

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	5	5	1	5	1	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	3	5	4	5
2	5	4	1	5	3	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
3	5	1	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5
4	5	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	5	3	4	4	3	3	4
5	5	1	1	1	1	4	2	2	4	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5
6	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5
7	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	4	5	4	4	5	5
8	5	2	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5
9	4	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	5	3	4	3
10	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1
11	5	4	1	5	4	1	5	5	4	5	5	4	4	3	5	4	5	4	1	5
12	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
13	5	4	4	5	1	5	1	4	4	5	1	5	1	5	5	4	5	5	4	5
14	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5
15	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	1	5	4	5	1	5	4	5	5	5
16	5	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	1	5	5	5	1	5
17	5	5	5	5	5	5	1	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5
18	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5
19	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5
20	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	5
21	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5
22	5	1	1	5	1	5	4	5	5	1	5	5	1	1	5	1	4	5	4	5
23	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5
24	5	1	1	5	1	5	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5
25	4	1	1	5	4	5	1	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4
26	4	5	3	5	3	4	3	5	3	3	5	5	3	3	5	3	3	5	3	5
27	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5



28	4	2	2	4	1	2	4	5	4	2	4	2	4	2	4	5	4	2	4	4
29	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5
30	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5
31	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
32	3	3	3	3	4	2	5	5	2	5	4	5	2	3	3	3	3	3	4	2
33	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4
34	1	1	1	1	3	1	3	1	1	3	5	5	1	1	1	1	1	1	3	1
35	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3
37	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4
38	4	5	5	4	4	5	3	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5
39	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4
40	3	3	4	3	4	3	5	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3
41	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
42	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	3	5	3	3	3	3	3	3
44	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2
45	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2
46	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5
47	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4
48	3	3	5	4	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	4	3	5	4	2	3
49	4	4	4	5	3	4	4	3	5	3	5	4	5	5	5	4	4	5	3	4
50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
51	5	4	3	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	3	4	4	4
52	4	5	3	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	3	4	4	3
53	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	3	3	5	5	5	4	4	3	4	4
54	5	3	3	3	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4	3	3	3	3	4	4
55	4	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	3	5	3	3
56	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5

57	4	3	4	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	4	5	3	4	4	4	5
58	5	4	4	4	5	3	4	4	4	2	5	4	3	4	4	4	4	4	5	3
59	5	4	5	5	4	5	5	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5
60	3	2	4	3	3	4	2	4	3	5	3	4	5	4	5	2	4	3	3	4
61	4	5	4	4	5	5	3	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5
62	4	4	5	2	4	5	4	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	2	4	5
63	3	3	4	3	4	4	5	3	4	5	4	4	5	5	4	3	4	3	4	4
64	5	5	4	5	3	4	2	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	5	3	4
65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
66	4	5	3	4	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4
67	4	3	3	5	3	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5	3	4
68	5	4	4	4	3	4	2	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4
69	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5
70	2	3	3	4	5	2	3	3	5	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5	2
71	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4
72	2	1	2	3	4	3	1	5	3	4	2	3	4	4	2	1	2	3	4	3
73	5	5	5	5	4	4	5	4	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4
74	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5
75	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4
76	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4
77	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4
78	4	4	2	5	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2
79	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4
80	3	4	3	5	5	4	5	4	4	5	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4
81	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	5
82	4	5	4	5	3	5	5	3	4	4	4	4	3	4	5	2	4	3	4	4
83	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4
84	3	5	2	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3
85	5	5	1	5	1	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	3	5	4	5



## Anexo 6: Autorizaciones para el desarrollo del proyecto de investigación



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Lima, 12 de junio de 2024  
Carta P. 0476-2024-UCV-VA-EPG-F01/1

UIC.  
JAVIER FERNANDO LIRA LÉVANO  
DIRECTOR  
JORGE MARTORELL FLORES



De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a GUTIERREZ VILDOSO, SANDRA MAGALY; identificada con DNI N° 00487059 y con código de matrícula N° 7002755129; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

**"Conciencia plena en la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Tacna, 2024"**

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestra estudiante investigador GUTIERREZ VILDOSO, SANDRA MAGALY asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

La información a solicitar por parte de nuestro alumno (a) corresponde a una muestra de Personas, mediante técnica de recolección de datos de Encuesta.

Asimismo solicitamos el acuse de recibo de la presente carta confirmando la aceptación o no aceptación por parte de su institución al correo electrónico: [mesadepartes.epg.ln@ucv.edu.pe](mailto:mesadepartes.epg.ln@ucv.edu.pe)

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



*Helga R. Majo Marrúfo*


Dra. Helga R. Majo Marrúfo  
Jefe  
Escuela de Posgrado UCV  
Filial Lima Campus Los Olivos

Somos la universidad de los



Tacna, 12 de junio del 2024

SEÑOR  
JAVIER FERNANDO LIRA LÉVANO  
DIRECTOR  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE MARTORELL FLORES

E. JORGE MARTORELL FLORES  
**RECIBIDO**  
SECRETARIA  
FECHA 13/06/24 HORA 9:04 a.  
FIRMA 

Presente:

Es grato dirigirme a Ud. Para saludarlo, y a la vez manifestarle que dentro de mi formación académica en la experiencia curricular de investigación del III ciclo, se contempla la realización de una investigación con fines netamente académicos de obtención de mi título profesional al finalizar mi carrera.

En tal sentido, considerando la relevancia de su organización, solicito su colaboración, para que pueda realizar mi investigación en su representada y obtener la información necesaria para poder desarrollar la investigación titulada: "Conciencia plena en la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Tacna".

En dicha investigación me comprometo a mantener en reserva el nombre o cualquier distintivo de la IIEE, salvo que se crea a bien su socialización.

Se adjunta la carta de autorización de uso de información en caso que se considere la aceptación de esta solicitud para ser llenada por el representante de la IIEE.

Agradeciendo anticipadamente por vuestro apoyo en favor de mi formación profesional, hago propicia la oportunidad para expresar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente

  
.....  
Sandra Magaly Gutierrez Vildoso  
DNI 00487059



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"JORGE MARTORELL FLORES"

Tacna

"AÑO DEL BICENTENARIO DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA  
CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"

Tacna, 13 de Junio del 2024

**OFICIO N° 181 - 2024/I.E "JMF"- UGELT/DRET**

SEÑORES:

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

Atención : HELGA R. MAJO MARRUFO  
Jefa de la Escuela de Posgrado UCV  
Filial Lima-Campus LIMA NORTE

Asunto : Respuesta a carta P. 00476-2024-UCV-VA-EPG-F01/J

Es grato saludarlo cordialmente y dar respuesta a su carta enviada con fecha 20 de mayo del presente año.

Nuestra institución educativa, en miras de favorecer la innovación e investigación pedagógica, acepta la solicitud de su estudiantes, señora GUTIERREZ VILDOSO, SANDRA MAGALY, identificada con DNI N° 00487059 y con código de matrícula No 7002755129, asimismo le otorga la autorización para que pueda aplicar los instrumentos que corresponden para el desarrollo de su trabajo de investigación denominada "Conciencia plena en la atención sostenida en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Tacna, 2024".

Agradezco mucho el ofrecimiento de envío de los resultados de este estudio a fin de recoger sus sugerencias y mejorar nuestra práctica docente, con el fin de que nuestros niños y adolescentes se beneficien y desarrollen al máximo sus potencialidades.

Hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente



*Prof. Javier F. Lara Lezama*  
Director

JFL/D.JMF  
Ttm/sec.

## Anexo 7: Otras evidencias

---



**Institución Educativa Jorge Martorell Flores – Tacna.**

---



**Aplicación de los instrumentos.**

---