



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

**Validez de un programa basado en mindfulness sobre la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay.**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

**AUTORA:**

La Torre Gomez, Rosemarie Stephanie ([orcid.org/0000-0003-3780-1752](https://orcid.org/0000-0003-3780-1752))

**ASESOR:**

Mg. Alarcón Vásquez, Segundo Felipe ([orcid.org/0000-0002-7832-3278](https://orcid.org/0000-0002-7832-3278))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

## **DEDICATORIA**

A mis padres; Martha y Roger D. por acompañarme en cada etapa de mi vida, cada uno desde el lugar que habita, tanto en la tierra como desde el cielo. ¡Gracias por motivarme permanentemente!

A Raúl, por mostrarme su amor constante, generando a nuestro alrededor un ambiente de estabilidad continuo.

Rosemarie La Torre Gomez

## **AGRADECIMIENTO**

A los maestros, compañeros de la Segunda Especialidad en Neuroeducación de la Universidad César Vallejo, por brindarme sus conocimientos y apoyo durante el transcurso del programa académico.

A los directivos de la I.E. N° 88381 Ignacio Amadeo Ramos Olivera de la provincia de Yungay, por permitirme aplicar mi programa basado en mindfulness con estudiantes del nivel secundario. Así mismo, brindarme todas las facilidades durante el proceso.

Rosemarie La Torre Gomez



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, ALARCON VASQUEZ SEGUNDO FELIPE, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Validez de un programa basado en mindfulness sobre la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay", cuyo autor es LA TORRE GOMEZ ROSEMARIE STEPHANIE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20%, 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 el Trabajo Académico II 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.

TRUJILLO, 08 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ALARCON VASQUEZ SEGUNDO FELIPE DNI: 43840171 ORCID: 0000-0002-7832-3278	Firmado electrónicamente por: SALARCON23 el 13- 07-2024 16:58:21

Código documento Trilce: TRI - 0804768





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, LA TORRE GOMEZ ROSEMARIE STEPHANIE estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Validez de un programa basado en mindfulness sobre la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
ROSEMARIE STEPHANIE LA TORRE GOMEZ DNI: 73882926 ORCID: 0000-0003-3780-1752	Firmado electrónicamente por: LTORREGRS el 08-07- 2024 23:32:58

Código documento Trilce: TRI - 0804769

## ÍNDICE

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE .....	ii
ÍNDICE DE TABLAS .....	iii
RESUMEN .....	iv
ABSTRACT .....	v
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	5
III. MÉTODO .....	13
3.1 Tipo y diseño de investigación .....	13
3.2 Variables y operacionalización .....	14
3.3 Población, muestra .....	18
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	18
3.5 Procedimiento de recolección de datos .....	19
3.6 Método de análisis de datos .....	19
3.7 Aspectos éticos .....	20
IV. RESULTADOS .....	20
V. DISCUSIÓN .....	32
VI. CONCLUSIONES .....	34
VII. RECOMENDACIONES .....	35
REFERENCIAS .....	36
ANEXOS .....	48

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Nivel de validez del cuestionario para medir la Atención Plena.....	20
<b>Tabla 2</b> Coeficiente de Alfa de Cronbach .....	21
<b>Tabla 3</b> Atención plena en estudiantes de una institución educativa (pre test grupo control) .....	21
<b>Tabla 4</b> Atención plena en estudiantes de una institución educativa (post test grupo control) .....	22
<b>Tabla 5</b> Atención plena en estudiantes de una institución educativa (pre test grupo experimental) .....	22
<b>Tabla 6</b> Atención plena en estudiantes de una institución educativa (post test grupo experimental) .....	23
<b>Tabla 7</b> Estadísticos descriptivos grupo control (pre y postest) .....	23
<b>Tabla 8</b> Estadísticos descriptivos grupo experimental (pre y postest) .....	24
<b>Tabla 9</b> Pruebas de normalidad en el Pretest.....	25
<b>Tabla 10</b> Homogeneidad de varianzas .....	25
<b>Tabla 11</b> Pruebas de normalidad en el Postest .....	26
<b>Tabla 12</b> Homogeneidad de varianzas .....	26
<b>Tabla 13</b> Prueba T para la igualdad de medias .....	28
<b>Tabla 14</b> Resultados de la Prueba T de Student para grupos independientes en el Postest .....	28
<b>Tabla 15</b> Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov pretest y post test grupo experimental.....	29
<b>Tabla 16</b> Prueba de Correlación de Pearson.....	30
<b>Tabla 17</b> Prueba de Hipótesis.....	31
<b>Tabla 18</b> Validación del Programa “Soy Consciente” basado en mindfulness.....	32

## RESUMEN

En los últimos años, la práctica docente se ha convertido en un reto constante para los profesores. Los cambios acelerados en el mundo, como las nuevas políticas (Armstrong y Rayner, 2021; Menegaki, 2023), la tecnología, los persistentes problemas de salud (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023), como el COVID-19 (Tennyson et al., 2021), exigen una transformación permanente de la estructura convencional utilizada para la interacción entre profesor y alumno, así como la investigación y el desarrollo de estrategias dirigidas a su acción recíproca. Ante el escenario descrito, surgen diversas propuestas didácticas, así como programas basados en mindfulness, con el objetivo de lograr una transformación personal interna (Terzi et al., 2020), conseguir una autorregulación a largo plazo (Edelstein y Razza, 2023), mejorar la salud mental (Ergas y Hadar, 2019), crear un clima reductor del estrés (Bauer et al. 2019), mejorar el bienestar y la participación en clase (McKeering y Hwang, 2019) y, por supuesto, mejorar los niveles de atención (Galan, et al., 2020).

El presente estudio tuvo como objetivo establecer la influencia de un programa de desarrollo de mindfulness en estudiantes de secundaria de la provincia de Yungay, en una muestra de 52 adolescentes. El estudio fue cuasiexperimental, con un grupo experimental y un grupo control, los que se compararon para responder la siguiente hipótesis: la aplicación de un programa basado en el mindfulness tiene impacto significativo en la atención plena de los estudiantes de una institución educativa de Yungay. Al finalizar la aplicación del programa se pudo concluir que, el programa influye significativamente con un valor de significancia menor a 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ) en la atención plena de los estudiantes.

**Palabras Clave:** Mindfulness, neuroeducación, programa.



## ABSTRACT

In recent years, teaching practice has become a constant challenge for teachers. Accelerated changes in the world, such as new policies (Armstrong and Rayner, 2021; Menegaki, 2023), technology, persistent health problems (Pan American Health Organization [PAHO], 2023), such as COVID-19 (Tennyson et al., 2021), demand a permanent transformation of the conventional structure used for the interaction between teacher and student, as well as research and development of strategies aimed at their reciprocal action. Faced with the scenario described, various didactic proposals emerge, as well as programs based on mindfulness, with the aim of achieving an internal personal transformation (Terzi et al., 2020), achieving long-term self-regulation (Edelstein & Razza, 2023), improving mental health (Ergas & Hadar, 2019), creating a stress-reducing climate (Bauer et al. 2019), improve well-being and classroom engagement (McKeering and Hwang, 2019), and, of course, improve attention levels (Galan et al., 2020). The present study aimed to establish the influence of a mindfulness development program in high school students in the province of Yungay, in a sample of 52 adolescents. The study was quasi-experimental, with an experimental group and a control group, which were compared to answer the following hypothesis: the application of a program based on Mindfulness has a significant impact on the mindfulness of students in an educational institution in Yungay. At the end of the application of the program, it was possible to conclude that the program has a significant influence with a significance value of less than 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ) on the students' mindfulness.

**Keywords:** Mindfulness, neuroeducation, program.

## I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años la práctica pedagógica se ha convertido en un reto permanente para los docentes. Los cambios acelerados que se experimentaron en el mundo como; las nuevas políticas (Armstrong y Rayner, 2021; Menegaki,2023) la tecnología, los problemas de salud persistentes (Organización Panamericana de la Salud [OPS],2023) tal como la COVID – 19 (Tennyson et al. ,2021) exigen una transformación permanente en la estructura convencional que se viene empleando para la interacción maestro – estudiante, así como la indagación y el desarrollo de estrategias que procuren su acción mutua.

Internacionalmente la literatura evidenció que en los entornos educativos hay adolescentes que tienen conflictos para aprender y adaptarse (Jung,2020), regular sus emociones (Cerniglia et al., 2023; Velásquez et al., 2023). Debido a la presión académica han desarrollado alteraciones de salud mental (Stearre et al., ,2023) como el estrés y la ansiedad (Swartz,2024), siendo el 14% del total de la población mundial de jóvenes que la padecen (Organización Mundial de la Salud [OMS],2021). Sumado a ello, la presencia de los trastornos del comportamiento, que perturban la salud mental y provocan efectos devastadores entre este grupo etario (Richtel, 2023).

Por otro lado, se ha identificado la existencia de conductas disruptivas en la escuela (Chang y Chang, 2022), que no propician un clima adecuado para el desarrollo de las clases (Heft,2021), así como los problemas de atención (Baumgarten et al., 2018) y concentración (Adams,2020) o los pensamientos y emociones desagradables que repercuten categóricamente en el rendimiento académico, por lo tanto, generan insatisfacción en el aula (Mantzios et al., 2020). Tanto los problemas de atención como los comportamientos externalizados pueden ser muy perjudiciales en contextos educativos, lo que predispone a tener problemas académicos (Schmengler et al., 2023).

En América Latina, se ha evidenciado que los docentes deben contender en su trabajo cotidiano con varias dificultades, tales como; los elevados índices de deserción escolar, y las carencias en las condiciones de aprendizaje de los estudiantes. Al presente contexto se suman los eminentes problemas de acceso

a la educación y la práctica ineficiente, que perjudica especialmente a los escolares (Ortiz et al., 2024). Según los reportes del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF,2022), cerca del 24.2% de los adolescentes de América Latina y el Caribe subsisten con una afección de salud mental, considerando los componentes cognitivo, emocional y conductual (Ballarino, 2022), incorporando en esta asección los trastornos donde predominan los bajos niveles de atención (WHO,2021)

En nuestro país, según el Ministerio de Salud (Minsa,2020) más del 30% de niños que están transitando hacia la adolescencia presentaron dificultades a nivel conductual y atencional (Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi [INSMHDHN], 2021; Minsa, 2023) , mientras que, desde el año 2013 hasta la fecha se reportaron más de 40 mil casos de violencia entre estudiantes en el nivel secundario y más de 2 mil casos en el departamento de Áncash (Sistema Especializado en Reporte de Casos sobre Violencia Escolar [Siseve], 2023) , cifras que expresan la necesidad de intervenir de manera inmediata.

En la provincia de Yungay, la Institución Educativa N° 88381 Ignacio Amadeo Ramos Olivera identificó a través de la evaluación diagnóstica; que más del 50% de los estudiantes reconocían distraerse con facilidad, mientras que el 40% manifestaban perder el control de sus emociones, ambas condiciones impedían que los menores pudieran relacionarse de manera adecuada con otras personas (La Torre, comunicación personal, julio del 2023). Al respecto, se evidencia la necesidad de una reestructuración en la práctica pedagógica, que comprenda el involucramiento de todos los actores educativos, desde un enfoque integral, que pretenda mejorar las habilidades personales, proponiendo nuevos caminos hacia el bienestar (Educational Attitudes at Cooking and Healthy Lifestyles [EACHL], 2024).

En consecuencia, Rodríguez y Hernández (2018) plantean reivindicar la necesidad de llevar a cabo proyectos de inserción escolar y propiciar una enseñanza que atienda a la diversidad, así como el cambio de prácticas que no aporten ninguna evolución significativa (Lawrence,2023), valorando el componente socioemocional, respondiendo no solo al currículo sino a las demandas de los estudiantes (Banco Mundial [BM],2022).

Considerando el escenario antes descrito, surgen diversas propuestas didácticas, así como, programas basados en la atención plena o el mindfulness, con el propósito de alcanzar una transformación personal interna (Terzi et al.,2020), de lograr una autorregulación a largo plazo (Edelstein y Razza, 2023), mejorar la salud mental (Ergas y Hadar, 2019), proporcionar un clima de estrés reducido (Bauer et al., 2019), mejorar el bienestar, la participación en clase (McKeering y Hwang,2019) y por supuesto mejorar los niveles de atención (Galán et al., 2020).

La atención plena o mindfulness es definida como la capacidad de actuar sistemáticamente en consonancia con el ser (Hutmacher et al., 2022). Según Kabat Zinn como se cita en Hutmacher et al. (2022) es una práctica que permite devolver la atención consciente al “aquí y ahora” (p.3), a propósito, y sin calificar, desplegando la experiencia en cada instante. (Riese et. al, 2024) incluidas las sensaciones, los pensamientos, el estado corporal, la conciencia y el entorno, fomentando al mismo tiempo, la apertura, la curiosidad y la aceptación (Mesquita et al., 2023)

Estudios como el de Saraff et al. (2020) concluyen que esta técnica favorece a impulsar conductas socialmente competentes, a la construcción de un autoconcepto. Dong et al. (2023) que fortalece el progreso de las funciones ejecutivas de la misma manera que la memoria de trabajo y la atención. Así como, Donald et al. (2019) mencionan en su trabajo que mejora las habilidades académicas, la regulación emocional y la motivación intrínseca. Mientras que para Özeke y Koyuncu (2023) contribuye a reducir el estrés, crear un estado óptimo para el aprendizaje.

Para Small y Lew (2021) que desarrolla el razonamiento moral, la toma de decisiones éticas, reduce el impacto de la depresión (Hansen,2023) en la población de adolescentes y adultos. Por lo que ha sido empleada como una herramienta pedagógica ampliamente respaldada para apoyar diversos aspectos de la concienciación (Krick y Felfe, 2020; Ransom et al., 2021; Sewell, 2020; Wong y Vinsky, 2021).

En los últimos años, el mindfulness se ha implementado en el sector educativo, a través del desarrollo de programas de intervención con adolescentes, convirtiéndose en un componente importante del bienestar psicológico

preventivo en los colegios (Özeke y Koyuncu, 2023) consintiendo a los participantes muchos beneficios a nivel cognitivo, social y emocional (García et al., 2023). Ha permitido que los escolares se impliquen más, a la vez que mejoran su rendimiento académico (Mason et al., 2019) creando un entorno positivo, más seguro, generando mayor confianza en ellos (Roeser et. al., 2022).

Es por esta razón, que desde hace unos años atrás se viene proponiendo una reestructuración en la educación. Para Montes (2020) sería garantizando la alineación y la destreza educativa de los docentes, pues ellos son agentes de transición del aprendizaje en los escolares.

En consecuencia, se sugiere desarrollar programas en esta área, ya que, en el campo de estudio de la atención plena y la educación en nuestro país, se puede señalar como lo cita en su revisión Mercader (2020) estudios escasos, limitadas referencias en este campo, especialmente en el nivel secundario. Este panorama no dista de los documentos hallados a nivel internacional, donde los programas sustentados en mindfulness se han centrado principalmente en las poblaciones adultas (Grossman et al., 2004.; como se cita en Guerra et al., 2019).

Por consiguiente, surge la siguiente pregunta: ¿Cuál es la influencia de un programa basado en mindfulness sobre la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay? Dar respuesta a esta interrogante será beneficiosa para el campo de la neuroeducación, puesto que, desde su justificación teórica, la estrategia propuesta fue revisada en los últimos cinco años, tanto en el campo de las neurociencias como la educación. Por tanto, la ejecución del programa de mindfulness, será un precursor para posteriores investigaciones en la provincia, así como la elaboración de propuestas complementarias entorno a la atención plena.

Desde su justificación práctica, es beneficiosa porque los efectos de su aplicación permitirán ampliar el conocimiento de esta estrategia a nivel educativo y práctico. Desde su eficacia podrá evaluarse para ser aprovechado en contextos educativos similares. Mientras que su justificación metodológica se sustenta en validar una forma de intervención a través de la aplicación de estrategias de Mindfulness en adolescentes del nivel secundaria. Como consecuencia es inminente la necesidad de contar a nivel educativo con estrategias aplicadas desde la atención plena que medien los cambios ocurridos durante la

adolescencia y faciliten el aprendizaje.

El objetivo está profundamente relacionado al problema de investigación y, por lo tanto, se propone uno general y un específico; en consecuencia, se busca establecer la influencia de un programa basado en mindfulness sobre la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay. Como objetivo específico se busca determinar la influencia de un programa basado mindfulness en la dimensión atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay. La hipótesis que se pondrá a prueba con la presente investigación es si la aplicación del programa basado en mindfulness influye significativamente en la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay.

Además, la hipótesis específica es: La ejecución del programa basado en el mindfulness influye significativamente en la dimensión atención plena.

## **II. MARCO TEÓRICO:**

En el ámbito global, Özeke y Koyuncu (2023) en Australia examinaron las consecuencias de la preparación en mindfulness sustentada en la neurociencia sobre los grados de estrés, ansiedad y las emociones agradables y desagradables de 7 alumnos de secundaria. La investigación se realizó a lo largo de un período de 4 semanas y 6 sesiones después del colegio. Los productos develaron una discrepancia entre las apreciaciones pretest ( $M=6$ ,  $SD=1,73$ ) y el posttest ( $M=7,42$ ). Por tanto, se concluyó que eran idóneos de vincular sus emociones y habían empezado a gestionar eficazmente el estrés. Este hallazgo respalda los resultados relativos a la regulación emocional. Por tanto, los autores sugieren que podría ser beneficioso implementar actividades de mindfulness e integrarlas en los programas escolares existentes, ya que, ayudarían a los estudiantes a gestionar su estrés, regular sus emociones y contribuirían a su experiencia general de aprendizaje, que se supone contribuye a su alfabetización académica y emocional.

En Reino Unido, Pires et al. (2023) estudiaron los efectos del Programa AcAdeMiC (Actuar con Aceptación, Mindfulness y compasión para superar la ansiedad ante las pruebas y los exámenes) que constó de 12 sesiones, con el objetivo de reducir la ansiedad ante los exámenes, potenciar el

bienestar, la compasión, la aceptación y la atención plena. Se mostraron cambios clínicamente significativos (0,84 o 1,28) en el pre y post test, así como el mantenimiento en el tiempo en todos los síntomas y procesos seleccionados. El AcAdeMiC también fue percibido cualitativa y cuantitativamente como útil y eficaz después del tratamiento.

En Suiza, Monsillion et al. (2023) estimaron la consecuencia de los planes basados en mindfulness dirigidos a jóvenes en entornos escolares, con especial consideración en los resultados sobre la ansiedad, depresión y el clima escolar. Los efectos de esta exploración metodológica proponen que los programas sustentados en mindfulness podrían ser mediadores potenciales en la mejora del bienestar de los estudiantes y los factores ambientales, tales como el clima escolar, de clase. Concretamente, la sensación de seguridad y comunidad de los estudiantes puede optimar la eficacia de los vínculos entre los alumnos, sus compañeros y los profesores. Los autores sugieren que se deben realizar estudios que sean replicables y comparables.

En la India, Birahastha y Krishna (2023) estudiaron si la intervención basada en la atención plena y la gratitud tenía un impacto en el desarrollo de los adolescentes. Para ello, el trabajo siguió un diseño experimental previo, posterior y de seguimiento con el grupo de observación. El estudio contó con 100 participantes, 50 en el grupo de intervención y 50 en el grupo de control, con 13 a 15 años de edad. El grupo experimental se sujetó a una intervención basada en mindfulness y gratitud durante un periodo de dos meses. Los resultados revelaron que el nivel de bienestar aumentó significativamente en el grupo en investigación (2, 98), mientras que en el grupo de seguimiento no se observaron cambios. Por lo tanto, la intervención basada en la atención plena y la gratitud resultó ser eficaz para mejorar el bienestar de los adolescentes.

Mientras que en el estudio publicado en *Governance Now* (2023) en el mismo país concluyó que el impacto de las prácticas de mindfulness sobre la atención, el estrés percibido, la competencia emocional y el bienestar psicológico en adolescentes del nivel secundario tienen beneficios significativos. Se llevó a cabo la mediación en un solo grupo temático de 4

semanas (12 sesiones) en adolescentes escolarizados con un diseño de evaluación basado en una escala pre-post test. Según recomienda el autor se requieren más ensayos aleatorizados controlados para establecer la eficacia en la población adolescente no clínica.

En España, García et al. (2023) realizaron un estudio que estimó los efectos de un plan de intervención sustentado en el mindfulness durante las horas de educación física en un grupo de 39 estudiante de cuarto año de secundaria. Los efectos mostraron que los participantes del grupo de intervención consiguieron optimar su atención plena (39,6), en comparación del grupo control (37,6). Por lo que, concluyeron que la intervención basada en mindfulness aplicado a la escuela contribuye a lograr el bienestar psicológico de los estudiantes.

En Nueva York, Güldal y Satan (2022) desarrollaron un plan de psicoeducación basado en mindfulness para estudiantes de secundaria con el fin de demostrar su impacto en las fortalezas del carácter, los niveles de mindfulness y la capacidad académica. El estudio contó con un diseño de métodos mixtos de dos períodos. En la primera fase se examinó la relación entre mindfulness, las fuerzas del carácter y el resultado educativo. En la segunda fase, se desarrolló un programa psicoeducativo basado en mindfulness y se examinaron sus efectos sobre la persistencia, mindfulness, amor por el aprendizaje, atención y rendimiento académico de estudiantes de secundaria. Según los resultados, el programa psicoeducativo de 8 semanas basado en mindfulness aumentó los niveles de atención de los participantes, mientras que sus tres fortalezas de carácter y su rendimiento académico aumentaron parcialmente.

En Suiza, Feruglio et al. (2022) investigaron los efectos del entrenamiento en meditación basada en mindfulness y el entrenamiento autógeno en 72 adolescentes italianos con dificultades emocionales, conductuales y de carácter. La evaluación se llevó a cabo antes y después del programa de entrenamiento de 8 semanas mediante autoevaluaciones (Inventario de Temperamento y Carácter 125, TCI; Cuestionario de Fortalezas y Dificultades para Adolescentes, SDQ-A). Tras las sesiones de entrenamiento se observó un aumento del nivel de cooperación y una disminución de los



síntomas emocionales. Tanto la meditación orientada a la atención plena como el entrenamiento autógeno aumentaron la actitud cooperativa de los adolescentes y contribuyeron a reducir sus problemas emocionales. Por lo tanto, podría ser útil aplicar estas intervenciones mente-cuerpo en el contexto escolar, ya que pueden tener un efecto protector sobre los adolescentes y apoyar su madurez de carácter, ayudándoles a regular mejor sus emociones.

En el Reino Unido, Beck et al. (2023) analizaron los efectos de un programa de formación para profesores en la enseñanza de mindfulness como parte de la educación general en institutos de secundaria en Dinamarca durante seis meses. El estudio incluyó a 30 instituciones de educación secundaria superior, 13 centros de salud y servicios sociales, 76 profesores y alrededor de 1.100 estudiantes de entre 16 y 24 años. La intervención fue de varios niveles e incluyó; (a) un programa de formación para docentes y (b) un programa de mindfulness para estudiantes. Al final del estudio, se pudo medir el efecto de la estrategia en la salud mental de los estudiantes daneses.

En Suiza, Cerdá et al. (2023) investigaron la conciencia emocional en adolescentes para averiguar si se ve afectada por una intervención basada en yoga y mindfulness. El estudio se realizó con una muestra de 149 participantes, de 14 a 16 años de edad. Se utilizó un estudio cuasiexperimental, en el que se realizaron mediciones antes (pre) y después (post) de la aplicación de una intervención con dos grupos, uno de observación y otro de intervención. El grupo de control siguió un programa de enseñanza con seis sesiones sobre expresión corporal, mientras que el grupo de intervención participó del mismo programa, pero comenzó con un calentamiento basado en yoga y mindfulness.

La falta de resultados significativos puede deberse a la corta duración del estudio. No obstante, estos resultados pueden proporcionar información valiosa para comprender la integración de programas de yoga o mindfulness en el área de educación física. Estos programas tienen el potencial de influir significativamente en la conciencia emocional y el bienestar psicológico de los jóvenes, lo que resulta especialmente relevante debido al creciente

aumento de problemas de bienestar psicológico en este conjunto de personas. Aunque no se muestren resultados sólidos, este estudio pone de relieve la necesidad y el valor de seguir investigando sobre el uso del yoga y la atención plena en entornos educativos.

A nivel nacional, Fernández y Vásquez (2020) desarrollaron una estrategia basada en mindfulness para reducir los problemas interpersonales entre adolescentes de un colegio de la capital. El estudio fue cuasiexperimental, con un grupo de observación y un grupo de aplicación. La muestra estuvo constituida por 66 estudiantes de 11 a 13 años. Se utilizó un cuestionario para medir las dificultades en los adolescentes y se desarrolló un programa basado en mindfulness según Kabat-Zinn (2013). Los resultados mostraron que el programa ayudó a reducir las dificultades asociadas al ser.

En el estudio realizado por Gustín (2019), se examinaron las características psicométricas de la escala Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM), creada por Greco et al. (2011), utilizando una muestra que incluyó más de 2000 adolescentes de instituciones educativas de la capital. Este estudio abarcó tanto a estudiantes masculinos como femeninos de edades comprendidas entre los 10 y los 17 años. El análisis de la fiabilidad reveló una consistencia interna adecuada, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,76. Como resultado, se concluyó que la versión adaptada de ocho ítems de la escala CAMM es válida y confiable para medir el mindfulness en niños y adolescentes.

Durante la adolescencia, el control cognitivo del cerebro, la emoción y los circuitos relacionados con la recompensa están experimentando un progreso sustancial (Strike et al., 2023) cambios en el desarrollo que pueden verse perjudicados por la restricción del sueño, que es común en los adolescentes (Short y Chee, 2019). Además, los aumentos hormonales y la consiguiente maduración física ligada al desarrollo puberal afectan a múltiples aspectos del desarrollo cerebral, la cognición social y las relaciones con los compañeros (Pfeifer y Allen, 2021). Es necesario durante esta transición, donde se generan una serie de cambios psicobiológicos (Ortega et al., 2023) favorecer el progreso de las funciones ejecutivas, tal como la conciencia emocional y la complejidad cognitiva (Cerniglia et al., 2023), ya que la

incapacidad de prosperar durante estos importantes años de transición puede afectar negativamente a las personas a lo largo de su vida (Birahastha y Krishna,2023).

El término mindfulness varía desde una cualidad de ser consciente, un estado mental, hasta una práctica y técnica de ser consciente del cuerpo, la mente y los sentimientos (Cambridge,2020; Oxford,2020). Según Curtis (2019) se utiliza para describir la conciencia, la atención y la autorregulación. Greco et al. (2011) la definen como centrarse en el presente, acogiendo una cualidad de tolerancia, sin prejuicios de las prácticas profundas; como las emociones, los pensamientos y las experiencias externas (Greco et al., 2011; Guerra, 2019; Kabat-Zinn ;1990)

Por lo tanto, puede significar pensar (cognitivo), sentir (afectivo) o hacer (comportamiento, conativo), es decir, cosas diferentes, en momentos diferentes, en función de la formación disciplinar de los autores (Phan et al., 2022). Desde el enfoque de la neurociencia del mindfulness, que recientemente se ha incorporado al estudio científico (Gustín, 2019). El mindfulness basado en la neurociencia puede expresarse como una nueva práctica interdisciplinar e investigación neurocientífica. A través de su exploración se han hallado cuáles son los efectos del mindfulness en el cerebro, identificando cambios en diversas áreas (Özeke y Koyuncu,2023) como el alcance de un grosor cortical significativo en las regiones frontales del cerebro, el córtex prefrontal medial y el córtex frontal superior (Farb et al., 2013 como se cita en Özeke y Koyuncu,2023), también la corteza cingulada anterior implicada en la regulación emocional y el vagabundeo mental (Yue et al., 2023). Así también, proporciona una mejor concentración en las tareas, una mayor flexibilidad cognitiva y un mejor funcionamiento neurológico (Aiello, 2016)

Las técnicas de mindfulness pueden mejorar las vías cerebrales que apoyan la empatía, la compasión y el juicio moral, así como afectar la neuroplasticidad (Hans, 2021; Newberg et al. ,2010). De igual manera, la estimulación multisensorial visual-auditiva sistemática e intensivo través del mindfulness mejora la orientación espacial y la percepción visual (APTA, 2023).

Los componentes y áreas cerebrales implicados en la experiencia de mindfulness son: el córtex cingulado anterior, el córtex prefrontal, el sistema límbico y el córtex somatosensorial. (Tang et al., 2015). A la vez que facilita: a) el control atencional, al focalizar la atención, b) la regulación emocional, al aceptar las emociones y pensamientos, dejando atrás los impulsos y c) la conciencia corporal y de sí mismo, propiciando la interocepción (Tang y Leve, 2012).

El mindfulness está asociado con un aumento en el grosor de la corteza prefrontal, una región implicada en funciones ejecutivas, regulación emocional y toma de decisiones (Fox et al., 2020). Así también, un aumento en la densidad de la materia gris en el hipocampo, una región crucial para la memoria y el aprendizaje. Este cambio podría explicar los beneficios del mindfulness en la memoria y la capacidad de aprendizaje (Holzel et al., 2021). Además, reduce la actividad de la red de modo por defecto, que está relacionada con el pensamiento autorreferencial y la divagación mental. Esto puede llevar a una mayor atención y conciencia del momento presente (Brewer et al., 2022)

Con respecto a la reducción de síntomas de ansiedad y depresión puede influir en los niveles de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que están asociados con el estado de ánimo y la recompensa, respectivamente (Zeidan et al., 2023). En este marco contribuye a reducir los niveles de cortisol, una hormona del estrés, lo que sugiere una disminución en la respuesta al estrés y una mejora en el bienestar general (Pascoe et al., 2021). En tanto, la práctica regular de mindfulness puede promover la plasticidad sináptica, es decir, la capacidad del cerebro para formar y reorganizar conexiones sinápticas. Esto puede facilitar el aprendizaje y la adaptación a nuevas experiencias (Greeson et al., 2020).

La atención plena es un proceso atencional en sí mismo. Investigaciones recientes indican que la práctica de esta, facilita un mayor control atencional (Hildebrandt, 2017 como se cita en Aminda, 2023) produciendo mejoras tanto en la atención selectiva como en la sostenida (Chiesa y Serrati, 2010 como se cita en Zelma et al., 2023) durante las tareas de exposición, mejorando así el nuevo aprendizaje; aprendizaje de extinción y aprendizaje por

extinción (Aiello, 2016).

La regulación emocional en los adolescentes implica la capacidad de gestionar y organizar componentes internos (evaluaciones neurobiológicas, cognitivas y subjetivas), componentes conductuales (expresiones faciales y acciones conductuales) y componentes sociales (valores, contexto social, objetivos personales) (Oyanadel et al., 2023). También se ha comprobado que la atención plena es eficaz para regular las emociones y suprimir los pensamientos en condiciones de estrés (Chattoraj y Srivastava, 2022).

La conciencia corporal de sí mismo, permite al ser convertirse en objeto de la propia atención (Buchwitz et al., 2023). Las personas que practican la atención plena pueden desarrollar un mayor autoconciencia y regulación emocional centrándose en el momento presente (Nardi et al,2020)

Un enfoque de la Teoría del Aprendizaje Socioemocional, el Marco de la Ciencia Contemplativa del Desarrollo, sugiere que la respuesta al entrenamiento en mindfulness puede ser particularmente beneficiosa cuando se introduce durante periodos de desarrollo específicos, como la adolescencia temprana, y diferirá entre periodos de desarrollo (Carsley,2019). Dado que, durante esta etapa, se generan cambios a nivel emocional y los periodos de recompensa experimentan un progreso importante (Strike et al., 2023). Además, los aumentos a nivel hormonal , junto a la inminente maduración física, comprometen aspectos del desarrollo cerebral, la cognición social y las relaciones con los compañeros (Pfeifer y Allen,2021).Por lo que, es necesario ayudar al desarrollo de las funciones ejecutivas, así como la conciencia emocional y la complejidad cognitiva (Cerniglia, et al., 2023), ya que la imposibilidad de progresar durante este tiempo , podría repercutir durante los próximos años de vida (Birahastha y Krishna,2023).

Desde hace unos años, el mindfulness se ha implementado en el sector educativo, a través del desarrollo de programas de intervención con adolescentes, convirtiéndose en un componente significativo en la prevención de malestares a nivel mental dentro de las escuelas (Özeke y Koyuncu, 2023) brindando beneficios a nivel cognitivo, social y emocional (García et al., 2023), sobre todo permitiendo que los estudiantes se

impliquen mejor en su propio aprendizaje (Mason et al., 2019) creando un entorno positivo, más seguro, generando mayor confianza en ellos (Roeser et. al., 2022).

Por todo lo expuesto es importante saber que la eficacia de las intervenciones en mindfulness tiende a variar con la habilidad del facilitador y el tiempo que los participantes dediquen a la intervención (Bishop, 2002; Grossman et al, 2004, como se cita en Kadziolka, 2018)

### III. MÉTODO:

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1 Tipo de investigación:

El siguiente trabajo académico es de tipo básica, debido a que investiga el conocimiento de los eventos, cómo se describen, explican y predicen (Sánchez et al., 2018).

##### 3.1.2 Diseño de investigación:

El diseño empleado es el cuasi experimental, ya que se tiene un grupo experimental y control, donde los sujetos son asignados con certeza (Campbell y Stanley, 1973 como se cita en Sánchez et al., 2018)

**GE** O<sub>1</sub>..... X..... O<sub>3</sub>

**GC** O<sub>2</sub>..... O<sub>4</sub>

**Donde:**

**GE** → Grupo experimental.

**GC** → Grupo control.

O<sub>1</sub> → Observación inicial al grupo experimental.

O<sub>2</sub> → Observación inicial al grupo control.

O<sub>3</sub> → Observación final al grupo experimental.

O<sub>4</sub> → Observación final al grupo control.

X → Tratamiento (Aplicación del programa de desarrollo de mindfulness)

### 3.2 Variables y operacionalización

- **Definición conceptual del Programa basado en Mindfulness**  
Programa basado en el mindfulness para mejorar la atención plena de los estudiantes de una I.E. de Yungay.
- **Definición conceptual del Mindfulness o atención plena**  
El mindfulness es la capacidad de poder centrarse en el presente, acogiendo una condición de aprobación, sin prejuicios de las prácticas internas; como las emociones, los pensamientos y las experiencias externas (Greco et al. 2011; Guerra, 2019; Kabat-Zinn; 1990)
- **Definición operacional del Programa basado en Mindfulness**  
Serie de actividades diseñadas para mejorar la atención plena de los estudiantes de una institución educativa en Yungay, abarcando sus dimensiones de diagnóstico, objetivos, metodología, estructura y evaluación.
- **Definición operacional del Mindfulness o atención plena**  
Se empleará para medir la variable Mindfulness, la escala Child and Adolescent Mindfulness Measure – CAMM (Greco et al. ,2011) adaptada al español por Gustín (2019). Puede ser aplicada a niños y adolescentes entre el rango de edades de 10 a 17 años, pertenecientes a instituciones estatales o privadas. El instrumento consta de 08 ítems y es de tipo unidimensional.

**Cuadro 1.**

*Operacionalización de la variable.*

<b>OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE PROGRAMA BASADO EN MINDFULNESS “SOY CONSCIENTE”</b>				
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
Diagnóstico	Presenta datos informativos a nivel educativo, el contexto donde se evidencia la problemática con base teórica sustentada en las neurociencias.	1,2,3	Escala nominal	El puntaje total se obtiene por la suma de los 16 ítems.  Sí =4 (Aplicable) No=0 (No aplicable)
Objetivos	Plantea un objetivo general y específicos, los que guardan relación entre sí. El objetivo general busca mejorar la atención plena en los estudiantes.	4,5,6,7		
Metodología	Describe la metodología a desarrollar, describe como se llevará a cabo el programa,	8,9,10,11		



	<p>considerando los recursos, espacios y tiempos adecuados e implementando acciones para lograr los objetivos propuestos.</p> <p>Presenta las actividades a trabajar de manera organizada y secuencial, propiciando la participación de todos los estudiantes.</p>	12,13		
Estructura				
Evaluación	<p>Propone estrategias para la práctica permanente del mindfulness.</p> <p>El programa propuesto es pertinente.</p> <p>El Programa responde a los objetivos planteados.</p>	14,15,16		

*Fuente:* Elaboración propia.

**Cuadro 2.***Operacionalización de la variable.*

<b>OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE MINDFULNESS</b>				
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
Mindfulness o atención plena	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Me molesto conmigo mismo(a) por tener sentimientos que no tienen sentido.</li><li>2. Me mantengo ocupado(a) para no prestar atención a mis pensamientos o sentimientos.</li><li>3. Me digo a mí mismo(a) que no debería sentirme como me siento.</li><li>4. Me es difícil prestar atención a una sola cosa a la vez.</li><li>5. Me molesto conmigo mismo(a) por tener ciertos pensamientos.</li><li>6. Pienso en cosas que ocurrieron en el pasado en lugar de pensar en cosas que están ocurriendo ahora.</li><li>7. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y que no debería tenerlos.</li><li>8. Bloqueo los sentimientos que no me gustan.</li></ol>	1,2,3,4, 5,6,7,8.	Escala Likert  Ordinal	<p>El puntaje total se obtiene por la suma de los 08 ítems (inversos).</p> <p>Rara vez es verdadero =3 A veces es verdadero=2 Frecuentemente es verdadero=1 Siempre es verdadero=0</p> <p>Bajo (0-10) Medio (11-21) Alto (22-32)</p>

*Fuente:* Elaboración propia.

### **3.3 Población, muestra**

**3.3.1 Población:** Este estudio incluyó a 270 estudiantes de secundaria, con edades que oscilaban entre los 11 y los 17 años, provenientes de la institución educativa pública N° 88381 "Ignacio Amadeo Ramos Olivera" ubicada en la provincia de Yungay.

**3.3.2 Muestra:** La muestra fue no probabilística e intencional, compuesta por 52 estudiantes del 4° grado de educación secundaria de la institución educativa pública N° 88381 "Ignacio Amadeo Ramos Olivera", divididos en dos grupos: 4° año "A" y 4° año "B" en la provincia de Yungay.

Para este propósito, se aplicaron los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes del cuarto año de secundaria en la I.E. N° 88381 "Ignacio Amadeo Ramos Olivera".
- Estudiantes menores de 17 años de edad.
- Capacidad para firmar el asentimiento y el consentimiento informado.

Se consideraron también los siguientes criterios de exclusión:

- Estudiantes inscritos en otras instituciones educativas que no sean la I.E. N° 88381 "Ignacio Amadeo Ramos Olivera".
- Estudiantes mayores de 17 años de edad.
- Estudiantes que no pudieron firmar el asentimiento y el consentimiento informado.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

Se realizó una encuesta para evaluar la concienciación antes y después del programa de atención plena.

- **Instrumento de recolección de datos:**

El instrumento utilizado en este estudio fue un cuestionario que se utilizó como método de recogida de datos según Sánchez et al. (2018).

Para medir la variable mindfulness se utilizó la escala Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) (Greco et al., 2011), adaptada al español por Gustín (2019)

La CAMM mostró una consistencia interna adecuada (alfa de Cronbach: .76). La nueva versión española del CAMM con 8 ítems mostró propiedades psicométricas adecuadas.

### **3.5 Procedimiento de recolección de datos:**

Para esta investigación, se llevó a cabo un análisis de validez de contenido del cuestionario CAMM en Perú (Gustín, 2019) y una evaluación de la validez del programa propuesto según el criterio de expertos. Posteriormente, se obtuvo la aprobación de la I.E. N.º 88381 "Ignacio Amadeo Ramos Olivera" para implementar el Programa basado en la conciencia plena. Se informó a los padres y alumnos de ambos grupos sobre los criterios de inclusión y exclusión, y se solicitó su consentimiento mediante la firma de un formulario para participar en el estudio. La escala CAMM se utilizó tanto en el grupo de control como en el experimental (Greco et al., 2011; Gustín, 2019). Después, el grupo experimental se sometió a un programa de sensibilización durante dos meses, dividido en ocho sesiones. Finalmente, se aplicó nuevamente la Escala de Mindfulness a ambos grupos, tanto al control como al experimental.

### **3.6 Método de análisis de datos**

Análisis cuantitativo. Después de la recolección de datos, la información fue procesada utilizando el programa estadístico SPSS versión 25. Se emplearon estadísticas descriptivas para explicar los datos obtenidos y estadísticas inferenciales para comprobar las hipótesis. Se realizó una prueba de normalidad en los datos de los grupos experimental y de control; una vez determinado el tipo de distribución, se decidió si se utilizaría una prueba paramétrica o no paramétrica. Finalmente, se llevó a cabo el análisis y la discusión de los resultados, extrayendo conclusiones y recomendaciones.

### 3.7 Aspectos éticos:

Durante esta investigación se brindó el cuidado hacia los participantes, respetando sus derechos a tener un trato objetivo, así como, a ser informados sobre todos los procedimientos. Además, se aseguró el respeto a su privacidad, protegiendo sus datos de manera confidencial. (Román et al., 2021)

## IV. RESULTADOS:

### Validación de instrumentos

Se siguió el criterio de evaluación de expertos, quienes fueron especialistas con grados de maestría y doctorado en la provincia de Ancash. Evaluaron la validez de los ítems del instrumento utilizado en este estudio, así como del programa basado en mindfulness. Se proporcionaron a los expertos todos los materiales relacionados con el instrumento, junto con una hoja de evaluación para valorar la coherencia de los criterios, objetivos e ítems, así como la calidad técnica, representatividad y lenguaje del instrumento. Los expertos consideraron crucial establecer una relación entre los criterios del estudio y los objetivos e ítems del instrumento de recopilación de datos según el proceso de validación descrito. A continuación, se detallan las evaluaciones realizadas por los expertos:

**Tabla 1**

*Nivel de validez del cuestionario para medir la Atención Plena*

Expertos	Prueba de valoración
Dr. María Luisa Torrealva	94
Mg. Marcelo Chiuca Pachas	78
Mg. Guillermo Moreno Moreno	94
	0.887

Los valores resultantes tras la tabulación de las clasificaciones de los expertos tienen una media del 88,7%, lo que muestra un nivel de validez fuerte, según se consigna en la tabla (Hernández, 2002).

**Tabla 2***Coeficiente de Alfa de Cronbach*

<i>Alfa de Cronbach basada en elementos</i>		
<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>estandarizados</i>	<i>N de elementos</i>
<b>,933</b>	<b>,937</b>	<b>2</b>

Al aplicar la prueba del Coeficiente de Alfa de Cronbach se alcanzó un valor de 0,937, permitiendo afirmar que el test cuenta con una aceptable consistencia interna, en referencia a las condiciones de fiabilidad determinados, y, por lo tanto, el instrumento es ajustable (Torres, 2021).

### **Análisis descriptivo**

**Tabla 3**

*Atención plena en estudiantes de una institución educativa (pre test grupo control)*

<b>N</b>	<b>Válido</b>	<b>26</b>
Media		<b>16,2308</b>
Desviación		5,55919
Mínimo		8,00
Máximo		28,00
Percentiles	25	12,0000
	50	15,5000
	75	20,5000

En el cuadro siguiente se presentan estadísticas descriptivas sobre la concienciación de los alumnos de una institución, basadas en las puntuaciones obtenidas al procesar los resultados del pretest en los adolescentes del grupo control. Como puede observarse, la puntuación obtenida fue de 16,23, es decir, media.

**Tabla 4**

*Atención plena en estudiantes de una institución educativa (post test grupo control)*

N	Válido	26
Media		<b>14,65385</b>
Desviación		5,656446
Mínimo		6,000
Máximo		27,000
Percentiles	25	10,00000
	50	14,00000
	75	18,50000

La tabla siguiente muestra las estadísticas descriptivas de la concienciación de los alumnos del centro educativo. Las puntuaciones obtenidas tras procesar los resultados de la prueba posterior del grupo de control son de 14,65 puntos. Se puede concluir que la sensibilización es media.

**Tabla 5**

*Atención plena en estudiantes de una institución educativa (pre test grupo experimental)*

N	Válido	26
Media		<b>20,2308</b>
Desviación		7,63836
Mínimo		6,00
Máximo		32,00
Percentiles	25	14,7500
	50	20,5000
	75	28,0000

Los estadísticos descriptivos presentados en la tabla muestran el nivel de concienciación de los estudiantes en el centro educativo. Tras analizar los resultados del pretest del grupo experimental, se observó que la puntuación promedio fue de 20,23. Esto indica que el nivel de sensibilización puede

considerarse moderado.

**Tabla 6**

*Atención plena en estudiantes de una institución educativa (post test grupo experimental)*

	N	Válido	26
Media			<b>24,5385</b>
Desv. Desviación			6,30702
Mínimo			14,00
Máximo			32,00
Percentiles		25	18,0000
		50	25,5000
		75	30,5000

A continuación, se evidencian los estadísticos representativos de mindfulness en estudiantes de una institución, donde las puntuaciones obtenidas del pre-test en el grupo experimental, como se puede observar, es 24,53 puntos. Se concluye que la puntuación media en mindfulness es alta.

**Tabla 7**

*Estadísticos descriptivos grupo control (pre y postest)*

Pretest	N	Válido	26
Media			<b>16,23</b>
Desv. Desviación			5,559
Mínimo			8
Máximo			28
Percentiles		25	12,00
		50	15,50
		75	20,50
Postest	N	Válido	26
Media			<b>14,65</b>
Desv. Desviación			5,656
Mínimo			6



Máximo		27
Percentiles	25	10,00
	50	14,00
	75	18,50

Las tablas 2 y 3 resumen las estadísticas descriptivas del grupo de control sobre las puntuaciones totales de concienciación antes y después de la prueba. Se obtienen puntuaciones de 16,23 y 14,65. Podemos ver las puntuaciones son medias en los dos periodos.

**Tabla 8**

*Estadísticos descriptivos grupo experimental (pre y postest)*

Pretest	N	Válido	26
Media			<b>20,2308</b>
Desv. Desviación			7,63836
Mínimo			6,00
Máximo			32,00
Percentiles		25	14,7500
		50	20,5000
		75	28,0000
Postest	N	Válido	26
Media			<b>24,5385</b>
Desv. Desviación			6,30702
Mínimo			14,00
Máximo			32,00
Percentiles		25	18,0000
		50	25,5000
		75	30,5000

En la tabla siguiente se resumen los estadísticos descriptivos de la conciencia que figuran en las tablas 4 y 5, así como los resultados obtenidos del tratamiento de las puntuaciones totales del grupo experimental antes y después de la prueba. Con unos valores de 20,23 y 24,53, podemos concluir que los valores son medios y altos respectivamente.

## Análisis inferencial

**Tabla 9**

*Pruebas de normalidad en el Pretest*

Grupo	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Control	,093	26	<b>,200*</b>
Experimental	,120	26	<b>,200*</b>

Para analizar los datos, dado que el tamaño de la muestra es superior a 50 sujetos, se empleó la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Esta prueba indicó que el nivel de significancia del grupo de control antes y después del experimento es mayor a 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ), lo que llevó a aceptar la hipótesis nula ( $H_0$ ). Esto implica que los datos de este grupo exhiben una distribución normal, por lo que se decidió utilizar la prueba t de Student para grupos independientes en la verificación de las hipótesis.

**Tabla 10**

*Homogeneidad de varianzas*

		Estadístico			Sig.
		de Levene	gl1	gl2	
Pretest	Se basa en la media	4,248	1	50	<b>,045</b>
	Se basa en la mediana	4,238	1	50	,045
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	4,238	1	49,125	,045
	Se basa en la media recortada	4,305	1	50	,043

Dado que el valor p es mayor a 0,05, se infiere que los datos tienen varianzas

similares. Sin embargo, el estadístico Levene arrojó un valor p de 0,045, lo que implica el rechazo de la hipótesis nula; es decir, los datos no presentan varianzas iguales. Por lo tanto, se opta por utilizar la prueba t de Welch.

**Tabla 11**

*Pruebas de normalidad en el Postest*

Grupo	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Control	,123	26	<b>,200*</b>
Experimental	,153	26	<b>,121</b>

Dado que el tamaño de la muestra es mayor a 50, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov. El nivel de significancia en el postest del grupo de control fue mayor a 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ), lo que conlleva a aceptar la hipótesis nula ( $H_0$ ). Asimismo, el nivel de significancia en el postest del grupo experimental fue mayor a 0,05 ( $0,121 > 0,05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula. Esto indica que los datos del postest del grupo experimental presentan una distribución normal. Por consiguiente, se recomienda aplicar la prueba t de Student para grupos independientes para verificar la hipótesis.

**Tabla 12**

*Homogeneidad de varianzas*

		Estadístico			Sig.
		de Levene	gl1	gl2	
Postest	Se basa en la media	,800	1	50	<b>,375</b>
	Se basa en la mediana	,743	1	50	,393
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,743	1	50,000	,393
	Se basa en la media recortada	,783	1	50	,380

Como el valor p es superior a 0,05, se supone que los datos tienen varianzas iguales.

Cuando se aplicó el estadístico Levene a los datos, el valor p fue superior a 0,05 ( $0,375 > 0,05$ ), por lo que se acepta la hipótesis nula, lo que significa que los datos tienen varianzas iguales y se utiliza la prueba t de Student.

### **Contrastación de hipótesis**

Prueba de hipótesis general

Formulamos las hipótesis estadísticas

H0: El Programa basado en Mindfulness no influye significativamente en la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay.

H1: H0: El Programa basado en Mindfulness influye significativamente en la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay.

### **Resultados de la Prueba de T-Welch para grupos independientes en el Pretest**

H0: No existe diferencia en la atención plena de los estudiantes de una institución educativa que llevan el Programa basado en Mindfulness (grupo experimental pretest) de los que no participan (grupo control pretest)

H1: Existe diferencia en la atención plena de los estudiantes de una institución educativa que llevan el Programa basado en Mindfulness (grupo experimental pretest) de los que no participan (grupo control pretest)

Si  $P\text{-valor} \leq \alpha$  se rechaza la hipótesis nula Si

$P\text{-valor} > \alpha$  se acepta la hipótesis nula  $\alpha = 0.05$

**Tabla 13***Prueba T para la igualdad de medias*

	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia			
				Inferior	Superior		
Se asumen varianzas iguales	-	50	,036	-	1,8527	-	-
	2,15			4,0000	4	7,7213	,2786
	9			0		5	5
No se asumen varianzas iguales	-	45,68	,036	-	1,8527	-	-
	2,15	2		4,0000	4	7,7300	,2699
	9			0		8	2

Como el valor p está por debajo del error de 0,05 ( $0,036 < 0,05$ ), se rechaza la hipótesis nula y se puede plantear la hipótesis alternativa de que la conciencia de los alumnos del centro educativo que participaron posteriormente en el programa basado en mindfulness (grupo experimental) difiere de la de los que no participaron (grupo de control).

**Tabla 14***Resultados de la Prueba T de Student para grupos independientes en el Postest*

	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		
				Inferior	Superior	
Se asumen varianzas iguales	-	50	,00	-	1,66149	-
	5,94		0	9,88462		13,221
	9					81
						2

No se	-	49,419	,00	-	1,66149	-	-
asumen	5,94		0	9,88462		13,222	6,5464
varianzas	9					78	5
iguales							

Dado que el valor p está por debajo del margen de error de 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ), se rechaza la hipótesis nula y se puede plantear la hipótesis alternativa de que la conciencia de los alumnos del centro educativo que participaron en el programa basado en mindfulness (el grupo experimental en el posttest) difiere de los alumnos que no participaron en el programa (grupo de control en el posttest).

### Pruebas de normalidad del pretest y posttest del grupo experimental

**Tabla 15**

*Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov pretest y post test grupo experimental*

Grupo	Kolmogórov-Smirnov			
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico
Pretest	,120	26	<b>,200*</b>	,956
Postest	,153	26	<b>,121</b>	,896

Dado que el tamaño del grupo es superior a 50, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov, y se comprobó que el nivel de significación del post test para el pretest del grupo experimental es superior a 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ), por lo que se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ), en tanto, los datos del posttest del grupo experimental son superiores a 0,05 ( $0,121 > 0,05$ ), es decir, los datos del posttest del grupo experimental se distribuyen normalmente, por lo que se propuso una prueba t de Student para la muestra correspondiente para comprobar la hipótesis.

**Tabla 16***Prueba de Correlación de Pearson*

	<i>M (De)</i>	Pretest	Postest
Pretest	18.23 (6.91)	---	,881** 0.000
Postest	19.61 (7.76)	52 ,881** 0.000	52 ---
		52	52

*Nota: \*\*p < 0.01*

La prueba de correlación de Pearson para el grupo de prueba mostró un nivel de significación superior a 0,01 ( $0,881 > 0,05$ ), lo que indica que los resultados antes y después de la prueba están fuertemente correlacionados entre sí, es decir, cuanto mayor es el nivel de conciencia antes de la prueba, mayor es el nivel de conciencia después de la prueba.

### **Prueba de hipótesis específica 1**

Formulamos las hipótesis estadísticas:

H0: H0: El Programa basado en Mindfulness no influye significativamente en la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay

H1: El Programa basado en Mindfulness influye significativamente en la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay

**Tabla 17***Prueba de Hipótesis*

t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias		Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
						Inferior	Superior
Se asumen varianzas iguales	- 5,94 9	50	,00 0	- 9,88462	1,66149	- 13,221 81	- 6,5474 2
No se asumen varianzas iguales	- 5,94 9	49,419	,00 0	- 9,88462	1,66149	- 13,222 78	- 6,5464 5

Dado que el valor p es inferior al margen de error de 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ), se rechaza la hipótesis nula y se confirma la hipótesis alternativa de que el programa de sensibilización tiene un resultado significativo en la sensibilización de los alumnos de Yungay.

El Programa “Soy Consciente” basado en mindfulness se construyó en busca de poder mejorar la atención plena en los estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa N° 88381 Ignacio Amadeo Ramos Olivera de Yungay, el cual para su implementación contempló las fases de: preparación, fortalecimiento y evaluación.

**Fase de preparación:** Se realizó las coordinaciones pertinentes con el director y la tutora de grado de la institución para poder ejecutar al largo de 8 semanas el Programa “Soy consciente”. Así también, se aplicó el pre test, la Escala de Mindfulness (atención plena) para niños y adolescentes (Greco et al., 2011) adaptado por M.G. Gustin (2018) al grupo control y experimental

**Fase de fortalecimiento:** Se desarrolló el Programa “Soy consciente” basado



en mindfulness durante 8 semanas, en los espacios de tutoría (1 vez a la semana) por 45 minutos.

**Fase de Evaluación:** Cada semana se compartió a los estudiantes una ficha de registro de actividades para que puedan realizar la práctica de mindfulness aprendida durante las clases fuera del colegio. Al iniciar cada encuentro se solicitaba que compartieran su experiencia. Al finalizar el programa se aplicó el postest al grupo control y experimental.

**Tabla 18**

*Validación del Programa “Soy Consciente” basado en mindfulness*

Expertos	Prueba de valoración	
Dr. María Luisa Torrealva	64	Aplicable
Mg. Marcelo Chiuca Pachas	64	Aplicable
Mg. Guillermo Moreno Moreno	64	Aplicable
	0.963	Aplicable

Los valores obtenidos de la tabla de juicios de expertos son en promedio 0,963%, lo que según Hernández (2002) y los solicitantes es un muy buen grado de validez. Así mismo, el dictamen de aplicable.

## V. DISCUSIÓN:

El siguiente trabajo buscó establecer la influencia de un programa basado en mindfulness sobre la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay. Al aplicarse el programa durante 8 semanas con estudiantes del nivel secundaria, tal como lo plantearon en sus estudios Güldal y Satan (2022), Feruglio, et al. (2022) y Governance Now (2023) se pudieron evidenciar, que los resultados variaron significativamente entre el grupo control y el grupo experimental como lo justificado en el trabajo de zeke y Koyuncu (2023) en los momentos pre y post. Mientras que el primer grupo mantuvo sus puntuaciones en un nivel medio con 16,23 y 14,65, el grupo experimental evidenció un aumento después de recibir el programa basado en el mindfulness pasando de un puntaje medio a uno alto con 20,23 y 24,53 respectivamente. Esto es indicador de una

mayor consciencia de los sentimientos, pensamientos en el momento presente, tal como lo describiría Kabat Zinn como se cita en Hutmacher et al. (2022) es una práctica que permite devolver la atención consciente al “aquí y ahora” (p.3), a propósito, y sin juzgar, el desarrollo de la experiencia momento a momento (Riese et. al, 2024) incluidas las sensaciones, los pensamientos, el estado corporal, la conciencia y el entorno, fomentando al mismo tiempo, la apertura, la curiosidad y la aceptación (Mesquita et al., 2023).

Así también, se pudo evidenciar que existe diferencia en la atención plena de los estudiantes que posteriormente llevaron el programa basado en mindfulness de los que no participaron; post test del grupo experimental (24,53) y pre test del grupo control (16,23). Se encontró diferencia en ambos grupos, revelando concordancia con lo propuesto por Birahastha y Krishna (2023) y Pires et al. (2023) donde se mostraron cambios significativos, concluyendo que la atención plena resultó ser eficaz para mejorar el bienestar de los adolescentes.

También se pudo concluir que los participantes del grupo experimental (24,53) lograron mejorar su atención plena, en comparación del grupo control (14,65) como lo mencionan García et al. (2023) en su estudio, indicando que la intervención basada en mindfulness aplicado a la escuela contribuye a lograr el bienestar psicológico de los estudiantes (García et al., 2023)

Otro hallazgo importante en el grupo experimental indica que el pretest y el postest tienen una correlación fuerte, es decir que a mayores niveles atención plena en el pretest, las personas reportaron mayores niveles de atención en el postest, demostrando que es importante el entrenamiento en mindfulness durante periodos de desarrollo específicos, como la adolescencia temprana (Carsley,2019). Dado que, durante esta etapa, se generan cambios a nivel emocional y los periodos de recompensa experimentan un progreso importante (Strike et al., 2023).

En respuesta al objetivo de investigación, se rechaza la hipótesis nula, consintiendo la hipótesis alternativa de que el programa basado en mindfulness influye significativamente en la atención plena de los estudiantes de una institución educativa de Yungay, donde  $p < 0,05$  ( $p=0,00$ ), tal como lo menciona Governance Now (2023) y Beck et al. (2023) quienes resaltan la efectividad de la estrategia (Beck et al., 2023; Birahastha y Krishna 2023) y el impacto de las

prácticas de mindfulness sobre la atención en adolescentes de secundaria (Governance Now, 2023). De esta manera el presente estudio sugiere la habilidad de la atención plena en los entornos educativos, ya que ayudaría a su experiencia general de aprendizaje (Özeke y Koyuncu,2023).

Así también se puede decir que los estudiantes que experimentan esta experiencia desde la práctica, pueden desarrollar una mayor autoconciencia y regulación emocional (Feruglio et al., 2022) centrándose en el momento presente (Nardi et al.,2020). Así hay que entender que el mindfulness logra favorecer el bienestar de los estudiantes y los factores ambientales, tales como el clima escolar, mejorando los vínculos entre los alumnos, sus compañeros y los profesores. Por lo tanto, es necesario la implementación de más programas basados en el mindfulness en el sector educativo, estudios que sean replicables y comparables (Monsillion et al., 2023).

## **VI. CONCLUSIONES:**

En la adolescencia se generan transformaciones a nivel emocional, los aumentos a nivel hormonal , junto a la inminente maduración física, comprometen aspectos del desarrollo cerebral, la cognición social y las relaciones con los compañeros (Pfeifer y Allen,2021) , por lo que es necesario favorecer la mejora de la conciencia emocional y la complejidad cognitiva en los adolescentes (Cerniglia et al., 2023), ya que la imposibilidad de progresar durante este tiempo, podría repercutir durante los próximos años de vida (Birahastha y Krishna,2023). Es entonces importante la implementación de programas basados en mindfulness debido a su efectividad, ya que tienen un resultado significativo sobre la atención plena de los estudiantes, tal y como lo sugiere el presente estudio donde  $p < 0,05$  ( $p=0,00$ ). Es importante invocar a la comunidad investigadora, estudiar esta variable, en busca de poder implementar más programas basados en mindfulness en el sector educativo, así como estudios que puedan reproducirse y compararse.

## **VII. RECOMENDACIONES:**

Se recomienda a los futuros investigadores aplicar el programa basado en mindfulness no menos de 8 semanas, puesto que los hallazgos nos sugieren realizar el entrenamiento de manera continua y a largo plazo.

Por otro lado, es importante para observar los cambios significativos entre los grupos control y experimental, que los participantes posean niveles bajos de conciencia plena, para poder evidenciar sus avances con la práctica.

Es necesario llevar un seguimiento o control de la práctica de mindfulness, ya que los participantes son adolescentes, están en una etapa donde se experimentan cambios diversos, el compromiso a la experiencia puede verse afectado por varios factores, en tanto, en sustancial la motivación, así como la observación permanente.

Por último, se recomienda a los investigadores que profundicen en la práctica de esta estrategia como medio didáctico para propiciar entornos más saludables, de aprendizaje.

## REFERENCIAS

- Adams, D. (2020). Pay attention: PW talks with James M. Lang. *Publishers Weekly*, 267(33), 55. <https://www.proquest.com/trade-journals/pay-attention-pw-talks-with-james-m-lang/docview/2434328347/se-2>
- Aiello, M. (2016). *The impact of brief mindfulness interventions on attentional control in anxious undergraduates: A randomized controlled study* (Order No. 10241507). Available from ProQuest Central. (1870786093). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/impact-brief-mindfulness-interventions-on/docview/1870786093/se-2>
- Aminda, J. O., & Gemelli, Z. T. (2023). The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs. *PLoS One*, 18(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278826>
- APTA. Neuro recovery and Neuroplasticity After Stroke. (2023). *APTA Magazine*, 15(9), 12-14. <https://www.proquest.com/trade-journals/neuro-recovery-neuroplasticity-after-stroke/docview/2878101560/se-2>
- Armstrong, P., Rayner, S., & Starr, K. (2021). What future for school business leadership? Recent change and looming possibilities. *Management in Education*, 35(2), 108–116.
- Ballarino, F. (2022). ¿La juventud sin preocupaciones? Los problemas de salud mental en la adolescencia. *UNICEF*. <https://www.unicef.org/argentina/historias/la-juventud-sin-preocupaciones-los-problemas-de-salud-mental-en-la-adolescencia#:~:text=Casi%2016%20millones%20de%20adolescentes,sustancias%20y%20trastorno%20del%20comportamiento>
- Banco Mundial. (2022). Latinoamérica vive la crisis educativa más grande de los últimos 100 años. *World Bank*. <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2022/04/25/latinoamerica-crisis-educativa>

- Bauer, C., Caballero, C., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M. D., Phillips, D. T., Whitfield Gabrieli, S., & Gabrieli, J. D. E. (2019). Mindfulness training reduces stress and amygdala reactivity to fearful faces in middle-school children. *Behavioral Neuroscience*, 133(6), 569–585. <https://doi.org/10.1037/bne0000337>
- Baumgartner, S. E., van der Schuur, W. A., Lemmens, J. S., & Fam te Poel. (2018). The relationship between media multitasking and attention problems in adolescents: Results of two longitudinal studies. *Human Communication Research*, 44(1), 3–30. <https://doi.org/10.1093/hcre.12111>
- Beck, M. S., Juul, L., Frydenberg, M., & Fjorback, L. O. (2023). On top of everything: A study protocol for a cluster-randomised controlled trial testing a teacher training programme to teach mindfulness among students in Danish upper secondary schools and schools of health and social care. *Trials*, 24(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06920-7>
- Birahastha, S., & Krishna, K. V. (2023). Impact of mindfulness and gratitude-based intervention on flourishing among adolescents. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 11(3), 446–448. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/impact-mindfulness-gratitude-based-intervention/docview/2878454325/se-2>
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71–84. <https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010>
- Buchwitz, T. M., Ruppert-Junck, M., Greuel, A., Maier, F., Thieken, F., Jakobs, V., & Eggers, C. (2023). Exploring impaired self-awareness of motor symptoms in Parkinson's disease: Resting-state fMRI correlates and the connection to mindfulness. *PLoS One*, 18(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279722>
- Callands, T. A., Hylick, K., Desrosiers, A., Gilliam, S. M., Taylor, E., Hunter, J. J., & Hansen, N. B. (2023). The feasibility and acceptability of Project POWER: A mindfulness-infused, cognitive-behavioral group intervention to address mental and sexual health needs of young pregnant women in Liberia. *BMC*

*Pregnancy and Childbirth*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-020-05435-6>

- Campbell, D., y Stanley, J. (1973). *Diseños experimentales y cuasi-experimentales en la investigación social*. Buenos Aires: Editorial Amorrortu.
- Cerdá, A., Boned-Gómez, S., & Baena-Morales, S. (2023). Exploring the mind-body connection: Yoga, mindfulness, and mental well-being in adolescent physical education. *Education Sciences*, 13(11), 1104. <https://doi.org/10.3390/educsci13111104>
- Cerniglia, L., Cimino, S., Tambelli, R., & Lauriola, M. (2023). Daring and distress: Insights on adolescent risk taking and difficulties in emotion regulation from a network analysis perspective. *Brain Sciences*, 13(9), 1248. <https://doi.org/10.3390/brainsci13091248>
- Chang, M. W., & Chang, S. L. (2022). Moderated mediation effect of hope on the relationship between academic procrastination, psychological wellbeing, and problem behaviors in adolescents. *Special Education*, 1(43), 4879–4892.
- Chattoraj, T., & Srivastava, A. (2022). The role of mindfulness in cognitive emotion regulation and thought suppression. *Indian Journal of Positive Psychology*, 13(4), 386–393. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/role-mindfulness-cognitive-emotion-regulation/docview/2765805409/se-2>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(1), 1239–1252. <https://doi.org/10.1017/S0033291709991747>
- Curtis, M. (2019). *An exploratory thematic analysis of mindfulness definitions, test instruments, and methods used in current research* (Order No. 13877830). Available from ProQuest Central. (2217099869). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/exploratory-thematic-analysis-mindfulness/docview/2217099869/se-2>
- Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., Guo, J., & Sahdra, B. K. (2019). Mindfulness and its association with varied types of motivation: A systematic review and meta-analysis using self-

- determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1121–1138. <https://doi.org/10.1177/0146167219896136>
- Dong, M., Li, Y., & Zhang, Y. (2023). The effect of mindfulness training on executive function in youth with depression. *Acta Psychologica*, 235, 103888. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103888>
- Edelstein, A., & Razza, R. (2023). Cultivating calm, curiosity, and care among adolescents: Exploring the positive impact of mindfulness-based practices in under-resourced schools. Retrieved from <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-6371-0.ch015>
- Educational attitudes at cooking and healthy lifestyles. (2024, June 6). *MENA Report*. <https://www.proquest.com/wire-feeds/educational-attitudes-at-cooking-amp-healthy/docview/3065123689/se-2>
- Ergas, O., & Hadar, L. L. (2019). Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*, 7(3), 757–797. <https://doi.org/10.1002/rev3.3169>
- Farb, N. A., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2013). Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 15–26.
- Feruglio, S., Pascut, S., Matiz, A., Paschetto, A., & Crescentini, C. (2022). Effects of Mind-Body Interventions on Adolescents' Cooperativeness and Emotional Symptoms. *Behavioral Sciences*, 12(2), 33. <https://doi.org/10.3390/bs12020033>
- Fernández, K. L., y Vásquez, M. C. (2020). Efecto del programa Contéplate en las dificultades en las relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Miraflores. Recuperado de <https://repositorio.umch.edu/handle/UMCH/3225>
- Galán, C. A., Wang, F. L., Shaw, D. S., & Forbes, E. E. (2020). Early Childhood Trajectories of Conduct Problems and Hyperactivity/Attention Problems: Predicting Adolescent and Adult Antisocial Behavior and Internalizing Problems. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 49(2), 200–214. <https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1534206>



- García-Taibo, O., Baena-Morales, S., María del Mar Cerdá Llull, y Rodríguez-Fernández, J. E. (2023). Efectos psicológicos de una intervención de mindfulness realizada en la vuelta a la calma de la clase de educación física: Un estudio cuasiexperimental. *Retos*, 49, 926-934. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.93401>
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Guerra, J., García-Gómez, M., Turanzas, J., Cerdón, J. R., Suárez-Jurado, C., & José, M. M. (2019). A Brief Spanish Version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). A Dispositional Mindfulness Measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1355. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081355>
- Güldal, Ş., & Satan, A. (2022). The effect of mindfulness based psychoeducation program on adolescents' character strengths, mindfulness and academic achievement: Research and Reviews. *Current Psychology*, 41(9), 6608-6619. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01153-w>
- Gustin, M. (2019). Aplicación del Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) a niños y adolescentes limeños: Adaptación y evaluación del instrumento [Tesis de maestría, Universidad Antonio Ruiz de Montoya]. Repositorio Institucional UARM. <http://hdl.handle.net/20500.12833/2042>
- Han, A. F. (2021). Mindfulness- and acceptance-based interventions for stroke survivors: A systematic review and meta-analysis. *Rehabilitation Counseling Bulletin*. <https://doi.org/10.1177/0034355220986950>
- Heft, E. A. (2021). The impact of disruptive behaviors on inclusive elementary classrooms (Order No. 28773231). Available from ProQuest Central.

(2608058591). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/impact-disruptive-behaviors-on-inclusive/docview/2608058591/se-2>

Hernández-Nieto, R. A. (2002). *Contributions to statistical analysis*. Mérida, Venezuela: Universidad de Los Andes.

Hildebrandt, L. K., McCall, C., & Singer, T. (2017). Differential effects of attention-, compassion-, and socio-cognitively based mental practices on self-reports of mindfulness and compassion. *Mindfulness*, 8, 1488–1512. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0733-2>

Hutmacher, D., Eckelt, M., Bund, A., Melzer, A., & Steffgen, G. (2022). Uncovering the role of mindfulness in autonomous motivation across physical education and leisure time: Extending the Trans-Contextual Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), Article 12999. <https://doi.org/10.3399/ijerph192012999>

Instituto Nacional de Salud Mental. (2021). Estudio epidemiológico de salud mental en niños y adolescentes en Lima metropolitana en el contexto de la COVID-19 2020. *Anales de Salud Mental*, 37(2), 89-92.

Jung, M. S. (2020). Effects of child abuse and neglect on community sense of adolescent focusing on mediated effects of classmate and teacher relations. *The Journal of the Korea Contents Association*, 20(3), 106-115.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Dell Publishing.

Kadziolka, M. (2018). Just breathe: Mindfulness, self-regulation, and cardiac reactivity (Order No. 10842002). Available from ProQuest Central. (2124596081). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/just-breathe-mindfulness-self-regulation-cardiac/docview/2124596081/se-2>

Krick, A., & Felfe, J. (2020). Who benefits from mindfulness? The moderating role of personality and social norms for the effectiveness on psychological and physiological outcomes among police officers. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(2), 99–112. <https://doi.org/10.1037/ocp0000159>

- Lawrence, M. (2023). Will Australian education change? *Australian Journal of Middle Schooling*, 1, 25–30.
- Mantzios, M., Egan, H., Cook, A., Jutley-Neilson, J., & O'Hara, M. (2020). Wellbeing and the NSS: The potential of mindfulness and self-compassion for an enhanced student experience. *Journal of Further and Higher Education*, 44(3), 300–310. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1541970>
- Mason, C., Murphy, M. M. R., & Jackson, Y. (2019). *Mindfulness practices: Cultivating heart-centered communities where students focus and flourish*. Solution Tree Press.
- McKeering, P., & Hwang, Y. (2019). A systematic review of mindfulness-based school interventions with early adolescents. *Mindfulness*, 10(4), 593-610. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0998-9>
- Menegaki, M. (2023). Education for a segregated society? An ethnographic approach to menu change in Catalonia. *Journal for Critical Education Policy Studies (JCEPS)*, 21(2), 235-274.
- Mercader Rovira, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria: Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), e372. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Mesquita, B. L. B., Soares, F. R., Fraga, M., Albuquerque, M., Facucho, J., Espada, P., Paulino, S., & Cintra, P. (2023). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *European Psychiatry*, 66, S948. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.2009>
- Minsa. (2020). El 29.6% de adolescentes entre 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. Noticias- Ministerio de Salud – Plataforma del Estado Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- Minsa. (2023). Minsa atendió más 23 600 casos por trastornos de las conductas en niñas, niños y adolescentes. Noticias- Ministerio de Salud – Plataforma del

Estado Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/823447-minsa-atendio-mas-de-23-600-casos-por--transtornos-de-la-conducta-en-ninas-ninos-y-adolescentes>

Monsillion, J., Zebdi, R., & Romo-Desprez, L. (2023). School mindfulness-based interventions for youth, and considerations for anxiety, depression, and a positive school climate—A systematic literature review. *Children, 10*(5), 861. <https://doi.org/10.3390/children10050861>

Montes, U. V. (2020). Perspectiva del personal docente peruano sobre las razones y las limitaciones que imposibilitan una dedicación continua para con la investigación científica. *Revista Educación, 208-225*. <https://doi./10.15517/revedu.v44i2.39544>

Nardi, W. R., Harrison, A., Saadeh, F. B., Webb, J., Wentz, A. E., & Loucks, E. B. (2020). Mindfulness and cardiovascular health: Qualitative findings on mechanisms from the mindfulness-based blood pressure reduction (MB-BP) study. *PLoS One, 15*(9), e0239533. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239533>

Newberg, A. B., Wintering, N. A., Khalsa, D. S., Roggenkamp, H., & Waldman, M. R. (2010). Meditation effects on cognitive function and cerebral blood flow in subjects with memory loss: A preliminary study. *Journal of Alzheimer's Disease, 20*(2), 517-526. <https://doi.org/10.3233/JAD-2010-1391>

OPS. (2023). La COVID-19 es ahora un problema de salud establecido y persistente. Recuperado 9 de junio de 2024, de <https://www.paho.org/es/noticias/8-5-2023-covid-19-es-ahora-problema-salud-establecido-persistente>

Ortega, L. A., Campos, E. L., Suárez, J. A., Barrios, K. P., y Rey, L. E. (2023). Adicción al tabaco y adolescencia: riesgos psicobiológicos. *Interdisciplinaria, 40*(1), 7-23. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.1>

Ortiz, E. A., Giambruno, C., Morduchowicz, A., & Pineda, B. (2024). El estado de la educación en América Latina y el Caribe 2023. <https://doi.org/10.18235/0005515>

- Oyanadel, C., Núñez, Y., González-Loyola, M., Jofré, I., & Peñate, W. (2023). Association of emotion regulation and dispositional mindfulness in an adolescent sample: The mediational role of time perspective. *Children, 10*(1), 24. <https://doi.org/10.3390/children10010024>
- Özeke-Kocabaş, E., & Koyuncu, B. (2023). The Effects of Neuroscience-Based Mindfulness Training on Adolescents. *International Journal of Education & Literacy Studies, 11*(4), 332-342. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/effects-neuroscience-based-mindfulness-training/docview/2887023949/se-2>
- Phan-Le, N., Brennan, L., & Parker, L. (2022). The search for scientific meaning in mindfulness research: Insights from a scoping review. *PLoS One, 17*(5), e0264924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264924>
- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2021). Puberty initiates cascading relationships between neurodevelopmental, social, and internalizing processes across adolescence. *Biological Psychiatry, 89*, 99–108. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002>
- Pires, C. P., Hofmann, S. G., Putwain, D. W., & Salvador, M. d. C. (2023). The efficacy of a compassion, acceptance and mindfulness-based pilot intervention for adolescents' test anxiety: A case study using the academic program. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, Suppl.SPECIAL ISSUE, 23*, 37-66. <https://doi.org/10.24193/jebp.2023.1.3>
- Ransom, N., Williams, M. A., Keyes, L., & Hall, R. E. (2021). A content analysis: Consider mindfulness in response to colorist biases. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10911359.2021.1968559>
- Richtel, M. (2023). Intensified Focus on Adolescent Mental Health: [Science Desk]. *New York Times*. <https://www.proquest.com/newspapers/intensified-focus-on-adolescent-mental-health/docview/2788643859/se-2>
- Riese, A., McGrady, A., Brennan, J., Lynch, D., Valentine, D., & Nowak, J. (2024). The effects of a resiliency intervention program on indicators of resiliency and

- burnout in psychiatry residents. *Discover Psychology*, 4(1), 42.  
<https://doi.org/10.1007/s44202-024-00155-0>
- Rodríguez, S. J., y Hernández, S. K. (2018). Problematización de las prácticas docentes y contextualización de la enseñanza. *Propósitos y Representaciones*, 6(1), 507-541.  
<https://dx.doi.org/10.20511/pyr2018.v6n1.211>
- Roeser, R. W., Mashburn, A. J., Skinner, E. A., Choles, J. R., Taylor, C., Rickert, N. P., Pinela, C., Robbeloth, J., Saxton, E., Weiss, E., Cullen, M., & Sorenson, J. (2022). Mindfulness training improves middle school teachers' occupational health, well-being, and interactions with students in their most stressful classrooms. *Journal of Educational Psychology*, 114(2), 408–425.  
<https://doi.org/10.1037/edu0000675>
- Román López, P., Rodríguez, A. M., y Ropero, P. C. (2021). *Metodología de la investigación: de lector a divulgador*. Almería: UAL.ES.
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.  
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Saraff, S., Tiwari, A., & Rishipal. (2020). Effect of Mindfulness on Self-concept, Self-esteem and Growth Mindset: Evidence from Undergraduate Students. *Journal of Psychosocial Research*, 15(1), 329–340.  
<https://doi.org/10.32381/JPR.2020.15.01.28>
- Schmengler, H., Peeters, M., Stevens, G. W. J. M., Kunst, A. E., Hartman, C. A., Oldehinkel, A. J., & Vollebergh, W. A. M. (2023). Educational level, attention problems, and externalizing behaviour in adolescence and early adulthood: The role of social causation and health-related selection—the TRAILS study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(5), 809-824.  
<https://doi.org/10.1007/s00787-021-01913-4>
- Small, C., & Lew, C. (2021). Mindfulness, Moral Reasoning and Responsibility: Towards Virtue in Ethical Decision-Making. *Journal of Business Ethics*, 169(1), 103–117. <https://doi.org/10.1007/s10551-019-04272-y>

- Stearse, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 302–317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Swartz, K. L. (2024). Universal Depression Education in High Schools. *School Administrator*, 81(1), 20-23. <https://www.proquest.com/trade-journals/universal-depression-education-high-schools/docview/2921223545/se-2>
- Siffredi, V., Liverani, M. C., Van De Ville, D., Freitas, L. G. A., Borradori Tolsa, C., Hüppi, P. S., & Ha-Vinh Leuchter, R. (2023). The effect of mindfulness-based intervention on neurobehavioural functioning and its association with white-matter microstructural changes in preterm young adolescents. *Scientific Reports (Nature Publisher Group)*, 13(1), 2010. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29205-8>
- SíSeve. (2023). Número de Casos Reportados en el Síseve a nivel nacional. *Ministerio de Educación* [folleto].
- Short, M. A., & Chee, M. W. L. (2019). Adolescent sleep restriction effects on cognition and mood. *Progress in Brain Research*, 246, 55–71. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.02.008>
- Strike, L. T., Hansell, N. K., Chuang, K., Miller, J. L., de Zubicaray, G. I., Thompson, P. M., McMahon, K. L., & Wright, M. J. (2023). The Queensland Twin Adolescent Brain Project, a longitudinal study of adolescent brain development. *Scientific Data*, 10(1), 195. <https://doi.org/10.1038/s41597-023-02038-w>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tang, Y. Y., Yang, L., Leve, L. D., & Harold, G. (2012). Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention: Advances within the field of developmental neuroscience. *Child*

*Development Perspectives*, 6(2), 150-156. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00250.x>

Tennyson Mgutshini, Kunle Oparinde, & Vaneshrre Govender. (2021). Covid-19: Interdisciplinary explorations of impacts on higher education. *African Sun Media*.

Terzi, A. M., Matos, D. P., Rodrigues, M. L., & Demarzo, M. (2020). Mindfulness in education and Paulo Freire: A reflective approach. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 24, e200015. <https://doi.org/10.1590/interface.200015>

The Effect of Mindfulness Practice on Adolescents: A Pilot Study. (2023). *Governance Now*. <https://www.proquest.com/magazines/effect-mindfulness-practice-on-adolescents-pilot/docview/2886724007/se-2>

UNICEF. (2022). *Estado de la infancia en América Latina y el Caribe 2022: Avances y desafíos*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/reports/estado-infancia-america-latina-caribe-2022>

Velásquez Cabrera, M. A., Gutiérrez Loaysa, J., y Misaico Camana, D. J. (2023). Adolescencia una puerta a nuevos horizontes: Importancia del manejo de emociones en adolescentes. *RELIGACIÓN. Revista De Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(38). <https://doi.org/10.46652/rgn.v8i38.1098>

World Health Organization: WHO. (2021). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Transtornos%20emocionales&test=Se%20calcula%20%que%20el%203,a%2019%20a%C3%B1os%20padecen%20depresi%C3%B3n>.

Yue, W. L., Ng, K. K., Koh, A. J., Perini, F., Doshi, K., Zhou, J. H., & Lim, J. (2023). Mindfulness-based therapy improves brain functional network reconfiguration efficiency. *Translational Psychiatry*, 13(1), 345. <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02642-9>

Zemla, K., Sedek, G., Wróbel, K., Postepski, F., & Wojcik, G. M. (2023). Investigating the impact of guided imagery on stress, brain functions, and attention: A randomized trial. *Sensors*, 23(13), 6210. <https://doi.org/10.3390/s23136210>



## ANEXOS

### Cuadro 3.

Tabla de operacionalización de variables:

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición
<b>Programa basado en el mindfulness</b>	Programa basado en el mindfulness para mejorar la atención plena de los estudiantes de una I.E. de Yungay.	Conjunto de actividades orientadas a mejorar la atención plena de los estudiantes de una I.E. de Yungay, desde sus dimensiones: diagnóstico, objetivos, metodología, estructura y evaluación.	Diagnóstico	Presenta datos informativos a nivel educativo, el contexto donde se evidencia la problemática con base teórica sustentada en las neurociencias.	1,2,3		De razón
			Objetivos	Plantea un objetivo general y específicos, los que guardan relación entre sí. El objetivo general busca mejorar la atención plena en los estudiantes.	4,5,6,7		
			Metodología	Describe la metodología a desarrollar, describe como se llevará a cabo el programa,			

				<p>considerando los recursos, espacios y tiempos adecuados e implementando acciones para lograr los objetivos propuestos.</p> <p>Presenta las actividades a trabajar de manera organizada y secuencial, propiciando la participación de todos los estudiantes.</p> <p>Propone estrategias para la práctica permanente del mindfulness.</p> <p>El programa propuesto es pertinente.</p> <p>El Programa responde a los objetivos planteados.</p> <p>1. Me molesto conmigo mismo(a) por tener sentimientos que no tienen sentido.</p> <p>2. Me mantengo ocupado(a) para no prestar atención a mis</p>	<p>8,9,10,11</p> <p>12,13</p> <p>14,15,16</p>		
		Se empleará para medir la variable	Atención plena.				Escala <i>Child</i>

<p><b>Mindfulness o atención plena.</b></p>	<p>El mindfulness es la capacidad de poder centrarse en el presente, acogiendo una actitud de aceptación, sin prejuicios de las experiencias internas; como las emociones, los pensamientos y las experiencias externas (Kabat-Zinn ;1990; Greco et al. 2011; Guerra, 2019)</p>	<p>Mindfulness, la escala <i>Child and Adolescent Mindfulness Measure</i> – CAMM (Greco et al. ,2011) adaptada al español por Gustín (2019). Puede ser aplicada a niños y adolescentes entre el rango de edades de 10 a 17 años, pertenecientes a instituciones estatales o privadas. El instrumento consta de 08 ítems y es de tipo unidimensional.</p>	<p>(Unidimensional)</p>	<p>o pensamientos o sentimientos.  3. Me digo a mí mismo(a) que no debería sentirme como me siento.  4. Me es difícil prestar atención a una sola cosa a la vez.  5. Me molesto conmigo mismo(a) por tener ciertos pensamientos.  6. Pienso en cosas que ocurrieron en el pasado en lugar de pensar en cosas que están ocurriendo ahora.  7. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y que no debería tenerlos.  8. Bloqueo los sentimientos que no me gustan.</p>	<p>1,2,3,4,5,6,7 y 8.</p>	<p><i>and Adolescent Mindfulness Measure</i> – CAMM (Greco et al. ,2011; Gustín, 2019).</p>	<p>Ordinal</p>
---	---	--	-------------------------	---	---------------------------	---	----------------

## **ANEXO N° 2: Instrumentos de recolección de datos**

### **FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA ADAPTADA DE MEDIDA DE *MINDFULNESS*/ ATENCIÓN PLENA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES – CAMM**

Nombre : Escala de *mindfulness* / atención plena para niños y adolescentes - CAMM

Autores : Laurie Greco, Ruth Baer y Gregory Smith

Año : 2011

Adaptada por : María Graciela Gustin G.

Adaptación : Lima Metropolitana

Año de adaptación : 2018

Administración : Individual o colectiva

Ámbito de aplicación : 10 a 17 años de edad

Duración : 10 a 15 minutos

Tipificación : Baremos de conversión de puntajes directos a niveles de *mindfulness* obtenidos con una muestra de 2120 estudiantes de educación básica regular entre 10 y 17 años de edad.

Finalidad : Evaluar el nivel / grado de atención plena / *mindfulness* disposicional o rasgo

Material : Una hoja de preguntas y respuestas

Número de ítems : 8

Calificación : Ítems con puntaje inverso

Puntaje total: suma de puntuaciones por cada ítem.

**ESCALA DE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES**  
**Medida de mindfulness / atención plena para niños y adolescentes**  
 (Greco, Baer y Smith, 2011) Adaptado a Lima por M. G. Gustin (2018)

Queremos saber más sobre lo que piensas, cómo te sientes y lo que haces. **Lee** cada una de las oraciones. Luego, encierra en un círculo el número que representa **con qué frecuencia cada oración es verdadera para ti**.

	Nunca es verdadero	Rara vez es verdadero	A veces es verdadero	Frecuente-mente es verdadero	Siempre es verdadero
. Me molesto conmigo mismo(a) por tener sentimientos que no tienen sentido.	0	1	2	3	4
. Me mantengo ocupado(a) para no prestar atención a mis pensamientos o sentimientos.	0	1	2	3	4
. Me digo a mí mismo(a) que no debería sentirme como me siento.	0	1	2	3	4
. Me es difícil prestar atención a una sola cosa a la vez.	0	1	2	3	4
. Me molesto conmigo mismo(a) por tener ciertos pensamientos.	0	1	2	3	4
. Pienso en cosas que ocurrieron en el pasado en lugar de pensar en cosas que están ocurriendo ahora.	0	1	2	3	4
. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y que no debería tenerlos.	0	1	2	3	4
8. Bloqueo los sentimientos que no me gustan.	0	1	2	3	4

## ANEXO N° 3: Juicio de expertos



**Dimensiones del instrumento:** Mindfulness o Atención Plena (Unidimensional)

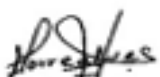
- Primera dimensión: Mindfulness o Atención Plena



- Objetivos de la Dimensión: El objetivo es evaluar el nivel/grado de atención plena/mindfulness disposicional o rasgo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tendencia a estar presente en el ahora.	1. Me molesto conmigo mismo(a) por tener sentimientos que no tienen sentido.	4	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	2. Me mantengo ocupado(a) para no prestar atención a mis pensamientos o sentimientos.	4	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	3. Me digo a mí mismo(a) que no debería sentirme como me siento.	4	3	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	4. Me es difícil prestar atención a una sola cosa a la vez.	4	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	5. Me molesto conmigo mismo(a) por tener ciertos pensamientos.	4	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	6. Pienso en cosas que ocurrieron en el pasado en lugar de pensar en cosas que están ocurriendo ahora.	4	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	7. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y que no debería tenerlos.	4	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	8. Bloqueo los sentimientos que no me gustan.	4	4	3	

Firma del evaluador

  
 Dra. María Luisa Torrealba Sepúlveda

DNI

32787782

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1995), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGarland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Youtilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003).

Ver: <http://www.riv.biossascio.com/doi/2017/04/2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

**INSTRUMENTO PARA EVALUAR EL PROGRAMA BASADO EN MINDFULNESS**

**INSTRUCCIONES:** La presente lista de cotejo tiene como objetivo valorar aspectos relacionados con las dimensiones del Programa Basado en Mindfulness, marque con una (x) en el casillero que considere pertinente.

ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
<b>Diagnóstico</b>			
Presenta datos informativos a nivel educativo.	x		
Describe el contexto donde se evidencia la problemática	x		
Argumenta el problema con base teórica sustentada en las neurociencias.	x		
<b>Objetivos</b>			
Plantea un objetivo general.	X		
Plantea objetivos específicos.	X		
Los objetivos muestran relación entre sí.	x		
El objetivo general busca mejorar la atención plena en los estudiantes de la I.E.	X		
<b>Metodología</b>			
Describe la metodología a desarrollar.	X		
Desarrolla como se llevará a cabo el programa.	X		
Considera recursos, espacios y tiempos adecuados.	X		
Implementa acciones para lograr los objetivos propuestos.	x		
<b>Estructura</b>			
Presenta las actividades a trabajar de manera organizada y secuencial.	X		
Propicia la participación de todos los estudiantes.	X		
<b>Evaluación</b>			
Propone estrategias para la práctica permanente del mindfulness.	x		
El programa propuesto es pertinente.	x		
El Programa responde a los objetivos planteados.	x		

**Dimensiones del instrumento: Mindfulness o Atención Plena (Unidimensional)**

- Primera dimensión: Mindfulness o Atención Plena
- Objetivos de la Dimensión: El objetivo es evaluar el nivel/grado de atención plena/mindfulness disposicional o rasgo.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tendencia a estar presente en el ahora.	1. Me molesto conmigo mismo(a) por tener sentimientos que no tienen sentido.	3	4	3	
Tendencia a estar presente en el ahora.	2. Me mantengo ocupado(a) para no prestar atención a mis pensamientos o sentimientos.	3	3	3	
Tendencia a estar presente en el ahora.	3. Me digo a mí mismo(a) que no debería sentirme como me siento.	3	3	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	4. Me es difícil prestar atención a una sola cosa a la vez.	3	3	3	
Tendencia a estar presente en el ahora.	5. Me molesto conmigo mismo(a) por tener ciertos pensamientos.	4	4	3	
Tendencia a estar presente en el ahora.	6. Pienso en cosas que ocurrieron en el pasado en lugar de pensar en cosas que están ocurriendo ahora.	3	3	3	
Tendencia a estar presente en el ahora.	7. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y que no debería tenerlos.	4	3	3	
Tendencia a estar presente en el ahora.	8. Bloqueo los sentimientos que no me gustan.	4	3	3	

Firma del evaluador



DNI: 33344998

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGarland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkás et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkás et al. (2003).

 Ver : <https://www.revistasocodoc.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.



**INSTRUMENTO PARA EVALUAR EL PROGRAMA BASADO EN MINDFULNESS**

**INSTRUCCIONES:** La presente lista de cotejo tiene como objetivo valorar aspectos relacionados con las dimensiones del Programa Basado en Mindfulness, marque con una (x) en el casillero que considere pertinente.

ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
<b>Diagnóstico</b>			
Presenta datos informativos a nivel educativo.	x		
Describe el contexto donde se evidencia la problemática	x		
Argumenta el problema con base teórica sustentada en las neurociencias.	x		
<b>Objetivos</b>			
Plantea un objetivo general.	X		
Plantea objetivos específicos.	X		
Los objetivos muestran relación entre sí.	x		
El objetivo general busca mejorar la atención plena en los estudiantes de la I.E.	x		
<b>Metodología</b>			
Describe la metodología a desarrollar.	X		
Desarrolla como se llevará a cabo el programa.	X		
Considera recursos, espacios y tiempos adecuados.	X		
Implementa acciones para lograr los objetivos propuestos.	x		
<b>Estructura</b>			
Presenta las actividades a trabajar de manera organizada y secuencial.	X		
Propicia la participación de todos los estudiantes.	x		
<b>Evaluación</b>			
Propone estrategias para la práctica permanente del mindfulness.	x		
El programa propuesto es pertinente.	x		
El Programa responde a los objetivos planteados.	x		

Firma del evaluador:

**Dimensiones del Instrumento:** Mindfulness o Atención Plena (Unidimensional)

- Primera dimensión: Mindfulness o Atención Plena
- Objetivos de la Dimensión: El objetivo es evaluar el nivel/grado de atención plena/mindfulness disposicional o rasgo.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tendencia a estar presente en el ahora.	1. Me molesto conmigo mismo(a) por tener sentimientos que no tienen sentido.	4	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	2. Me mantengo ocupado(a) para no prestar atención a mis pensamientos o sentimientos.	3	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	3. Me digo a mí mismo(a) que no debería sentirme como me siento.	4	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	4. Me es difícil prestar atención a una sola cosa a la vez.	4	4	3	
Tendencia a estar presente en el ahora.	5. Me molesto conmigo mismo(a) por tener ciertos pensamientos.	4	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	6. Pienso en cosas que ocurrieron en el pasado en lugar de pensar en cosas que están ocurriendo ahora.	4	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	7. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y que no debería tenerlos.	4	4	4	
Tendencia a estar presente en el ahora.	8. Bloqueo los sentimientos que no me gustan.	4	4	4	

Firma del evaluador

DNI: 32886527



Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Pwrdl (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de expertise y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1996) (citados en McGarland et al. 2003) sugieren un rango de **2 hasta 20 expertos**, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que **10 expertos** brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Luukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003).

 Ver : <https://www.revistaespedidos.com/vited2017/vited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

**INSTRUMENTO PARA EVALUAR EL PROGRAMA BASADO EN MINDFULNESS**

**INSTRUCCIONES:** La presente lista de cotejo tiene como objetivo valorar aspectos relacionados con las dimensiones del Programa Basado en Mindfulness, marque con una (x) en el casillero que considere pertinente.

ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
<b>Diagnóstico</b>			
Presenta datos informativos a nivel educativo.	x		
Describe el contexto donde se evidencia la problemática	x		
Argumenta el problema con base teórica sustentada en las neurociencias.	x		
<b>Objetivos</b>			
Plantea un objetivo general.	X		
Plantea objetivos específicos.	X		
Los objetivos muestran relación entre sí.	x		
El objetivo general busca mejorar la atención plena en los estudiantes de la I.E.	x		
<b>Metodología</b>			
Describe la metodología a desarrollar.	X		
Desarrolla como se llevará a cabo el programa.	X		
Considera recursos, espacios y tiempos adecuados.	X		
Implementa acciones para lograr los objetivos propuestos.	x		
<b>Estructura</b>			
Presenta las actividades a trabajar de manera organizada y secuencial.	X		
Propicia la participación de todos los estudiantes.	X		
<b>Evaluación</b>			
Propone estrategias para la práctica permanente del mindfulness.	x		
El programa propuesto es pertinente.	x		
El Programa responde a los objetivos planteados.	x		

## ANEXO N° 4: Modelo de asentimiento y consentimiento informado

### Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación: .....

Investigadora: Rosemarie Stephanie La Torre Gomez.

#### Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada “.....”, cuyo objetivo es .....

Esta investigación es desarrollada por la estudiante de posgrado, del Programa de Segunda Especialidad en Neuroeducación de la Universidad César Vallejo del campus de Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa N° 88381. “Ignacio Amadeo Ramos Olivera” de Yungay.

Describir el impacto del problema de la investigación.

#### Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: “.....”.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos y se realizará en el ambiente de.....la institución Educativa N° 88381. “Ignacio Amadeo Ramos Olivera” de Yungay.
- 3..... Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

\* \* Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.

**Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

**Riesgo (principio de No maleficencia):**

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios (principio de beneficencia):**

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) (Apellidos y Nombres) ..... email: .....  
y Docente asesor (Apellidos y Nombres) ..... email: .....

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos: .....Fecha y hora:  
.....

## Asentimiento Informado

Título de la investigación: .....

Investigador (a) (es): .....

### Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “.....”

, cuyo objetivo es: ..... Esta investigación es desarrollada por estudiantes (colocar: pre o posgrado), de la carrera profesional de ..... o programa ....., de la Universidad César Vallejo del campus ....., aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución

Describir el impacto del problema de la investigación.

### Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada:”.....”.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de ..... minutos y se realizará en el ambiente de ..... de la institución ..... Las respuestas al cuestionario o entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

**Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

**Riesgo (principio de No maleficencia):**

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios (principio de beneficencia):**

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) (Apellidos y Nombres) ..... email: ..... y Docente asesor (Apellidos y Nombres) ..... email: .....


**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos: .....

Fecha y hora: .....

## ANEXO N° 5: Resultado de reporte de similitud de turnitin

 **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN

Validez de un Programa basado en Mindfulness sobre la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay.

TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN

**AUTORA:**  
La Torre Gomez, Rosemarie Stephanie ([orcid.org/0000-0003-3780-1752](https://orcid.org/0000-0003-3780-1752))

**ASESOR:**  
Mg. Alarcón Vásquez, Segundo Felipe ([orcid.org/0000-0002-7832-3278](https://orcid.org/0000-0002-7832-3278))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Didáctica y evaluación de los aprendizajes.

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**  
Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles.

TRUJILLO – PERÚ  
2024

Resumen de coincidencias

**20 %**

Se están viendo fuentes estándar

[Ver fuentes en inglés](#)

Coincidencias

1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	8 %
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3 %
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2 %
4	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	Entregado a UNIBA Trabajo del estudiante	1 %
6	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 %
7	1library.co Fuente de Internet	<1 %
8	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 %
9	repositorio.unjfc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.unasam.ed... Fuente de Internet	<1 %



## ANEXO N° 6: Permiso y aceptación para realizar la investigación



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

Asunto: Autorización para la aplicación de investigación.

Sr. Donato Huerta Toro,

Director de la I.E. N° 88381. "Ignacio Amadeo Ramos Olivera"

Yungay, 22 de abril de 2024

Presente:

De mi mayor consideración.

Me es grato dirigirme a usted para expresarle un cordial saludo, y a la vez presentarme:

Mi nombre es Rosemarie Stephanie La Torre Gomez, identificada con D.N.I. N° 73882926, estudiante de la Segunda Especialidad de Neuroeducación de la Universidad César Vallejo, filial Trujillo, que actualmente vengo desarrollando el trabajo académico titulado: "Validez de un Programa basado en Mindfulness sobre la atención plena de los estudiantes de una institución educativa, Yungay".

Por lo que solicito a usted, como representante de la I.E. N° 88381 "Ignacio Amadeo Ramos Olivera" tenga a bien permitirme la aplicación de instrumentos y el desarrollo de un programa basado en la neuroeducación con la finalidad de desarrollar la investigación antes mencionada.

En espera de su atención, me despido reiterándole los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Finalmente, adjunto en anexos los protocolos de evaluación y el cronograma de las sesiones a desarrollar con los estudiantes de 4to año de secundaria.

Atentamente

Rosemarie Stephanie La Torre Gomez  
D.N.I. 73882926  
Celular. 931384130  
Correo electrónico: roseltorre63@gmail.com

INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA N° 88381	
"IGNACIO AMADEO RAMOS OLIVERA"	
YUNGAY - ANCASH	
MESA DE PARTES	
N° de Registros:	279
Folios:	03
Fecha:	22 ABR. 2024
Hora:	9:31 a.m.
Firma:	

Yungay 22 de abril de 2024

Sra. Rosemarie Stephanie La Torre Gomez

Estudiante de Posgrado

Universidad César Vallejo


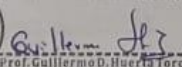
Asunto: Aceptación de realización de proceso de investigación.

Cordial saludo

Mediante la presente me dirijo a usted, en virtud a su pedido de realizar la investigación titulada: **"Validez de un Programa basado en Mindfulness sobre la atención plena de los estudiantes de una Institución educativa, Yungay"** para informarle que como director de esta institución acepto y habilito los permisos necesarios para que desarrolle su trabajo. Todo esto para uso exclusivo del proceso de investigación con fines de la obtención del grado académico.

Así mismo, autorizo que el nombre de nuestra institución aparezca en la tesis final de la estudiante.

Se despide atentamente.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA  
N° 82891 IGNACIO ANAEDO RAMOS OLIVERA  
  
Prof. Guillermo D. Huerta Toro  
DIRECTOR

## ANEXO N° 7: Base de datos.

### Pre test grupo control y experimental.

Grupo	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	Suma
1	0	1	3	1	0	0	0	3	8
1	4	2	1	0	4	0	4	0	15
1	3	2	3	4	3	2	3	2	22
1	3	3	3	4	2	4	3	3	25
1	1	3	2	1	3	2	1	3	16
1	1	2	0	2	1	0	0	3	9
1	2	1	2	3	2	2	1	2	15
1	4	2	3	4	3	4	4	4	28
1	1	2	2	2	1	1	2	1	12
1	2	1	2	2	1	2	1	1	12
1	0	2	1	2	0	1	0	2	8
1	2	3	4	3	2	3	3	2	22
1	3	1	3	2	2	2	2	3	18
1	2	3	2	2	1	2	2	1	15
1	1	2	1	3	1	2	3	1	14
1	4	3	4	2	2	3	4	3	25
1	1	2	4	2	3	4	2	0	18
1	2	1	2	4	3	3	2	0	17
1	3	2	2	3	4	3	2	1	20
1	2	1	2	1	2	3	3	1	15
1	1	2	1	2	3	2	2	3	16
1	1	0	3	1	1	0	0	2	8
1	3	2	2	1	1	0	0	1	10
1	2	3	2	4	3	2	3	3	22
1	2	3	1	1	3	0	1	2	13
1	4	3	3	2	2	1	2	2	19
2	2	2	3	2	2	2	2	2	17
2	3	4	3	4	3	3	4	0	24
2	3	4	3	4	3	4	4	3	28
2	2	2	2	2	2	2	2	2	16
2	3	3	3	4	3	3	3	3	25
2	3	4	3	3	4	3	4	4	28
2	2	3	3	3	2	3	3	4	23
2	4	4	4	4	4	4	4	4	32
2	2	2	2	2	2	1	2	2	15
2	2	3	2	2	3	2	3	2	19
2	4	4	4	4	4	4	4	4	32
2	1	2	1	2	2	2	2	2	14
2	3	2	3	3	2	3	2	3	21
2	2	3	2	2	2	1	2	2	15
2	1	2	1	2	1	2	3	1	13
2	0	1	1	0	1	1	1	1	6
2	1	1	1	1	0	1	1	1	7
2	2	3	2	3	3	3	2	3	21
2	1	2	1	2	2	1	2	1	12
2	1	1	2	1	2	1	1	1	10
2	3	2	3	2	2	2	3	3	20
2	4	3	4	4	3	4	3	3	28
2	3	4	4	3	4	4	4	4	30
2	3	4	3	3	4	3	3	4	27
2	2	2	3	1	3	0	2	2	15
2	4	3	3	4	3	4	4	3	28



## **ANEXO N° 8: Programa basado en mindfulness**

NOMBRE DE ACTIVIDAD: “Programa basado en mindfulness: Soy consciente”.

### **I. DATOS GENERALES**

- a. Nombre de la Institución: *IE N.º 88381 “Ignacio Amadeo Ramos Olivera”*
- b. Ubicación: *Yungay – Áncash*
- c. UGEL: *Yungay*
- d. Director: *Guillermo Huerta Toro*
- e. Facilitadora: *Psic. Rosemarie Stephanie La Torre Gomez*

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

En años recientes, la tarea educativa se ha vuelto un reto continuo para los maestros. Las rápidas transformaciones globales, incluyendo nuevas políticas (Armstrong y Rayner, 2021; Menegaki, 2023), avances tecnológicos y problemas de salud persistentes (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023), exigen una constante evolución de la estructura tradicional en la relación entre profesores y alumnos, así como la investigación y el desarrollo de estrategias que promuevan su colaboración mutua.

A nivel global, la investigación ha evidenciado que, en los entornos educativos, algunos adolescentes enfrentan retos tanto para aprender y adaptarse (Jung, 2020), como para regular sus emociones (Cerniglia et al., 2023; Velásquez et al., 2023). La presión académica ha contribuido a problemas de salud mental como el estrés y la ansiedad (Swartz, 2024), afectando al 14% de la juventud mundial (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). Además, los trastornos de comportamiento que impactan la salud mental tienen consecuencias graves en este grupo etario (Richtel, 2023).

Por otro lado, se han identificado comportamientos disruptivos en la escuela (Chang y Chang, 2022), los cuales no favorecen un entorno propicio para el desarrollo de las clases (Heft, 2021). También se observan problemas de atención (Baumgarten et al., 2018) y concentración (Adams,

2020), así como pensamientos y emociones negativas que impactan significativamente el rendimiento académico y generan insatisfacción en el aula (Mantzios et al., 2020). Tanto los problemas de atención como los comportamientos externos pueden ser muy perjudiciales en contextos educativos, predisponiendo a problemas académicos (Schmengler et al., 2023).

En América Latina, se ha evidenciado que los docentes enfrentan diversas dificultades en su labor diaria, como elevados niveles de deserción escolar y deficiencias en las condiciones de aprendizaje de los estudiantes. A estas dificultades se añaden problemas de acceso a la educación y prácticas ineficientes que afectan especialmente a los escolares (Ortiz, et al., 2024). De acuerdo con informes del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022), aproximadamente el 24.2% de los adolescentes en América Latina y el Caribe sufren alguna afección de salud mental, abarcando aspectos cognitivos, emocionales y conductuales (Ballarino, 2022), incluyendo trastornos con bajos niveles de atención (WHO, 2021). En nuestro país, el Ministerio de Salud (Minsa, 2020) informa que más del 30% de los niños en transición a la adolescencia enfrentan problemas de conducta y atención (Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi [INSMHDHN], 2021; Minsa, 2023). Además, desde 2013 hasta la actualidad, se han reportado más de 40 mil casos de violencia entre estudiantes de secundaria y más de 2 mil casos en el departamento de Áncash (Sistema Especializado en Reporte de Casos sobre Violencia Escolar [Síseve], 2023), cifras que evidencian la necesidad de una intervención urgente.

En la provincia de Yungay, la Institución Educativa N° 88381 Ignacio Amadeo Ramos Olivera identificó, a través de una evaluación diagnóstica, que más del 50% de sus estudiantes se distraen con facilidad y el 40% enfrenta dificultades para controlar sus emociones. Estas problemáticas impiden que los niños se relacionen adecuadamente con otras personas (La Torre, comunicación personal, julio del 2023). Por ello, es evidente la necesidad de reestructurar las prácticas pedagógicas, involucrando a todos los actores educativos desde un enfoque integral para mejorar las

habilidades personales y promover el bienestar (Educational Attitudes at Cooking and Healthy Lifestyles., 2024).

En este escenario, emergen varias propuestas educativas y programas basados en la atención plena o mindfulness, con el propósito de fomentar una transformación personal interna y autorregulación a largo plazo (Edelstein y Razza,2023). Estos programas también buscan mejorar la salud mental (Ergas y Hadar, 2019), disminuir el estrés (Bauer et al., 2019), incrementar el bienestar y la participación en clase (McKeering y Hwang, 2019), así como mejorar los niveles de atención (Galán, Wang, Shaw y Forbes, 2020).

La atención plena o mindfulness se define como la capacidad de actuar en consonancia con el ser (Hutmacher et al., 2022). Según Kabat-Zinn, citado en Hutmacher et al. (2022), es una práctica que permite devolver la atención consciente al "aquí y ahora" (p. 3), intencionadamente y sin juzgar, desplegando la experiencia en cada instante. Esto incluye sensaciones, pensamientos, estado corporal, conciencia y entorno, fomentando la apertura, curiosidad y aceptación (Mesquita et al., 2023).

En los últimos años, el mindfulness se ha incorporado en el sector educativo mediante programas de intervención con adolescentes, convirtiéndose en un componente clave para el bienestar psicológico preventivo en las escuelas (Özeke y Koyuncu, 2023). Esto ha permitido a los estudiantes obtener numerosos beneficios cognitivos, sociales y emocionales (García, Baena, Cerdá y Rodríguez, 2023), así como un mayor compromiso y rendimiento académico (Mason, Murphy, Jackson, 2019), generando un entorno escolar más positivo y seguro, mayor confianza en ellos mismos (Roeser et al., 2022).

En consecuencia, se recomienda desarrollar programas en esta área, ya que, en nuestro país, como indica Mercader (2020), hay pocos estudios y referencias limitadas sobre la atención plena y la educación, especialmente en el nivel secundario. Este panorama es similar a nivel internacional, donde los programas de mindfulness se han centrado principalmente en poblaciones adultas (Grossman et al., 2004; citado en Guerra et al., 2019).

### III. POBLACIÓN Y MUESTRA

Los estudiantes de la institución educativa residen en la provincia de Yungay, Áncash, incluyendo localidades como Shillcop, Hongo, Cañasbamba, Piquip, Quillash, Panash, Atma, Ichic Puno, Washao, Yanama, entre otras. La mayoría de los estudiantes son hablantes de quechua. Se dedican principalmente a actividades económicas como la agricultura, ganadería, cría de animales domésticos, comercio y transporte. Yungay, ubicada en la provincia del mismo nombre en la región de Áncash, destaca por su gastronomía que incluye platos como cuyes, pachamanca y chicharrones de chancho, así como por el cultivo de productos agrícolas como papa, maíz y verduras. La ciudad también se distingue por sus festividades tradicionales como el Aniversario de Yungay, la Fiesta de Santa Teresita en Chalhua y la Fiesta de Santa Lucía de Cajapampa. A nivel turístico, cuenta con atractivos en comunidades, distritos y la región en general, como el Campo Santo.

Dentro de la comunidad, se encuentran diversas instituciones como la Municipalidad distrital de Yungay, el Hospital de Apoyo, el CEM, la Policía Nacional del Perú, el Puesto de Salud, el Juzgado de Paz, iglesias católicas y evangélicas, así como instituciones educativas iniciales, primarias y secundarias. También hay organizaciones como Vasos de Leche, Comedores Populares y Clubes Deportivos, además del programa CUNAMAS.

La mayoría de la población estudiada tiene Seguro Integral de Salud (SIS) y sus edades oscilan entre los 11 y 17 años de edad, correspondientes al nivel secundario. El estudio involucra a 52 estudiantes del 4° grado de educación secundaria.

### IV. OBJETIVOS

#### **Objetivo general:**

- ❖ Mejorar la atención plena de los estudiantes de 4to año “B” de secundaria de la I.E. N° 88381 “Ignacio Amadeo Ramos Olivera” de Yungay.



Objetivos específicos:

- ❖ Definir la atención plena o mindfulness como estrategia para facilitar el aprendizaje.
- ❖ Comprender la importancia de la práctica de la atención plena desde el campo de las neurociencias.
- ❖ Aprender estrategias prácticas para su aplicación: atención a la respiración, exploración corporal, práctica informal, meditación sentada.
- ❖ Desarrollar habilidades para facilitar las prácticas de mindfulness en situaciones de la vida diaria.
- ❖ Experimentar de manera vivencial las habilidades de atención plena o mindfulness.

## V. METODOLOGÍA

**Estrategias de intervención:** Una estrategia de intervención es definida como el conjunto coherente de recursos utilizados por un equipo profesional disciplinario o multidisciplinario, con el propósito de desplegar tareas en un determinado espacio social y socio-cultural con el propósito de producir determinados cambios (Hernández y Mendoza,2018)

Técnicas:

Se empleó la técnica del trabajo colaborativo es un proceso donde el individuo aprende en interacción con otros, y el resultado de este trabajo es el aprendizaje colaborativo. Así mismo, esta técnica al incorporarse en el aula se transforma en una estrategia didáctica (Revelo, Collazos y Jiménez,2018)

**TEMPORALIDAD:**

El programa de intervención incluye un total de 8 sesiones distribuidas a lo largo de dos meses, con una sesión por semana. El objetivo es que los adolescentes participen en las actividades propuestas de acuerdo con el calendario establecido.

## VI. ACTIVDADES

**Fase de preparación:** Se realizó las coordinaciones pertinentes con el director y la tutora de grado de la institución para poder ejecutar al largo de 8 semanas el programa “Soy consciente”. Así también, se aplicó el pre test, la Escala de mindfulness (atención plena) para niños y adolescentes (Greco, Baer y Smith, 2011) adaptado por M.G. Gustin (2018) al grupo control y experimental.

**Fase de fortalecimiento:** Se desarrolló el programa “Soy consciente” basado en mindfulness durante 8 semanas, en los espacios de tutoría (1 vez a la semana) por 45 minutos.

**Fase de Evaluación:** Cada semana se compartió a los estudiantes una ficha de registro de actividades para que puedan realizar la práctica de mindfulness aprendida durante las clases fuera del colegio. Al iniciar cada encuentro se solicitaba que compartieran su experiencia. Al finalizar el programa se aplicó el postest al grupo control y experimental.

## SESIÓN 1: “Conociendo sobre el mindfulness”

**Objetivo de la sesión:** Definir la atención plena o mindfulness como estrategia para facilitar el aprendizaje.

Momentos de la sesión	Descripción	Tiempo	Materiales	Procesos cognitivo afectivo activado
Inicio	La facilitadora presenta el programa, los objetivos de la sesión, así como establece los compromisos a trabajar durante cada semana.	10'	Laptop Proyector Copias	<i>Atención, percepción, memoria, lenguaje, pensamiento, emociones.</i>
Desarrollo	La facilitadora comienza la actividad anunciando una pausa, invitando a los participantes a reflexionar y compartir: ¿Con qué vengo y qué quiero aportar al grupo? A continuación, expone los conceptos básicos del mindfulness: su definición, importancia, la distinción entre percatación y atención, y describe los modos ser y hacer. Después, pide a los participantes que intenten no pensar en nada con todas sus fuerzas y luego les pregunta sobre su experiencia: cómo se sintieron, qué experimentaron y si lograron hacerlo.	25'		
Cierre	Se solicita a los estudiantes que compartan cómo se sintieron durante el desarrollo de la sesión y que finalicen con una palabra que resuma lo aprendido.	10'		
Extensión	Se les solicita que en casa practiquen “el modo ser”: “Dedíquenle un momento a reflexionar sobre ustedes mismos, simplemente observen el momento presente sin intentar alterarlo en absoluto, y luego respondan: ¿Qué está pasando?, ¿qué sienten?, ¿qué ven?, ¿qué oyen?, ¿qué perciben en su cuerpo?			

## SESIÓN 2: “Conociendo sobre el Mindfulness”

**Objetivo de la sesión:** Definir la atención plena o mindfulness como estrategia para facilitar el aprendizaje.

Momentos de la sesión	Descripción	Tiempo	Materiales	Procesos cognitivo afectivo activado
Inicio	La facilitadora presenta objetivos de la sesión, así como establece los compromisos a trabajar durante cada semana.	10'	Laptop Proyector Copias	<i>Atención, percepción, memoria, lenguaje, pensamiento, emociones</i>
Desarrollo	La facilitadora comienza la actividad pidiendo a los estudiantes que compartan voluntariamente cómo les fue con el ejercicio del modo ser que realizaron la semana anterior. A continuación, expone las cinco facetas del mindfulness, explica las diferencias entre el mindfulness y la meditación, y describe las cualidades y habilidades que se desarrollan con la práctica del mindfulness. También menciona los elementos importantes a considerar y cómo el mindfulness puede apoyar el proceso de aprendizaje. Después, invita a los participantes a intentar no pensar en nada con todas sus fuerzas, y luego les pregunta sobre su experiencia: cómo se sintieron, qué experimentaron y si lograron hacerlo.	25''		
Cierre	Para concluir, les solicita que respondan: ¿cómo creen que el mindfulness podría influir en sus vidas?	10'		
Extensión	Se les solicita que, en un día cualquiera en casa,			

	registren cuántas veces cometen errores por estar pensando en otra cosa. Pueden ser situaciones sencillas, como olvidar un objeto que debían llevar, no recordar llamar a alguien o dejar de comprar algo necesario. Deben llevar un registro de estos errores.			
--	---	--	--	--

### SESIÓN 3: “Conectando con mis emociones”

**Objetivo de la sesión:** Lograr a través de la práctica del mindfulness conectar con las emociones experimentadas en el momento.

Momentos de la sesión	Descripción	Tiempo	Materiales	Procesos cognitivo afectivo activado
Inicio	La facilitadora presenta objetivos de la sesión, así como establece los compromisos a trabajar durante cada semana.	10'	Laptop Proyector Copias Mantas Parlantes	<i>Atención, percepción, memoria, lenguaje, pensamiento, emociones</i>
Desarrollo	La facilitadora comienza la actividad preguntando a los estudiantes sobre la tarea pendiente de la semana anterior, solicitando participaciones voluntarias y ofreciendo retroalimentación. Luego, les indica que harán una pausa en tres pasos. A continuación, les enseña la postura de mindfulness y la técnica de respiración "3,3,3". Posteriormente, realizan una práctica en la que deben mantener la respiración mientras la facilitadora les lee la lectura del día, "La vasija agrietada de Akimo".	25"		
Cierre	Para finalizar la sesión, les solicita que comenten cómo se sintieron con la práctica realizada y si	10'		

	podieron prestar atención a lo expuesto por la facilitadora.			
Extensión	Se les solicita que, durante la semana en casa, se comprometan a practicar la respiración plena y mantengan un registro de ello.			

#### SESIÓN 4: “Conectando con mis emociones”

**Objetivo de la sesión:** Lograr a través de la práctica del mindfulness conectar con las emociones experimentadas en el momento.

Momentos de la sesión	Descripción	Tiempo	Materiales	Procesos cognitivo afectivo activado
Inicio	La facilitadora presenta objetivos de la sesión, así como establece los compromisos a trabajar durante cada semana.	10'	Laptop Proyector Copias Mantas Parlantes	<i>Atención, percepción, memoria, lenguaje, pensamiento, emociones</i>
Desarrollo	La facilitadora comienza la actividad preguntando a los estudiantes sobre la tarea pendiente de la semana anterior y solicita participaciones voluntarias para realizar la retroalimentación. Luego, les informa que harán una práctica, para lo cual deben adoptar la postura mindfulness e iniciar con la respiración "3,3,3". Posteriormente, llevan a cabo una práctica titulada "El teatro de tu mente".	25"		
Cierre	Al finalizar la sesión, la facilitadora les solicita a los participantes que compartan sus impresiones: ¿cuál fue su experiencia con la práctica realizada? ¿Qué descubrieron durante la sesión?	10'		

Extensión	Se les solicita que practiquen la respiración consciente en casa durante la semana y que mantengan un registro de sus prácticas.			
-----------	--	--	--	--

### SESIÓN 5: “Cuerpo y mente”

**Objetivo de la sesión:** Lograr a través de la práctica del mindfulness una conexión entre cuerpo y mente.

Momentos de la sesión	Descripción	Tiempo	Materiales	Procesos cognitivo afectivo activado
Inicio	La facilitadora presenta objetivos de la sesión, así como establece los compromisos a trabajar durante cada semana.	10'	Laptop Proyector Copias Mantas Parlantes	<i>Atención, percepción, memoria, lenguaje, pensamiento, emociones</i>
Desarrollo	La facilitadora comienza la actividad revisando con los estudiantes la tarea pendiente de la semana anterior, alentando la participación voluntaria y proporcionando retroalimentación. Luego, anuncia que procederán con una práctica, para la cual es necesario adoptar la postura de mindfulness y comenzar con la técnica de respiración "3,3,3". Después, realizan una práctica en la que los estudiantes deben mantener la respiración mientras la facilitadora les lee la lectura del día titulada "La pequeña tortuga". Posteriormente, les pregunta cómo se sintieron, si pudieron prestar atención a lo que narró y qué pudieron notar durante la práctica. Luego, invita a los participantes a realizar la	25"		

	siguiente práctica llamada "El cielo en tu mente".			
Cierre	Al finalizar la sesión, les solicita a los participantes que compartan cómo se sintieron con la práctica realizada, qué descubrieron durante la sesión y si encontraron fácil identificar los pensamientos más recurrentes.	10'		
Extensión	Se les solicita que durante la semana practiquen la respiración consciente en casa y lleven un registro de ello.			

### SESIÓN 6: "Cuerpo y mente"

**Objetivo de la sesión:** Lograr a través de la práctica del mindfulness una conexión entre cuerpo y mente.

Momentos de la sesión	Descripción	Tiempo	Materiales	Procesos cognitivo afectivo activado
Inicio	La facilitadora presenta objetivos de la sesión, así como establece los compromisos a trabajar durante cada semana.	10'		
Desarrollo	La facilitadora comienza la sesión revisando la tarea pendiente de la semana anterior, pidiendo a los participantes que compartan sus experiencias de manera voluntaria y proporcionando retroalimentación. Luego, les guía en una práctica de mindfulness, comenzando con la postura adecuada y la técnica de respiración "3,3,3". Después, los invita a participar en la práctica llamada "Un mundo de sabor", y luego les guía en un ejercicio de escáner corporal.	25"	Laptop Proyector Copias Mantas Parlantes	<i>Atención, percepción, memoria, lenguaje, pensamiento, emociones</i>



Cierre	Para finalizar la sesión, les solicita que reflexionen sobre cómo se sintieron con la práctica realizada, qué descubrieron durante la sesión y si encontraron fácil seguir las instrucciones de la facilitadora.	10'		
Extensión	Se les solicita practicar en casa durante la semana la respiración plena, la atención plena en actividades cotidianas y el escáner corporal, y llevar un registro de estas prácticas.			

### SESIÓN 7: “Haciendo alma”

**Objetivo de la sesión:** Lograr a través de la práctica del mindfulness un espacio de reflexión, observando constantemente lo interno (esencia) en busca de transformar el mundo externo.

Momentos de la sesión	Descripción	Tiempo	Materiales	Procesos cognitivo afectivo activado
Inicio	La facilitadora presenta objetivos de la sesión, así como establece los compromisos a trabajar durante cada semana.	10'		
Desarrollo	La facilitadora inicia la actividad preguntándoles sobre la tarea que quedó pendiente la semana anterior, solicita las participaciones voluntarias y realiza la retroalimentación. Después les indica que van a hacer práctica, para lo que será necesario tomar la postura mindfulness e iniciar con la respiración “3,3,3”. Posteriormente <i>Después los invita a realizar la siguiente práctica: “El corazón mueve al mundo”</i>	25”	Laptop Proyector Copias Mantas Parlantes	<i>Atención, percepción, memoria, lenguaje, pensamiento, emociones</i>

	<i>Después lo invita a seguir a la facilitadora mientras hacen el ejercicio de “Un lugar para todos”</i>			
Cierre	Para cerrar la sesión les pide que comenten: ¿cómo se sintieron con la práctica realizada?, ¿qué fue lo que descubrieron?	10'		
Extensión	Se les pide que, en casa durante la semana: <i>Me propongo a practicar la respiración plena, actividad cotidiana y scanner corporal para lo que será necesario llevar un registro.</i>			

### SESIÓN 8: “Haciendo alma”

**Objetivo de la sesión:** Lograr a través de la práctica del mindfulness un espacio de reflexión, observando constantemente lo interno (esencia) en busca de transformar el mundo externo.

Momentos de la sesión	Descripción	Tiempo	Materiales	Procesos cognitivo afectivo activado
Inicio	La facilitadora expone los objetivos de la sesión y establece los compromisos que se abordarán semanalmente.	10'		
Desarrollo	La facilitadora inicia la actividad consultando a los estudiantes sobre la tarea que no completaron la semana anterior y les invita a participar de manera voluntaria. Luego, ofrece retroalimentación sobre las respuestas recibidas. Después, les indica que van a realizar una práctica, comenzando con la postura de mindfulness y la técnica de respiración "3,3,3".	25"	Laptop Proyector Copias Mantas Parlantes	<i>Atención, percepción, memoria, lenguaje, pensamiento, emociones</i>

	Posteriormente, les invita a participar en la práctica denominada "Abrazar la vida". Luego, guía a los estudiantes a través del ejercicio de "Sanar nuestras relaciones". Finalmente, abre un espacio para la meditación.			
Cierre	Para cerrar la sesión les pide que comenten: ¿cómo se sintieron con la práctica realizada?, ¿qué fue lo que descubrieron?	10'		
Extensión	Se les pide que, en casa durante la semana: <i>Me propongo a practicar la respiración plena, actividad cotidiana y scanner corporal, meditación para lo que será necesario llevar un registro.</i>			

## VII. REFERENCIAS:

- Adams, D. (2020, August 17). Pay Attention: PW Talks with James M. Lang. *Publishers Weekly*, 267(33), 55. <https://www.proquest.com/trade-journals/pay-attention-pw-talks-with-james-m-lang/docview/2434328347/se-2>
- Armstrong, P., Rayner, S., & Starr, K. (2021). What future for school business leadership? Recent change and looming possibilities. *Management in Education*, 35(2), 108–116. <https://doi.org/10.1177/0892020620960426>
- Bauer, C., Caballero, C., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M. D., Phillips, D. T., Whitfield Gabrieli, S., & Gabrieli, J. D. E. (2019). Mindfulness training reduces stress and amygdala reactivity to fearful faces in middle-school children. *Behavioral Neuroscience*, 133(6), 569–585. <https://doi.org/10.1037/bne0000337>
- Brewer, J. A., Garrison, K. A., & Whitfield-Gabrieli, S. (2022). What about the “Self” is Processed in the Posterior Cingulate Cortex? *Frontiers in Psychology*, 13, 855. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.00855>
- Chang, M. W., & Chang, S. L. (2022). Moderated mediation effect of hope on the relationship between academic procrastination, psychological wellbeing, and problem behaviors in adolescents. *Special Education*, 1(43), 4879–4892.
- Edelstein, A., & Razza, R. (2023). Cultivating Calm, Curiosity and Care Among Adolescents: Exploring the Positive Impact of Mindfulness-Based Practices in Under-Resourced Schools. Retrieved from <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-6371-0.ch015>
- Ergas, O., & Hadar, L. L. (2019). Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*, 7(3), 757–797. <https://doi.org/10.1002/rev3.3169>

- European Psychiatry. (2023). Anxiety and Depression, 66, S948. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.2009>
- Cerniglia, L., Cimino, S., Tambelli, R., & Lauriola, M. (2023). Daring and Distress: Insights on Adolescent Risk Taking and Difficulties in Emotion Regulation from a Network Analysis Perspective. *Brain Sciences*, 13(9), 1248. <https://doi.org/10.3390/brainsci13091248>
- Comas, S. (2018). *Cuentos Burbujas de Paz. Una Manera Creativa de Practicar Mindfulness en Familia*. Nube de tinta.
- Ergas, O., & Hadar, L. L. (2019). Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*, 7(3), 757-797. <https://doi.org/10.1002/rev3.3169>
- E., van der Schuur, W. A., Lemmens, J. S., & Fam te Poel. (2018). The Relationship Between Media Multitasking and Attention Problems in Adolescents: Results of Two Longitudinal Studies. *Human Communication Research*, 44(1), 3–30. <https://doi.org/10.1093/hcre.12111>
- Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., Sedlmeier, P., & Christoff, K. (2020). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112, 215-237.
- Galán, C. A., Wang, F. L., Shaw, D. S., & Forbes, E. E. (2020). Early Childhood Trajectories of Conduct Problems and Hyperactivity/Attention Problems: Predicting Adolescent and Adult Antisocial Behavior and Internalizing Problems. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 49(2), 200-214. <https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1534206>
- García-Taibo, O., Baena-Morales, S., María del Mar Cerdá Llull, & Rodríguez-Fernández, J. E. (2023). Efectos psicológicos de una intervención de mindfulness realizada en la vuelta a la calma de

la clase de educación física: Un estudio cuasi-experimental. *Retos*, 49, 926-934. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v49.93401>

- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/assessing-mindfulness-children-adolescents/docview/896056777/se-2>
- Greeson, J. M., Garland, E. L., & Black, D. S. (2020). Mindfulness: A transtherapeutic approach for transdiagnostic mental processes. In *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 75-86). Springer.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Ciudad de México: Editorial McGraw Hill Education.
- Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2021). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 856-876.
- Hutmacher, D., Eckelt, M., Bund, A., Melzer, A., & Steffgen, G. (2022). Uncovering the role of mindfulness in autonomous motivation across physical education and leisure time: Extending the Trans-Contextual Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 12999. <https://doi.org/10.3390/ijerph192012999>
- Revelo Sánchez, O., Collazos Ordóñez, C., & Jiménez Toledo, J. (2018). El trabajo colaborativo como estrategia didáctica para la enseñanza/aprendizaje de la programación: una revisión sistemática de literatura. *TecnoLógicas*, 21(41), 115-134.

Retrieved

from

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-77992018000100008&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-77992018000100008&lng=en&tlng=es)

Instituto Nacional de Salud Mental. (2021). Estudio epidemiológico de salud mental en niños y adolescentes en Lima metropolitana en el contexto de la COVID-19 2020. *Anales de Salud Mental*, 37(2), 89-92.

Jung, M. S. (2020). Effects of child abuse and neglect on community sense of adolescent focusing on mediated effects of classmate and teacher relations. *The Journal of the Korea Contents Association*, 20(3), 106-115.

Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2022). The impact of mindfulness on the neural correlates of attentional control in long-term meditators. *Consciousness and Cognition*, 86, 103016. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103016>

Mantzios, M., Egan, H., Cook, A., Jutley-Neilson, J., & O'Hara, M. (2020). Wellbeing and the NSS: The potential of mindfulness and self-compassion for an enhanced student experience. *Journal of Further and Higher Education*, 44(3), 300–310. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1541970>

Mason, C., Murphy, M. M. R., & Jackson, Y. (2019). Mindfulness practices: Cultivating heart centered communities where students focus and flourish. *Solution Tree Press*.

McKeering, P., & Hwang, Y. (2019). A systematic review of mindfulness-based school interventions with early adolescents. *Mindfulness*, 10(4), 593-610. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0998-9>

Menegaki, M. (2023). Education for a segregated society? An ethnographic approach to Menaki change in Catalonia. *Journal for Critical Education Policy Studies (JCEPS)*, 21(2), 235-274.

Mesquita, B. L. B., Soares, F. R., Fraga, M., Albuquerque, M., Facucho, J., Espada, P., Paulino, S., & Cintra, P. (2023). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *European Psychiatry*, 66, S948. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.2009>

Minsa. (2020). *El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. Noticias - Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>*

Minsa. (2023). *Minsa atendió más de 23 600 casos por trastornos de la conducta en niñas, niños y adolescentes. Noticias - Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/823447-minsa-atendio-mas-de-23-600-casos-por-trastornos-de-la-conducta-en-ninas-ninos-y-adolescentes>*

OPS. (2023). *La COVID-19 es ahora un problema de salud establecido y persistente. Recuperado 9 de junio de 2024, de <https://www.paho.org/es/noticias/8-5-2023-covid-19-es-ahora-problema-salud-establecido-persistente>*

Ortiz, E. A., Giamb Bruno, C., Morduchowicz, A., y Pineda, B. (2024). *El estado de la educación en América Latina y el Caribe 2023. <https://doi.org/10.18235/0005515>*

Özeke-Kocabaş, E., & Koyuncu, B. (2023). *The Effects of Neuroscience-Based Mindfulness Training on Adolescents. International Journal of Education & Literacy Studies*, 11(4), 332-342. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/effects-neuroscience-based-mindfulness-training/docview/2887023949/se-2>



Rodríguez, E. A. (2016). *Cuaderno práctico de ejercicios de Mindfulness*. Grupo Planeta.

Roeser, R. W., Mashburn, A. J., Skinner, E. A., Choles, J. R., Taylor, C., Rickert, N. P., Pinela, C., Robbeloth, J., Saxton, E., Weiss, E., Cullen, M., & Sorenson, J. (2022). Mindfulness training improves middle school teachers' occupational health, well-being, and interactions with students in their most stressful classrooms. *Journal of Educational Psychology*, 114(2), 408–425. <https://doi.org/10.1037/edu0000675>

Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2021). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 137, 97-108. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.020>

Schmengler, H., Peeters, M., Stevens, G. W. J. M., Kunst, A. E., Hartman, C. A., Oldehinkel, A. J., & Vollebergh, W. A. M. (2023). Educational level, attention problems, and externalizing behaviour in adolescence and early adulthood: The role of social causation and health-related selection—the TRAILS study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(5), 809-824. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01913-4>

SíSeve. (2023). Número de Casos Reportados en el Síseve a nivel nacional. *Ministerio de Educación*. [Folleto].

Swartz, K. L. (2024). Universal Depression Education in High Schools. *School Administrator*, 81(1), 20-23. <https://www.proquest.com/trade-journals/universal-depression-education-high-schools/docview/2921223545/se-2>

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2020). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 21(4), 213-222. <https://doi.org/10.1038/s41583-020-0278-4>

UNICEF. (2021). Estado mundial de la infancia 2021. En mimente.

[https://www.unicef.org/media/108166/file/Resumen%20regional:  
%20America%20Latina%20El%20Caribe%20.pdf](https://www.unicef.org/media/108166/file/Resumen%20regional:%20America%20Latina%20El%20Caribe%20.pdf)

Velásquez Cabrera, M. A., Gutiérrez Loaysa, J., & Misaico Camana, D. J. (2023). Adolescencia una puerta a nuevos horizontes: Importancia del manejo de emociones en adolescentes. *RELIGACIÓN. Revista De Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(38). <https://doi.org/10.46652/rgn.v8i38.1098>

World Health Organization: WHO. (2021, 17 noviembre). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Trastornos%20emocionales&text=Se%20calcula%20que%20el%203,a%2019%20a%C3%B1os%20padecen%20depresi%C3%B3n>

Zeidan, F., Johnson, S. K., Gordon, N. S., & Goolkasian, P. (2023). Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 29(1), 1-11. <https://doi.org/10.1089/acm.2022.0145>