



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Influencia del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica “Serafín Filomeno” – Moyobamba, 2019

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Br. Del Castillo Grandez, Katherin (ORCID: 0000-0002-5060-0157)

Br. Troncos Pizarro, Deisy (ORCID: 0000-0001-8471-2811)

ASESOR:

Mg. Pérez Bringas, Alexander Alonso (ORCID: 0000-0002-4955-8908)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

MOYOBAMBA – PERÚ

2020

Dedicatoria

A mi madre; quién me brindó su apoyo incondicional en este camino por la universidad, en sus esfuerzos incansables por sacarnos adelante y esa fortaleza tan grande que tiene para nunca darse por vencida.

A mis hermanos, por su compañía y los consejos brindados durante todo este periodo académico y a mi sobrina por la alegría y esperanza que le da a mi vida.

Deisy

A mis padres y familia, ya que, con su apoyo, consejos, comprensión, amor y ayuda en los momentos difíciles, pude lograr culminar mis estudios satisfactoriamente, siendo este uno de mis mayores logros.

A mi hija, que de alguna manera este trabajo le servirá como ejemplo, de que cuando se quiere, se puede lograr todo lo que uno se proponga a través de esfuerzo y dedicación, sin pensar en los obstáculos.

Katherin

Agradecimiento

Nuestro agradecimiento se dirige a Dios, quien ha guiado nuestro camino y nos ha enseñado a aprender de nuestros errores.

Así también, agradecemos a nuestros docentes, quienes a través de sus conocimientos hemos podido cumplir nuestras metas.

Gracias también a nuestros queridos padres, por motivarnos día a día hacia el cumplimiento de nuestros objetivos.

A nuestros compañeros, por habernos brindado su amistad, confianza y apoyo, que a pesar de nuestras diferencias hemos podido complementarnos llegando a formar buenos lazos de amistad.

Las Autoras

Página de Jurado

Declaratoria de autenticidad

Nosotros, **Del Castillo Grandez Katherin** y **Troncos Pizarro Deisy**, egresados de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo Moyobamba, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan a la Tesis titulada:


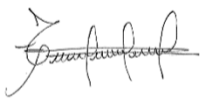
“Influencia del Programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica “Serafín Filomeno” – Moyobamba, 2019”,

es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. Hemos 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 asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Moyobamba, 7 febrero del 2020.

Apellidos y Nombres del Autor Del Castillo Grandez, Katherin	
DNI: 72138877	Firma 
ORCID: 0000-0002-5060-0157	
Apellidos y Nombres del Autor Troncos Pizarro Deisy	
DNI: 75801107	Firma 
ORCID: 0000-0001-8471-2811	

ÍNDICE

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página de Jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	13
2.1 Tipo y diseño de investigación	13
2.2 Variables y su Operacionalización	14
2.3 Operacionalización	15
2.4 Población, muestra y muestreo	15
2.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	16
2.6 Procedimientos	18
2.7 Métodos de análisis de datos	19
2.8 Aspectos éticos	19
III. RESULTADOS	20
IV. DISCUSIÓN	33
V. CONCLUSIONES	36
VI. RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	39
Anexos	46

Índice de tablas

Tabla 01: Operacionalización de la variable Dependiente	15
Tabla 02: Evaluación por juicio de expertos	17
Tabla 03: <i>Distribución de frecuencias del Grupo experimental y Grupo Control en el Autocontrol.</i>	20
Tabla 04: <i>Distribución de frecuencia del pre test de las dimensiones de la variable Autocontrol del Grupo Experimental.</i>	21
Tabla 05: <i>Distribución de frecuencia del pre test de las dimensiones de la variable Autocontrol del Grupo Control.</i>	22
Tabla 06: <i>Distribución de frecuencias del Grupo experimental y Grupo Control en el Autocontrol después de la aplicación del programa Mindfulness</i>	26
Tabla 07: <i>Distribución de frecuencias del Grupo Experimental y Grupo Control en el Autocontrol después de la aplicación del programa Mindfulness.</i>	27
Tabla 08: <i>Distribución de frecuencias de Grupo experimental y Grupo Control según datos sociodemográficos.</i>	29
Tabla 09: <i>Aplicación del estadístico U de Mann - Whitney para comprobar si el programa Mindfulness influye en el Autocontrol en los estudiantes de secundaria del Centro Educativo Básico Alternativo “Serafín Filomeno.</i>	30
Tabla 10: <i>Aplicación del estadístico U de Mann - Whitney para comprobar si el programa Mindfulness influye en las dimensiones del autocontrol en los estudiantes de secundaria del Centro Educativo Básico Alternativo “Serafín Filomeno”.</i>	31

Índice de figuras

Figura 1. Evaluación inicial del autocontrol en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa” Serafín Filomeno”- Moyobamba.....	20
Figura 5. Evaluación del autocontrol en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”-Moyobamba después de la ejecución del programa.....	26

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la influencia del programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”- Moyobamba, 2019. La edad de los participantes se encontraba entre los 11 a 19 años. En relación a la metodología empleada se trató de un diseño pre experimental, de tipo cuantitativo-cuasi experimental, con una población de 50 participantes. El instrumento utilizado fue, el cuestionario de Auto-control Infantil y Adolescentes (CACIA) elaborado por Capafòns y Silva Moreno. Los resultados evidenciaron que no existe influencia del programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del Centro Educativo Básico Alternativo “Serafín Filomeno”, obteniendo un grado de significancia de $1,000 > 0.05$. En cuanto a los análisis estadísticos de las dimensiones, la dimensión Retroalimentación Personal, es en la que se encontraron diferencias significativas de $(0,000) < 0.05$. En la segunda dimensión, Retraso de la recompensa, no se evidenciaron resultados significativos, ya que el nivel de significancia para esta dimensión es $(0,760) > 0.05$. Por otro lado, en la tercera dimensión, Auto-control criterial, no hubo significancia en los resultados del pre y post test; obteniendo un valor de $(0,130) > 0.05$. En la cuarta dimensión, dimensión Auto-control Procesual, no se evidenció datos estadísticamente significativos, debido a que se obtuvo un nivel de significancia de $(1,000) > 0.05$.

Palabras claves: Mindfulness, Autocontrol, Programa.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the influence of the Mindfulness program on the self-control of secondary level students in the Center for Alternative Basic Education “Serafin Filomeno” - Moyobamba, 2019. The age of the students will be determined between the ages of 11 and 19. In relation to the methodology used, it was a pre-experimental design, quantitative-quasi-experimental, with a population of 50 participants. The instrument used was the Child and Adolescent Self-Control (CACIA) questionnaire prepared by Capafons and Silva Moreno. The results showed that there is no influence of the Mindfulness program on the self-control of the students of the Alternative Basic Educational Center “Serafin Filomeno”, obtaining a degree of significance of $1,000 > 0.05$. As for the statistical analyzes of the dimensions, the Personal Feedback dimension, is in which differences of dimensions ($0.000 < 0.05$) were found. In the second dimension, Reward Delay, no significant results were evidenced, since the level of significance for this dimension is $(0.760) > 0.05$. On the other hand, in the third dimension, Self-Control Criteria, there was no significance in the results of the pre and post test; obtaining a value of $(0,130) > 0.05$. In the fourth dimension, the Procedural Self-Control dimension, no statistically significant data was evidenced, since a significance level of $(1,000) > 0.05$ was obtained.

Keywords: Mindfulness, Self-control, Program.

I. INTRODUCCIÓN

Para este estudio se ha considerado necesario mencionar la **realidad problemática**, en la cual el bajo autocontrol, es un motivo de preocupación en la población en general, debido a que la carencia del mismo genera diferentes conflictos a nivel social, ya que ello conduce a que las personas desarrollen conductas agresivas. En cambio, el buen autocontrol, permite que los individuos se desenvuelvan adecuadamente, respetando las reglas y normas que están establecidas por la sociedad, permitiendo así crear ciudadanos responsables.

El autocontrol, según Capafons y Silva (1896) es el esfuerzo consciente por parte de las personas, para moldear las respuestas frente estímulos que le puedan generar sensaciones desagradables, incorporándolo así satisfactoriamente a su ambiente. Esto corresponde a los cambios que se dan en la adolescencia, donde intervienen múltiples factores que repercute en el desarrollo de cada individuo, tanto a nivel biológico, psicológico y social, debido a ello, esto es considerado como riesgo, por las alteraciones que surgen, en las cuales el adolescente debería llegar a experimentar cambios positivos de adaptación, y cuando ello no ocurre, se presentan conductas agresivas, desequilibrio emocional, complicaciones a nivel académico, social y/o laboral, perjudicando su buen desenvolvimiento en su medio y con sus pares. (Carcelén y Martínez, 2008).

Según lo conversado con el director del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”, hace referencia a los problemas que se presentan en la institución, tales como: la poca capacidad de tomar conciencia acerca de sus actos, ya que no evalúan las consecuencias que puede traer consigo su actuar, así mismo suelen buscar auto-gratificación inmediata aun siendo conscientes de que sus reacciones pueden ir en contra de sus planes para un futuro, además refiere que los estudiantes son jóvenes que no le dan importancia a lo que realmente les va servir en el futuro, muchos de ellos no han desarrollado la capacidad para manejar sus impulsos frente a situaciones estresantes, conllevándolos a bajos niveles de tolerancia al fracaso, por lo que en diversas ocasiones han causado daños psicológicos y físicos a sus compañeros demostrando así déficit en habilidades sociales dificultando en ellos sus relaciones interpersonales, dicha problemática se relaciona con las dimensiones del autocontrol según Capafons y Silva Moreno.

Ante esta problemática (Kabat- Zinn, J. 2013) se plantea utilizar la técnica Mindfulness, que consiste en la atención o conciencia plena, ya que es una forma de meditación que se basa en centrar la mente en el momento presente, es decir, es un estado de conciencia que permite a las personas estar en el aquí y el ahora, sin juzgar las experiencias que pueda estar experimentando.

Por lo anterior, se pretende investigar la influencia del programa Mindfulness en el autocontrol de estudiantes del CEBA “Serafín Filomeno”-Moyobamba. 2019 para lograr desarrollar esta habilidad, en el cual el adolescente pueda ser consciente de lo que ocurre a cada momento, proporcionando estado de paz y tranquilidad, de esa manera poder percibir mayor dominio frente a experiencias que surgen en el día a día y que demandan, la toma de decisiones o respuestas frente a situaciones que le generen cierto grado de desequilibrio emocional, familiar, académico y/o social.

Para este estudio, se ha considerado los siguientes **antecedentes**, respecto a investigaciones internacionales, Bermúdez, A. (2018) el objetivo de su investigación fue establecer el impacto del programa mindfulness para la Regulación emocional, donde concluyó que el programa basado Mindfulness no dio resultados positivos en la autorregulación emocional en los adolescentes.

Campos, D., Mira, A., Cebolla, A. (2015) realizó una investigación en España, con el fin de investigar el efecto del Mindfulness como estrategia de regulación emocional, dicha investigación fue de tipo experimental, con diseño pre-experimental, la cual contó con una muestra de 60 estudiantes (14 hombres y 46 mujeres), las técnicas utilizadas fue la observación y los auto-informes, esta investigación contó con dos instrumentos para la medición de sus variables; El Inventario de Depresión de Beck y El Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness, en donde pudo concluir que el mindfulness está relacionado con la regulación emocional, por tanto, si se entrena esta capacidad también se podría mejorar en gran medida. Sin embargo, dichos investigadores hacen referencia a la falta de investigaciones sobre el efecto de dicho programa.

Casado, P. (2015) ejecutó una investigación en la Universidad D Salamanca, España, titulada como *Mindfulness en la infancia y adolescencia*, dicho estudio fue de tipo cuasiexperimental, en el cual utilizaron la técnica de observación y encuesta, con una muestra de 80 estudiantes de los cuales 20 eran de sexo femenino y 60 del sexo

masculino que se encontraban entre las edades de 16 a 20 años. Dicha investigación concluyó que el programa de Mindfulness es beneficioso y que cada vez se da en diversas condiciones, sin embargo, refieren que se debe continuar aportando con más estudios para generalizar su eficacia.

Esteban, I. (2016) de acuerdo a la investigación que realizó en España sobre *Mindfulness y Agresividad*. Esta investigación es de tipo cuasi- experimental comparativo, con una muestra de 40 estudiantes, que se encontraban entre los 15 y 20 años de edad. Este estudio concluye que; la aplicación de mindfulness, disminuye considerablemente las conductas agresivas, ya que permite que la persona tome conciencia de sus sentimientos y pensamientos.

Loaiza, W. (2018) un *Análisis de la Efectividad en el Entrenamiento de Conciencia Plena (Mindfulness)* para el Manejo de Dificultades de Regulación Emocional, dicha investigación tiene un enfoque cuantitativo, con diseño cuasiexperimental, la muestra estuvo conformada por 28 personas, las cuales fueron distribuidas de forma aleatoria tanto para el grupo experimental como para el grupo control, siendo conformadas por 14 participantes que se encontraban en las edades de 15 a 19 años, los componentes más importantes que se han resaltado en la investigación fue las emociones, la expresión motora, el arousal fisiológico y los sentimientos subjetivos. Para la evaluación del pre y post test se usaron los siguientes instrumentos: Escala de Regulación Emocional (DERS) y el Test The Mindfull Attention Awareness Scale Adapted for Children (MAAS-C), por lo que se llega a concluir que se encontró resultados positivos en cuanto a las variables de intervención, así mismo dan a conocer que la práctica de Mindfulness logra que los adolescentes puedan tener mayor dominio de sus emociones, lo cual los ayudará, no solo a desarrollar un bienestar estudiantil, sino que también en diferentes ámbitos de su vida.

López, L. (2016) investigó a cerca de las técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes, el cual se desarrolló con adolescentes que fueron seleccionados de acuerdo a criterios de voluntariedad de padres y profesores donde llega a concluir que se ha demostrado que la práctica continua de Mindfulness aporta resultados positivos en las habilidades emocionales y sociales, ya que permite tener mayor capacidad de control sobre nuestra propia vida.

En el ámbito nacional se realizaron estudios sobre ambas variables, Arrasco, N. (2018) en su estudio realizado en la universidad de Lima, *Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena*. Esta investigación es de tipo experimental, con diseño cuasi-experimental, como técnica utilizó a encuesta, contando con una población de 480 estudiantes varones y mujeres, con una muestra constituida por 40 estudiantes de la escuela de psicología. En esta investigación se concluye que el programa basado en Mindfulness alcanzó resultados positivos, por otro lado, plantearon ejecutar el programa en la variable control de impulsos, para así reducir índices de violencia en nuestro país.

Para León, Y., Peralta, R. (2017) en su investigación sobre el *Autoconcepto y autocontrol en estudiantes del nivel secundario*, la presente investigación es de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental de alcance descriptivo y correlaciona, este estudio tuvo como participantes a 320 adolescentes de entre 11 y 18 años de edad de ambos sexos que se encontraban cursando el primero, tercero y quinto año de nivel secundario, los cuales fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional, para obtener los resultados de la investigación se utilizaron el test de Autoconcepto forma 5 de García y Musitu en Madrid (2001) y el cuestionario CACIA de Autocontrol Infantil y Adolescente creado por Capafóns y Silva en el año (1995), en el cual se concluye que, mientras más se conozca la persona, podrá tener mejor control de sus impulsos.

Malca, E. (2016) efectuó una investigación sobre la *influencia del Programa de No Violencia y Mindfulness para mejorar la empatía de niños de 5 años*, el estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño experimental, subdiseño pre experimental, de corte transversal y nivel explicativo. La población estuvo conformada por 23 alumnos de 5 años de la IEI Mi Casita de Sorpresas- MININTER del distrito de San Isidro, la muestra obtenida de la población fue un total de 50 estudiantes de 5 años del nivel inicial. En la investigación se llegó a concluir, que el Programa de No Violencia y Mindfulness tuvo resultados satisfactorios en cuanto a la mejora de la empatía en los niños de 5 años pertenecientes.

Miranda, G. (2019) tiene por objetivo establecer la relación entre *Procrastinación y Mindfulness rasgo en adolescentes*, en dicha investigación se utilizó el método de

investigación no experimental y transversal, con un diseño de tipo Descriptivo – Correlacional, en el cual se evaluaron a 133 estudiantes de 1° a 5° de secundaria de un colegio particular limeño, sus edades fluctuaron entre los 12 y 17 años, y la distribución por género fue equiparada. Se utilizó la Escala de Procrastinación Estudiantil de Busko, que evalúa la Procrastinación General y la académica; y la versión adaptada de la Medida de Mindfulness en niños y adolescentes (CAMM), cuya versión original fue elaborada por Greco, Baer y Smith. Por lo que llegaron a la conclusión que la procrastinación y el Mindfulness tienen relación inversa, siendo la práctica de Mindfulness beneficiosa ya que se estima que a mayor nivel de esta técnica la predisposición a procrastinar será menor, además que permitirá tener bienestar y plenitud en la vida de los adolescentes.

En cuanto a las **teorías** sobre programa Mindfulness, para Fernández (1999), el programa hace referencia, al conjunto de actividades diseñadas y planificadas organizadamente, que se desarrolla a través de la contribución de personas utilizando diversos materiales, con la finalidad de dar solución a una problemática que perjudica el bienestar psicológico de las personas. Mindfulness proviene del budismo, sin embargo, hoy en día carece de relación con la religión. Para Kabat-Zinn (2007) Mindfulness es; atender de manera única, el momento presente, tal como se está dando, sin hacer juicios apresurados sobre lo que se esté viviendo.

Para Arguís et al (2012) Mindfulness es una forma de vida que nos conlleva a tener conciencia sobre aquello que realizamos, logrando así mantener la calma y vivir de manera adecuada el momento presente. Como lo expresa Kabat-Zinn (2009), realizamos un sin número de actividades desde las más elementales como respirar sin percibir los olores de todas aquellas cosas que nos rodean, comer sin saborear la comida, viajar sin percatarnos de aquellos lugares maravillosos que estamos dejando de apreciar, así también nos relacionamos e interactuamos a diario con diferentes personas sin darnos cuenta de las sensaciones que estas nos transfieren. Malgastamos diferentes momentos que nos pueden hacer experimentar diversas sensaciones, debido a que le damos prioridad a aquello que tiene poca importancia, nos centramos en cosas materiales, sin valorar lo que realmente nos servirá. Por lo que debemos empezar a vivir cada momento, a no guardar nada, a no dejar las cosas para después porque luego nunca llegan. Para ello es importante tener conciencia de que “la vida está

conformada por momentos presentes, y que, si no somos capaces de disfrutarlo hoy, tampoco será posible mañana, ya que la existencia es el vivir del momento presente (Kabat-Zinn, 2009).

Otras de las definiciones sobre Mindfulness es la de Simón (2007). En donde refiere que el Mindfulness es “la capacidad que tiene cada persona para ser consciente de lo que realiza en cada momento”. Este autor hace referencia a que, hemos experimentado esta práctica en diferentes ocasiones de nuestra vida diaria, sobre todo en aquellos momentos en el que hemos logrado prestar atención y por ende llegado a la concentración. Sin embargo, habitualmente la mente suele vagar, dejando pasar imágenes y pensamientos.

La práctica de mindfulness es la capacidad de lograr la atención en una determinada cosa u objeto, lo que trae consigo la tranquilidad y a su vez permite comprender la realidad tal cual es. Esta debe ser realizada en condiciones favorables tales como en un ambiente adecuado, ayudara a la modificación de estados de conciencia. (Davidson et al., 2003, citado en Parra, Montañés, Montañés, Bartolomé, 2012). Con la práctica de Mindfulness se desarrolla los afluentes de conciencia el cual permite que la persona sea consciente de lo que sucede en el momento presente. Brown et al. (2007) comenta que la atención plena facilita el comportamiento adaptativo, y regula comportamientos que permite lograr el bienestar. Por lo tanto, la mayoría de autores hacen énfasis en que la conciencia producida por la atención plena, permite respuestas más flexibles e inhibe reacciones impulsivas. En efecto la atención plena facilita al individuo responder de manera positiva, según sus valores, creencias o necesidades personales, dejando de lado sus hábitos para incorporar nuevos.

En relación al Enfoque Terapéutico Reducción de estrés basada en Mindfulness (MBSR) nos indica que: El Mindfulness ha surgido como un estado mental asociado con resultados psicológicos positivos, lo cual involucra la reducción del estrés y al menor funcionamiento del nivel cognitivo. Es la primera guía que combina técnicas de meditación en medicina y psicología, la cual ha sido desarrollada por Kabat-Zinn, J. (1982). Según investigaciones ha demostrado su efectividad en trastornos de ansiedad, de las cuales hace hincapié en la ansiedad generalizada, trastorno de pánico y fobia social. En cuanto a la intervención se utiliza la técnica en Mindfulness

denominada Reducción del estrés basada en atención plena (MBSR por sus siglas en inglés) dicho enfoque propone instruir a las personas para desarrollar la conciencia plena focalizando los pensamientos en el momento presente. En la práctica de los ejercicios, se busca adoptar actitudes como: no emitir juicio u opinión de la experiencia, mantener tranquilidad, estar consciente y ver todo como algo nuevo (como si se estuviera viviendo en ese mismo momento a pesar de haberlo vivenciado antes), confiar en nuestra propia intuición, que pase lo que tenga que pasar; sin que suceda aquello que queremos, aceptar y dejar pasar. Los componentes del programa son cinco: meditación estática, atención en la vida cotidiana, meditación caminando, revisión atenta del cuerpo y el Hatha Yoga. Actualmente, la utilización de esta técnica se encuentra en decenas de investigaciones en donde se puede especificar la implementación de diversos programas enfocados en desarrollar la conciencia plena y a su vez aplicado a diferentes contextos y profesionales, desde niños, adolescentes, enfermos y adultos. Moreno (2012).

Dimensiones de la atención plena: Kabat-Zinn (1990), citado por Grecucci y cols. (2014), siete actitudes que facilitan la práctica de Mindfulness:

1.- *No juzgar*: Ser partícipe de la práctica de Mindfulness sin sacar conclusiones de lo que se está experimentando o tener expectativas de aquello que se pretende lograr. 2.- *Paciencia*: Desarrollar los ejercicios sin apresurarse, manteniendo constancia y tratando de no obtener resultados instantáneos. 3.- *Mente del principiante*: Los participantes deben estar dispuestos a adquirir nuevos conocimientos y experiencias, dejando de lado la rutina. 4.- *Confianza*: desarrollar una confianza básica en sí mismo y en los propios sentimientos. 5.- *No esforzarse*: Realizar la práctica sin forzar a lograr sensaciones o resultados inmediatos, dejar fluir aquellas sensaciones que se está experimentando. 6.- *Aceptación*: Ser receptivos ante las emociones o pensamientos que se experimentan en la práctica de atención plena. 7.- *Ceder*: dejar ir todo aquello que inhibe el desarrollo adecuado de la técnica (Pensamientos, sentimientos o emociones). Mindfulness comienza con la práctica de la meditación, debido a que la mente suele vagar de manera continua, dejando pasar diferentes situaciones que se vive en cada momento del día. A través de ello lograr un estado de paz y tranquilidad en el cual la mente pueda llegar a centrarse en un estímulo (“objeto” de meditación) de forma constante. El objeto de meditación es la respiración (Mañas, 2009).

El modelo holístico nos da a entender que hay muchas formas de intervención, lo cual integra una visión de totalidad; es decir, el todo es mayor que la suma de sus partes, dicho de otro modo, hace referencia a tener un conocimiento de la complejidad de los procesos que no se distinguen al ser estudiadas por separado. Estas técnicas se eligen de manera libre, dependiendo de la capacidad para poder aplicar de acuerdo a los casos que se presenten, además de que nos da la posibilidad de incorporar nuevas técnicas de intervención.

Efectos del mindfulness sobre el autocontrol: Stanford y Cols. (2009) consideran la falta de autocontrol como la tendencia a actuar de manera automática frente a estímulos tanto internos como externos y sin medir las consecuencias negativas que puede acarrear dicha conducta. Por lo que, la falta de autocontrol sería la oposición a la tendencia de actuar en forma consciente (o mindful). La práctica de mindfulness disminuiría la predisposición a actuar impulsivamente, es decir, las personas no estuvieran en piloto automático o dicho de otro modo reducirían sus respuestas impulsivas frente a los diferentes estímulos que se puedan presentar. (Lattimore, Fisher & Malinowsky, 2011). Existe investigaciones donde exponen que el entrenamiento en mindfulness aumentaría la plasticidad cognitiva y mejoraría el comportamiento permitiendo minimizar las respuestas automáticas e impulsivas (Moore & Malinowski, 2009; Ortner, Kilner & Zelazo., 2007), facilitando una actitud paciente (i.e. de defusión o decentering, Fresco et al., 2007) respecto a las experiencias personales y permitiendo así la contemplación de un número mayor de elecciones posibles; es decir, respondiendo a cambio de solo reaccionando. (Kabat-Zinn, 1990).

Al hablar de autocontrol nos referimos a la falta de voluntad que cada persona tiene para modificar actitudes, muchos profesionales en el área de psicología se han interesado por comprender esto, dándole así una explicación más detallada.

Capafóns y Moreno (1896) consideran al autocontrol como la iniciativa que un sujeto tiene para moldear sus reacciones, con la finalidad de incorporarlo satisfactoriamente a su entorno ya sea familiar, educativo, laboral o social, lo que lo conllevara a obtener resultados positivos. Las personas con bajo autocontrol son referidas por Nakhaie et al (2000) como individuos que carecen de empatía, son vehementes, no se dan cuenta de las consecuencias de sus actos, por lo que siempre están en constante riesgo, orientados

al presente, dificultando ello al cumplimiento de sus objetivos ya que no suelen trazarse metas. Esto conlleva a la poca tolerancia al stress o a diferentes situaciones amenazantes.

Goleman (1995) refiere que el autocontrol es la capacidad que las personas tienen para controlarse, ya que la consciencia que estos tienen sobre sus actos, les permite identificar sus emociones. Los individuos que tienen autocontrol suelen manejar de manera adecuada fracasos que se le presenten en su vida. Para Brenner (1997). El autocontrol es la capacidad emocional que tiene un individuo para identificar sus sentimientos y expresarlas adecuadamente, por lo que se considera al autocontrol como la habilidad para administrar respuestas originadas dentro de los componentes cognoscitivos, experimentales, comportamentales, de expresión física y bioquímica en las personas. El autocontrol hace que las personas estén contentas con su vida. Se considera que el autocontrol es la supresión de conductas impulsivas que afectarían el buen desarrollo de las personas en la sociedad, así como también en sus metas a largo plazo. (Baumeister et al., 1998).

Capafóns & Silva (2001) definen al autocontrol en 4 dimensiones, las que se describen a continuación:

D.1. Retroalimentación Personal (RP): Se refiere a la autoobservación que la persona realiza acerca de sus actos, identifica las causas y evalúa las consecuencias que este trae consigo. Por lo que estos aspectos servirán de guía para la toma de decisiones de la persona.

D.2. Retraso de la recompensa (RR): Consiste en priorizar aquello que se debe realizar dejando para después lo que desea, en esta dimensión el adolescente evaluará que es lo más urgente y/o importante, jerarquizando sus actividades con la finalidad de cumplir sus objetivos.

D.3. Auto-control criterial (ACC): Esta dimensión hace referencia a la capacidad que el adolescente tiene para tolerar situaciones que sean dolorosas o estresantes para él, lo cual lo conllevará a ser responsable a pesar de enfrentarse a situaciones desagradables.

D.4. Auto-control procesual (ACP): En esta dimensión se realiza una autoevaluación de la conducta, ya que el adolescente cuestionara su conducta con la conducta ideal, teniendo así la capacidad de poder culparse o auto gratificarse según su actuar. Es

decir, si el adolescente realiza alguna acción que el considere no ser correcta o no estar de acorde a sus valores o principios experimentará molestia y expresara rechazo hacia ello; de otro modo cuando realiza actos de acuerdo a lo que esta correcto según su criterio ello será recompensado.

Por lo cual, todas las personas deben lograr tener autocontrol, ya que la práctica de este permitirá administrar emociones y reacciones de manera adecuada a pesar de atravesar por situaciones desagradables. Así mismo ayuda a mejorar tu autoestima ya que te permitirá confiar en ti mismo, lo que contribuirá a fortalecer el bienestar personal. (Pichardo, Arco y Fernández, 2005). Leonard (citado por Pérez y Amador, 2005) estos autores consideran que esta habilidad es indispensable para que las personas puedan lograr cumplir metas y sobresalir en la vida. Además, Codina (Citado por Herreño, 2011) mencionan que el autocontrol es una aptitud importante de la inteligencia emocional ya que esto influirá en los pensamientos y por ende en las reacciones. Salama (2008) considera que el pensamiento que tienen las personas son el resultado de su actuar y que al tener control de su pensamiento podrá tener dominio de sus emociones. Entonces para lograr tener autocontrol se requiere del esfuerzo consciente por parte de la persona para modificar sus pensamientos, emociones o impulsos y que ello lo pueda habilitar de manera adecuada a su entorno, facilitándole el cumplimiento de todo lo que se proponga en la vida (Baumeister et al., 2007).

De acuerdo a lo expuesto anteriormente se plantea la siguiente formulación del problema: ¿Cómo influye el programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”- Moyobamba, 2019?; de igual manera en los problemas específicos se plantea lo siguiente: ¿ Cuáles son los niveles de autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”- Moyobamba, 2019?, ¿Qué alternativa de solución se propone ante el bajo autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”- Moyobamba, 2019?, ¿ Que niveles de autocontrol presentan los estudiantes después de la ejecución del programa Mindfulness ?, ¿Cuáles son los niveles de autocontrol que predominan en los estudiantes según su género? Y finalmente ¿De qué manera influirá el programa Mindfulness en las dimensiones del

autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”- Moyobamba, 2019?

Este trabajo de investigación, tiene 5 razones que justifica la importancia de la ejecución del programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”- Moyobamba 2019; para así corroborar los efectos del programa con otros resultados de investigaciones relacionadas a la variable que se está estudiando. En cuanto a justificación teórica, nos favorece para poder ampliar el conocimiento ya existente sobre la técnica Mindfulness y como ésta, puede ayudar a regular el autocontrol en los adolescentes, debido a que en esta etapa de vida se experimentan cambios emocionales bruscos que pueden generar conductas violentas. Se presenta justificación práctica porque busca dar alternativa de solución al problema del bajo autocontrol que se evidencia en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”, logrando un adecuado control de emociones y siendo conscientes de ello. Por otro lado, la investigación es conveniente ya que permitirá ampliar las estrategias educativas frente a situaciones de violencia en adolescentes y a la vez se pueda lograr que los estudiantes tengan conciencia sobre sus emociones y por ende puedan tener autocontrol sobre ellas. En cuanto a la relevancia social favorece a otras investigaciones como guía y antecedente de nuevos programas que estén relacionado con la variable; así mismo a las instituciones que presentan dificultades en cuanto a violencia dentro de las aulas, les dote de técnicas basadas en Mindfulness para la intervención adecuada de esta problemática, de modo que el clima dentro de las escuelas también sea beneficiado. Finalmente presenta justificación metodología porque se adaptó el cuestionario basado en el Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA), desarrollado por A. Capafóns Bonet y F. Silva Moreno; no obstante, se necesita la aplicación a una muestra mayor para que este test pueda ser usado en la población de Moyobamba.

Para ello, se estableció la siguiente **hipótesis** general: Existe influencia significativa del programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”-Moyobamba, 2019. Asimismo, como hipótesis específicas tenemos: si existe influencia significativa del programa Mindfulness en la retroalimentación personal, además la segunda hipótesis

específica si existe influencia significativa del programa Mindfulness en el retraso de la recompensa, también como tercer hipótesis específica si existe influencia significativa del programa Mindfulness en el auto-control criterial, como cuarto y última hipótesis específica tenemos si existe influencia significativa del programa Mindfulness en el auto-control procesal de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”-Moyobamba, 2019.

De igual manera, en la presente investigación también se plantea como **objetivo general**: determinar la influencia del programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”- Moyobamba, 2019. Como objetivos específicos se tiene, en primer lugar: analizar los niveles de autocontrol en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”, como segundo objetivo específico: implementar el programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”, el tercer objetivo específico es: analizar los niveles de autocontrol después de la implementación del programa Mindfulness en los estudiantes del Centro de educación básica alternativa “Serafín Filomeno”, el cuarto objetivo específico es: identificar los niveles de autocontrol de acuerdo al género de los estudiantes del centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno, como quinto y último objetivo: evaluar la influencia del programa Mindfulness en las dimensiones del autocontrol.

II. MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo

La investigación es de tipo experimental, debido a que, es un estudio en donde se manipulan las variables independientes para conocer los resultados que dichas manipulaciones pueden causar en las variables dependientes. (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Diseño

El presente trabajo adopta un enfoque cuantitativo para la medición de resultados y el efecto de un programa estructurado para el autocontrol basado en mindfulness, se utilizó el diseño cuasi experimental, como Sierra (1996) lo menciona se basa en la comparación de la varianza entre las medidas de dos grupos; es decir, evalúa la influencia de la variable independiente, lo que queda evidenciado en los resultados del grupo control y experimental.

Para Sampieri (2006) dicho diseño utiliza un pre test y un post test a los grupos que conforman el experimento. Los participantes que conforman los grupos, se eligen al azar, aplicándose paralelamente el pre-test para que luego un solo grupo reciba el tratamiento experimental, en la cual el segundo grupo de estudio, será denominado Grupo Control. Finalmente, a ambos grupos, de manera simultáneamente, se aplica el post test. Cuyo diagrama es de la siguiente manera:

$$\begin{array}{ccc} \mathbf{GE: 0_1} & \mathbf{X} & \mathbf{0_2} \\ \mathbf{GC: 0_3} & & \mathbf{0_4} \end{array}$$

Donde:

GE: Grupo Experimental.

GC: Grupo Control

0₁ y 0₃: Pre Test: Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA).

0₂ y 0₄: Post Test: Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA).

X: Programa Mindfulness

2.2 Variables y su Operacionalización.

Variable

Variable Independiente: Programa Mindfulness

Conjunto de acciones que se realizan a través de una secuencia y son ejecutadas por un grupo de individuos con la finalidad de desarrollar la habilidad para prestar atención, según lo menciona Kabat-Zin, J. (2007) realizado de manera voluntaria, en el momento presente y sin sacar juicios apresurados sobre lo que se está experimentando.

Variable Dependiente: Autocontrol

El autocontrol es la iniciativa que un sujeto tiene para moldear sus reacciones, con la finalidad de incorporarlo satisfactoriamente a su entorno ya sea familiar, educativo, laboral o social, lo cual le conlleva a obtener resultados positivos. (Capafóns y Silva, 1896).

2.3 Operacionalización

Tabla 01:

Operacionalización de la variable Dependiente

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Autocontrol	Es el esfuerzo consciente por parte del sujeto para modificar sus reacciones, frente a situaciones que le generen estrés y pueda tener control sobre ellos Capafons y Silva (1890).	Se medirá a través del Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA), el cual consta de 65 ítems.	Retroalimentación Personal. Retraso de la recompensa. Auto-control criterial. Auto-control procesual.	Auto-observación. Toma de decisiones. Retrasar los propios impulsos y deseos. Tolerar situaciones dolorosas o desagradables (Resiliencia). Valentía. Auto gratificación y el auto-castigo de la conducta.	Ordinal

Fuente: Elaboración propia

2.4 Población, muestra y muestreo

Población

Hernández (2014), una población es: “el conjunto de personas que presentan una problemática específica”, es decir el total de individuos a estudiar que poseen características en común, la cual se va analizar y dará inicio a la investigación. Para este estudio, la población estuvo conformado por 80 estudiantes de ambos sexos del Centro de Educación Básica Alternativo “Serafín Filomeno” del nivel secundaria.

Muestra

La muestra, ha sido establecida por una parte de la población; es decir, es un subconjunto perteneciente al grupo de sujetos con características similares al cual se le llama población. (Hernández, 2014). Dicha muestra elegida fue no

probabilística por conveniencia, en la cual se selecciona a los estudiantes que presentan bajos y moderados niveles de autocontrol, dicha muestra está formada por 50 alumnos del Centro de Educación Básica Alternativo “Serafín Filomeno”, de los cuales se divide en dos grupos de 25 cada uno, en este caso un grupo experimental y otro grupo control, elegidos por los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Adolescentes entre los 11 a 19 años.
- Adolescentes que tengan niveles bajos y medios de autocontrol.
- Adolescentes de ambos sexos.
- Que no estén recibiendo terapia psicológica o tratamiento psiquiátrico.
- Adolescentes que den consentimiento para participar en la investigación.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes que tengan alguna discapacidad.
- Adolescentes que omitan o no conteste varias de las preguntas en el cuestionario.

2.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Técnica

Entrevista: Se realizó la entrevista con el director del centro de educación Básica Alternativa, con la finalidad de recabar información sobre la problemática que se percibe en los estudiantes de dicha institución

Instrumentos

Cuestionario de Auto-control Infantil y Adolescente (CACIA)

Ficha Técnica del Cuestionario de Auto-control infantil y adolescente (CACIA)

- Nombre : CACIA, Cuestionario de Auto-Control Infantil y Adolescente.
- Autores : A. Capafóns Bonet y F. Silva Moreno (1985).
- Aplicación : Individual y colectiva

- Edades : Niños y adolescentes de edades comprendidas entre los 11 y los 19 años.
- Duración : Entre 30 y 40 minutos, según edades.
- Significación: Escalas de auto-calificación en cuatro dimensiones de auto-control: Retroalimentación Personal, Retraso de la Recompensa, Auto-control Criterial y Autocontrol Procesual y una escala de Sinceridad.
- Tipificación: Cantiles para cada escala y según escolar y sexo.

El cuestionario CACIA, consta de 65 ítems con respuestas dicotómicas, dicho instrumento mide el nivel de autocontrol del individuo, a través de cuatro escalas: Retroalimentación personal (RP), Retraso de la Recompensa (RR), Auto-control Criterial (ACC), Auto-control procesual (ACP), y una escala de Sinceridad (S) que determina si el test fue respondido con veracidad o si debe ser reaplicado.

Validez:

Los instrumentos fueron validados por expertos con la finalidad que verificar que el instrumento tenga todos los parámetros necesarios, a continuación, se describe quienes participaron de la validación: el Metodólogo Mg. Alexander Alonso Pérez Bringas, el Mg. Iván Pavel Sánchez García y finalmente el Mg. Abraham Alfonso Licham Sosa.

Tabla 02:

Evaluación por juicio de expertos

Variable	N.º	Especialidad	Promedio de validez	Opinión del experto
Autocontrol	1	Docente Metodólogo.	48	Existe suficiencia
	2	Maestro en Gestión de Proyectos Educativos.	43	Existe suficiencia
	3	Maestro en Investigación y Docencia	42	Existe suficiencia

Confiabilidad

En relación a la confiabilidad del cuestionario, según la investigación de Valencia-España (1995) en la cual describe que las escalas de Auto-control y la escala de sinceridad, los resultados se obtuvieron tras distintas y sucesivas factorizaciones utilizando para ello una muestra de 949 varones y mujeres pertenecientes a 6°, 7° Y 8° de EGB, en donde muestra consistencia interna obtenido a través del Alfa de cronbach del cuestionario:

- Retroalimentación Personal: Coeficiente alfa 0,79 es bueno
- Auto-control Procesual: Coeficiente alfa 0,76 es bueno
- Retraso de la Recompensa: Coeficiente alfa 0,71 es bueno.
- Auto-control Criterial: Coeficiente alfa 0,50 es cuestionable
- Sinceridad: Coeficiente alfa 0,63 es bueno

Por otro lado, para efectos de la presente investigación se ha realizado la confiabilidad interna aplicado a la población objetivo de dicho estudio, obteniendo lo siguiente: una consistencia interna de alfa de cronbach que se especifica a continuación:

- Autocontrol general: Coeficiente alfa 0,745 es bueno
- Auto-control Procesual: Coeficiente alfa 0,76 es bueno
- Retraso de la Recompensa: Coeficiente alfa 0,71 es bueno.
- Auto-control Criterial: Coeficiente alfa 0,50 es cuestionable

Los resultados obtenidos son satisfactorios en cada una de sus escalas, siendo aceptables para su ejecución.

2.6 Procedimientos

En base a los conceptos teóricos del estudio, se gestionó en la escuela de psicología las cartas de presentación para la institución educativa, con el fin de solicitar el permiso y aceptación del director de la institución para poder aplicar el cuestionario que mide nuestra variable, una vez obtenido los resultados se procede a realizar la elección de la muestra, para elegir a los participantes que conformaran los grupos, en el cual se procedió con el muestro no probabilístico por conveniencia, en la cual se eligió a los estudiantes con bajos y medios niveles de autocontrol, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. Luego se coordinó con el director y

los docentes de aula, para fijar los días así como los horarios que se desarrollaría el programa. Teniendo en cuenta las fechas programadas para el desarrollo de las sesiones, se continuó a la aplicación del pre test y post test, posterior a la intervención, para luego obtener los resultados. Posteriormente de haber obtenido los resultados de las pruebas aplicadas a los estudiantes, se procesó dicha información en una base de datos (Excel), una vez elaborada la base de datos, se tabuló en el programa estadístico SPSS v23, para obtención de las estadísticas correspondientes.

2.7 Métodos de análisis de datos

Los datos estadísticos obtenidos del pre test y post test, serán tabulados en el programa SPSS, para lograr determinar la prueba de normalidad se utilizará (kolmogorov-smirnov o Shapiro Wilk) en la comprobación de hipótesis y procederemos de la siguiente manera:

Primer paso, con los datos tabulados del pre-test y post-test se identificará que distribución presenta la muestra, es decir, la distribución paramétrica o no paramétrica, a través de la fórmula Shapiro Wilk debido a que, dicho estadístico se utiliza cuando la muestra es menor o igual a 50, por lo que éste estudio está formado por un tamaño muestral de 50.

Segundo paso, luego de identificar la distribución de la muestra se procede a escoger el estadístico inferencial que servirá para comprobar la hipótesis. Por la naturaleza de los datos, se utilizó, la estadística inferencial no paramétrica de U Mann-Whitney para la comparación de los grupos independientes. La prueba U de Mann-Whitney es una prueba no paramétrica que se aplica a dos grupos independientes y variables ordinales.

2.8 Aspectos éticos

El presente estudio de investigación dio a conocer que los datos obtenidos en el cuestionario aplicado, mantendrán la confidencialidad del caso, también se les explicó a los participantes los objetivos de dicho estudio, además se utilizó el consentimiento informado dejando en claro que la participación es voluntaria.

III. RESULTADOS

Tabla 03:

Distribución de frecuencias del Grupo experimental y Grupo Control en el Autocontrol.

		Grupo Experimental		Grupo Control	
		Pre-test		Pre-test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	24	96.0	24	96.0
	Medio	1	4.0	1	4.0
	Alto	0	0.0	0	0.0
	Total	25	100.0	25	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”

Interpretación:

En la Tabla 02, se observa que cuando se aplicó el pre test al grupo experimental, el 96.0% de los alumnos se encontró en el nivel bajo de autocontrol, el 4.0% en el nivel medio y el 0.0% en el nivel alto. Por otro lado, en relación a la aplicación del pre test al grupo control, se obtuvo que el 96.0% se encuentra en el nivel bajo, el 4.0% en el nivel medio y el 0.0% en el nivel alto de autocontrol.

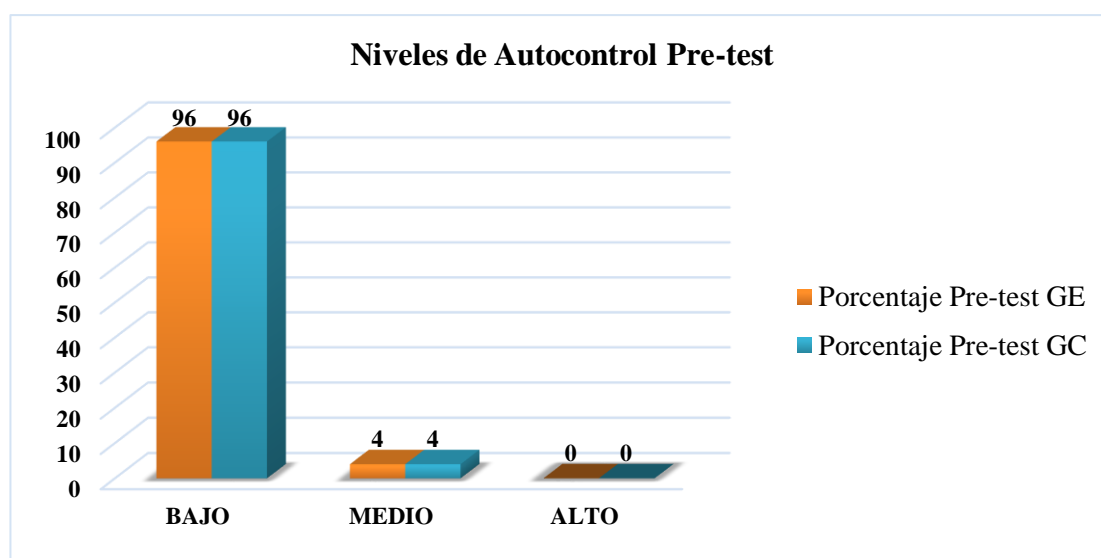


Figura 1. Evaluación inicial del autocontrol en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa” Serafin Filomeno”- Moyobamba.

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa” Serafin Filomeno”- Moyobamba.

Interpretación:

Como se puede observar en la figura 01, que corresponde a la evaluación inicial para identificar los niveles de autocontrol de los estudiantes, se puede ver que tanto los estudiantes del grupo experimental como los del grupo control, presentan nivel bajo de autocontrol, por lo cual se puede implementar el programa Mindfulness.

Tabla 04:

Distribución de frecuencia del pre test de las dimensiones de la variable Autocontrol del Grupo Experimental.

	Retroalimentación Personal		Auto-control Procesual		Retraso de la Recompensa		Auto-control Criterial	
	Pre test		Pre test		Pre test		Pre test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	17	68.0	23	92.0	14	56.0	18	72.0
Medio	8	32.0	2	8.0	11	44.0	7	28.0
Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total	25	100.0	25	100.0	25	100.0	25	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”.

Interpretación:

En la tabla 03, se observa que en la dimensión Retroalimentación Personal al aplicar el pre test al grupo experimental, el 68.0% de los alumnos alcanzaron un nivel bajo, seguido del 32.0% con un nivel medio y el 0.0% con un nivel alto.

También se observó que en la dimensión Auto-control Procesual, al aplicar el pre test al grupo experimental, el 92.0% de los alumnos alcanzan un nivel bajo de autocontrol, seguido del 8.0% en el nivel medio y el 0.0% en un nivel alto.

Asimismo, se aprecia que en la dimensión Retraso de la recompensa, al aplicar el pre test al grupo experimental, el 56.0% de los estudiantes alcanzaron un nivel bajo de autocontrol, el 44.0% un nivel medio y el 0.0% un nivel alto.

Finalmente, se observa que en la dimensión auto-control criterial, al aplicar el pre test al grupo experimental, el 72.0% de los alumnos alcanzaron un nivel de bajo, el 28.0% un nivel medio y el 0.0% un nivel alto.

Tabla 05:

Distribución de frecuencia del pre test de las dimensiones de la variable Autocontrol del Grupo Control.

	Retroalimentación Personal		Auto-control Procesual		Retraso de la Recompensa		Auto-control Criterial	
	Pre test		Pre test		Pre test		Pre test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	19	76.0	21	84.0	18	72.0	15	60.0
Medio	6	24.0	3	12.0	7	28.0	9	36.0
Alto	0	0.0	1	4.0	0	0.0	1	4.0
Total	25	100.0	25	100.0	25	100.0	25	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”.

Interpretación:

En la tabla 04, se observa que en la dimensión Retroalimentación Personal al aplicar el pre test al grupo control, el 76.0% de los estudiantes alcanzan un nivel bajo, seguido del 24.0% con un nivel medio y el 0.0% con un nivel alto.

También se observa que en la dimensión Auto-control Criterial, al aplicar el pre test al grupo control, el 84.0% de estudiantes alcanzan un nivel bajo de autocontrol, seguido del 12.0% con un nivel medio, el 4.0% con un nivel alto y el 0.0% con un nivel alto.

Asimismo, se aprecia que en la dimensión Retraso de la Recompensa, al aplicar el pre test al grupo control, el 72.0% de los alumnos alcanzan un nivel de bajo, seguido del 28.0% que obtuvo un nivel medio y el 0.0% obtuvo un nivel alto de autocontrol.

Finalmente, se observa que en la dimensión Auto-control Criterial, al aplicar el pre test al grupo control, el 60.0% de los alumnos alcanzan un nivel bajo, seguido del nivel medio en un 36.0% y finalmente 4.0% en un nivel alto de autocontrol.

❖ **Matriz del programa Mindfulness en el autocontrol.**

OBJETIVO	LOGRO	SESIÓN	FECHA
❖ Concientizar a los estudiantes a cerca de la técnica de Mindfulness.	❖ Que los participantes conozcan el programa MINDFULNES y la importancia de su uso.	1. Integrando el mindfulness a mi vida.	15-10-2019
		2. ¿Qué sabemos del mindfulness?	17-10-2019
❖ Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.	❖ Que los estudiantes reconozcan sus emociones frente a determinadas situaciones.	3. El mundo emocional	22-10-2019
❖ Explicar técnicas que contribuyan al uso consciente de los sentidos.	❖ Que los estudiantes sean conscientes de todo aquello que perciben a través de sus sentidos.	4. Activando mis sentidos con mindfulness	24-10-2019
❖ Disminuir la ansiedad y lograr una vida saludable.	❖ Que los estudiantes a través de esta técnica puedan conocer su cuerpo y las emociones que estas le transmiten, por otro lado que identifiquen que alimentos ayudan a mejorar su estado de ánimo.	5. Alimentación consciente	29-10-2019
❖ Entrenar la capacidad de estar conscientes.	❖ Que los participantes fijen su atención en una determinada actividad	6. Una cosa a la vez	31-10-2019
❖ Desarrollar técnicas que faciliten el control de impulsos.	❖ Que los estudiantes expresen sus emociones a través del arte.	7. Un mundo de colores	05-11-2019
❖ Definir el concepto de respiración	❖ Que los estudiantes conceptualicen los términos e identifiquen la importancia en relación a la respiración y sus técnicas.	8. El arte de respirar	07-11-2019

❖ Entrenar técnicas de respiración para mejorar la atención y concentración.	❖ Que los estudiantes desarrollen habilidades que les permitan llegar a la consciencia a través de la respiración.	9. Tan solo respira.	12-11-2019
❖ Entrenar técnicas de respiración para tener control de las emociones.		10. Tómame un respiro.	14-11-2019
❖ Diferenciar sensaciones corporales	❖ Que los participantes identifiquen las sensaciones que se producen en su cuerpo.	11. Exploración corporal	19-11-2019
❖ Conocer sobre la importancia del Yoga para lograr el autocontrol.	❖ Que los estudiantes se informen acerca de los beneficios del Yoga y como este puede ayudar a lograr el control de los impulsos.	12. La sabiduría del yoga	21-11-2019
❖ Explicar técnicas de Yoga para liberar sensaciones desagradables.	❖ Dotar a los estudiantes de técnicas de Yoga, que ayuden al control de sus emociones.	13. Yoga, un estilo de vida.	26-11-2019
		14. Yoga, un estilo de vida	28-11-2019
❖ Identificación de emociones y sensaciones a través de los sonidos y pensamientos.	❖ Que los participantes puedan identificar sus estados de ánimo y como su cuerpo percibe las sensaciones a través de los sonidos y pensamientos que estén experimentando en ese momento.	15. Sonidos y pensamientos.	03-12-2019
❖ Entrenar la mente a enfocar la atención en experiencias sensoriales.	❖ Que los participantes presten atención a lo que acontece en el mundo interior, a través de la observación de sus pensamientos sin juzgarlos ni hacer interpretaciones.	16. Escucho, pienso y actúo.	05-12-2019
❖ Identificar situaciones difíciles a lo largo de todas	❖ Que los estudiantes dejen de cuestionar las dificultades que hayan pasado a lo largo de su	17. Crecer desde la adversidad.	10-12-2019

las experiencias vividas	vida y simplemente las acepten como un conocimiento nuevo, que les ha permitido crecer como personas.		
❖ Reducir la autocrítica y favorecer el auto-perdón	❖ Que los estudiantes aprendan el valor de cuidarse uno mismo	18. Compasión y autocompasión.	12-12-2019
❖ Mencionar todo lo aprendido en cada sesión.	❖ Que los participantes tengan la capacidad de recordar todo lo realizado desde las sesiones de inicio, con el fin de que no se olviden lo aprendido.	19. Recordando lo vivido	17-12-2019
❖ Que los estudiantes presenten altos niveles de autocontrol.	❖ Demostrar los conocimientos adquiridos.	20. Reflejando lo aprendido	19-12-2019

Fuente: Sesiones del programa Mindfulness para el autocontrol.

Interpretación

Se observa la matriz del programa Mindfulness que se implementó, para mejorar los bajos niveles de autocontrol que presentaban los estudiantes del nivel secundario del Centro de Educación Básica alternativa “Serafín Filomeno”, dicho programa consta de 20 sesiones, con una aplicación del Cuestionario de Auto-Control infantil y Adolescente (CACIA) previa a la ejecución de las sesiones y una evaluación posterior a la intervención.

Tabla 06:

Distribución de frecuencias del Grupo experimental y Grupo Control en el Autocontrol después de la aplicación del programa Mindfulness

		Grupo Experimental				Grupo Control			
		Pre test		Post test		Pre test		Post test	
		f	%	f	%	F	%	f	%
Válido	Bajo	24	96.0	22	88.0	24	96.0	22	88.0
	Medio	1	4.0	3	12.0	1	4.0	3	12.0
	Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	Total	25	100.0	25	100.0	25	100.0	25	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”.

Interpretación:

En la tabla 05, se observa los resultados obtenidos en el post-test, luego de aplicado el programa Mindfulness, en la cual se identifica que en ambos grupos; tanto grupo experimental como grupo control, presenta que, el 88% de los estudiantes tienen un nivel bajo de autocontrol, el 12% un nivel medio y el 0% un nivel alto, a comparación del pre test, que el 96% de los estudiantes tienen un nivel bajo de autocontrol, el 4% un nivel medio y el 0% un nivel alto; es decir, se obtuvo un desplazamiento del 8% de los estudiantes del nivel bajo hacia el nivel medio, la cual se observa en la siguiente figura:

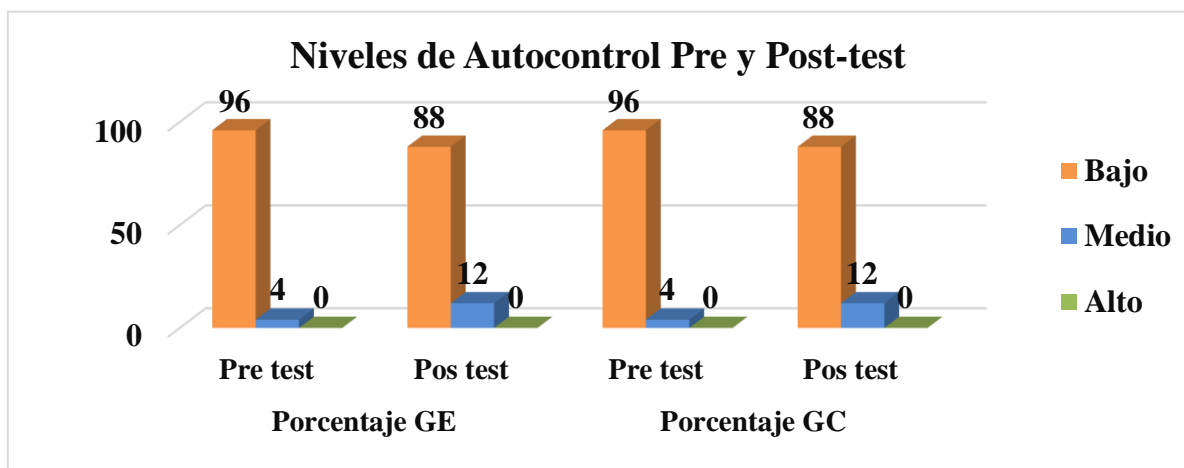


Figura 2. Evaluación del autocontrol en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”-Moyobamba después de la ejecución del programa.

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa” Serafin Filomeno”- Moyobamba.

Tabla 07:

Distribución de frecuencias del Grupo Experimental y Grupo Control en el Autocontrol después de la aplicación del programa Mindfulness.

	Niveles	Grupo Experimental				Grupo Control			
		Pre test		Post test		Pre test		Post test	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Retroalimentación Personal	Bajo	17	68.0	3	12.0	19	76.0	16	64.0
	Medio	8	32.0	20	80.0	6	24.0	9	36.0
	Alto	0	0.0	2	8.0	0	0.0	0	0.0
Retraso de la recompensa	Bajo	18	72.0	14	56.0	18	72.0	17	68.0
	Medio	7	28.0	11	44.0	7	28.0	8	32.0
	Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Auto-control criterial	Bajo	18	72.0	18	72.0	15	60.0	13	52.0
	Medio	7	28.0	7	28.0	9	36.0	11	44.0
	Alto	0	0.0	0	0.0	1	4.0	1	4.0
Auto-control procesual	Bajo	23	92.0	21	84.0	21	84.0	21	84.0
	Medio	2	8.0	3	12.0	3	12.0	3	12.0
	Alto	0	0.0	1	4.0	1	4.0	1	4.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa” Serafín Filomeno”- Moyobamba.

Interpretación

En la tabla 06, se observa que en la dimensión Retroalimentación Personal al aplicar el pre test al grupo experimental, el 68.0% de los alumnos alcanzan un nivel bajo, seguido de un nivel medio en un 32.0%. Luego de la ejecución del programa se aplicó el post test y se observa que 12.0% están en nivel bajo, el 80.0% se encuentra en un nivel medio y el 8.0% en un nivel alto de autocontrol, por lo que se alcanzó un logro previsto.

Se observa también, que en la dimensión Retraso de la Recompensa, al aplicar el pre test al grupo experimental, el 72.0% de los estudiantes alcanzan un nivel de bajo de autocontrol, seguido de 28.0% que obtuvo un nivel medio. Luego de la ejecución del programa se aplicó el post test y se observa que el 56.0% está en nivel bajo, el 44.0% se encuentra en un nivel medio.

Asimismo, se aprecia que en la dimensión Auto-control Criterial, al aplicar el pre test al grupo experimental, el 72.0% de los alumnos alcanzan un nivel de bajo, seguido de medio en un 28.0%. Luego de un tiempo se aplicó el pos test y se observa que el 72.0% está en nivel bajo y el 28.0% se encuentra en medio.

Y en cuanto a la dimensión Auto-control Procesual, al aplicar el pre test al grupo experimental, el 92.0% de los alumnos alcanzan un nivel bajo de autocontrol, seguido de nivel medio en un 8.0%. Luego de la ejecución del programa se aplicó el post test y se observa que el 84.0% está en el nivel bajo de autocontrol, el 12.0% se encuentra en un nivel medio y el 4.0% se ubica en un nivel alto, por lo que alcanzó un logro previsto.

Por otro lado, en el grupo control se han obtenido los siguientes resultados: se observa que en la dimensión Retroalimentación Personal al aplicar el pre test en el grupo control, el 76.0% de los estudiantes alcanzan un nivel bajo, seguido del nivel medio en un 24.0%. Luego de un tiempo se aplicó el pos test y se observa que el 64.0% se encuentra en un nivel bajo de autocontrol, el 36.0% alcanzó un nivel medio.

También se observa que en la dimensión Auto-control Procesual, al aplicar el pre test al grupo control, el 84.0% de estudiantes alcanzan un nivel bajo de autocontrol, seguido del nivel medio en un 12.0%, y en un nivel alto el 4.0%. Luego de un tiempo se aplicó el pos test y se observa que el 84.0% se ubica en un nivel bajo de autocontrol, seguido del 12.0% que obtuvieron un nivel medio; por otro lado, el 4.0% está en nivel alto.

Asimismo, se aprecia que en la dimensión Retraso de la Recompensa, al aplicar el pre test al grupo control, el 72.0% de los alumnos alcanzan un nivel de bajo, seguido del 28.0% que obtuvo un nivel medio de autocontrol. Luego de un tiempo se aplicó el pos test y se observa que el 68.0% obtuvo un nivel bajo de autocontrol y el otro 32% de estudiantes se ubica en un nivel medio.

Finalmente, se observa que en la dimensión Auto-control Criterial, al aplicar el pre test al grupo control, el 60.0% de los alumnos alcanzan un nivel bajo, seguido del nivel medio en un 36.0% y finalmente 4.0% en un nivel alto de autocontrol. Luego de un tiempo se aplicó el pos test y se observa que el 52% obtuvo un nivel bajo, el 44.0% se encuentra en el nivel medio y el 4.0% alcanzó un logro destacado.

Tabla 08:

Distribución de frecuencias de Grupo experimental y Grupo Control según datos sociodemográficos.

		Género	Nivel						Subtotal	Total	
			Alto		Medio		Bajo				
			f	%	f	%	f	%			
Grupo Experimental	Pre test	M	0	0.0	0	0.0	17	68.0	17	68.0	100%
		F	0	0.0	1	4.0	7	28.0	8	32.0	
	Post test	M	0	0.0	2	8.0	15	60.0	17	68.0	100%
		F	0	0.0	1	4.0	7	28.0	8	32.0	
Grupo Control	Pre test	M	0	0.0	0	0.0	13	52.0	13	52.0	100%
		F	0	0.0	1	4.0	11	44.0	12	48.0	
	Post test	M	0	0.0	1	4.0	12	48.0	13	52.0	100%
		F	0	0.0	2	8.0	10	40.0	12	48.0	

Fuente: Elaboración Propia.

Interpretación:

En la tabla 07, se muestra los niveles de autocontrol de acuerdo al género, observando que, en el pre test del grupo experimental, el 96% de los estudiantes se encuentra en niveles bajos de autocontrol, 68.0% de sexo masculino, 28.0% de sexo femenino y el 4.0% de los estudiantes se encuentran en niveles medios de autocontrol, todos de sexo femenino. Por otro lado, en el pos test, se observa que, el 88% de los estudiantes se encuentra en niveles bajos de autocontrol, 60.0% de sexo masculino, 28.0% de sexo femenino, así también el 12% de los estudiantes se encuentran en niveles medios de autocontrol, 8% de sexo masculino, 4.0 % de sexo femenino. De los resultados obtenidos en el grupo experimental, se puede decir que los estudiantes de sexo masculinos están más proclives a desarrollar bajos niveles de autocontrol.

Por consiguiente, en el grupo control se observa que, en el pre test, el 96% de los estudiantes se encuentra en niveles bajos de autocontrol, 52.0% de sexo masculino,

44.0% de sexo femenino y el 4.0% de los estudiantes se encuentran en niveles medios de autocontrol, todos de sexo femenino. Por otro lado, en el pos test, se observa que, el 88% de los estudiantes se encuentra en niveles bajos de autocontrol, 48.0% de sexo masculino, 40.0% de sexo femenino, así también el 12% de los estudiantes se encuentran en niveles medios de autocontrol, 4.0% de sexo masculino, 8.0% de sexo femenino.

Tabla 09:

Aplicación del estadístico U de Mann - Whitney para comprobar si el programa Mindfulness influye en el Autocontrol en los estudiantes de secundaria del Centro Educativo Básico Alternativo “Serafin Filomeno.

Estadísticos de prueba^a		
	Autocontrol-Pre test	Autocontrol-Post test
U de Mann-Whitney	312,500	312,500
W de Wilcoxon	637,500	637,500
Z	,000	,000
Sig. asintótica (bilateral)	1,000	1,000

a. Variable de agrupación: Grupos

Interpretación:

En la tabla 08, se observa que al aplicar el estadístico U de Mann Whitney en el pre test de la variable autocontrol, no se encontró significancia (1,000), observándose que no existe diferencias entre las medias del grupo experimental y grupo control. Por otro lado, luego de haber aplicado el programa y aplicado el pos test tanto en grupo experimental y control, se observa que no existe efecto, obteniendo un grado de significancia de 1, siendo mayor al 0.05, lo que indica que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación, es decir que el programa Mindfulness no Influyen en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”-Moyobamba.

Tabla 10:

Aplicación del estadístico U de Mann - Whitney para comprobar si el programa Mindfulness influye en las dimensiones del autocontrol en los estudiantes de secundaria del Centro Educativo Básico Alternativo “Serafín Filomeno”.

Estadísticos de prueba^a					
		U de Mann- Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintótica (bilateral)
Retroalimentación	Pre test	287,500	612,500	-,624	,533
Personal	Post test	141,000	466,000	-3,842	,000
Retraso	Pre test	230,500	555,500	-1,996	,046
Recompensa	Post test	300,000	625,000	-,306	,760
Auto-control	Pre test	271,500	596,500	-,965	,335
Criteria	Post test	246,500	571,500	-1,514	,130
Auto-control	Pre test	286,500	611,500	-,895	,371
Procesual	Post test	312,500	637,500	,000	1,000

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

En la Tabla 09, se observan los resultados de la prueba no paramétrica U de Mann Whitney en el pre test de la dimensión Retroalimentación Personal, donde nos muestra que no se encontró significancia de (0,533). Luego de haber aplicado el programa y aplicado el post test, se observa que existe efecto, obteniendo un grado de significancia de (0,000); es decir, existe influencia significativa del programa Mindfulness en la dimensión retroalimentación personal en los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”, Moyobamba 2019.

En el pre test de la dimensión Retraso de la Recompensa, se encontró significancia de (0,046) y después de haber aplicado el programa y aplicado el post test, se observa que no existe efecto, obteniendo un grado de significancia de (0,760); es decir, no existe influencia significativa del programa Mindfulness en el retraso de la recompensa en los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”, Moyobamba 2019.

En el pre test de la dimensión Auto-control Criterial, no se encontró significancia (0,335), después de haber aplicado el programa y el post test, se observa que no existe efecto, obteniendo un grado de significancia de (0,130); es decir, no existe influencia significativa del programa Mindfulness en el Auto-control Criterial en los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”, Moyobamba 2019. Finalmente, en el pre test de la dimensión Auto-control Procesual, no se encontró significancia (0,371), luego de haber aplicado el programa y aplicado el post test, se observa que no existe efecto, obteniendo un grado de significancia de (1,000), es decir, no existe influencia significativa del programa Mindfulness en el auto-control procesual en los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”, Moyobamba 2019

IV. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo por finalidad determinar la influencia del programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”, Moyobamba 2019. A continuación, se discuten los resultados, teniendo en consideración los antecedentes y marco teórico que sustenta el estudio.

De acuerdo a los resultados obtenidos a través del análisis estadístico de los datos en la presente investigación, alcanzando un nivel de significancia de (1,000) siendo este mayor al 0.05, se plantea, que el programa Mindfulness para el autocontrol, no logró obtener resultados significativos en cuanto a mejorar los bajos niveles de autocontrol en los estudiantes, teniendo en cuenta los resultados del pre test y post test. Sin embargo, se detalla las razones por las cuales el programa aplicado para la mejora del autocontrol no alcanzó resultados positivos:

Según lo observado en las tablas de los datos estadísticos, en la aplicación del pre test al grupo experimental el 96.0% de los alumnos estuvo en nivel bajo de autocontrol, seguido del 4.0% con un nivel medio, luego de aplicar el programa, en el post test se obtuvo que el 88.0% alcanzó un nivel bajo de autocontrol y el 12.0% se ubicó en un nivel medio, en relación a la aplicación del pre test al grupo control se obtuvo que el 96.0% se ubicó en un nivel bajo, seguido del 4.0% en el nivel medio, posterior a ello en la aplicación del post test al grupo control se alcanzó un puntaje del 88.0% con nivel bajo y el 12.0% en nivel medio. Por lo cual, se observa un incremento en el post test del grupo experimental del 8.0% en relación de pasar de nivel bajo a nivel medio; por otro lado, en el grupo control también se evidenció un incremento de 8.0% en el nivel medio. Estos hallazgos se corroboran con el estudio por Bermúdez, A. (2018), en su investigación impacto de un programa basado en mindfulness para la regulación emocional en adolescentes, en el cual menciona que dicho programa no encontró diferencias significativas después de la intervención, esto debido a que durante el desarrollo de sus sesiones de intervención, no contaron con el espacio, ni el tiempo suficiente para desarrollar sus actividades de acuerdo a lo programado, lo cual dificultaba el cumplimiento de las tareas, todo ello es fundamental para la adquisición de las habilidades de mindfulness.

En cuanto a los análisis estadísticos de las dimensiones, la dimensión Retroalimentación Personal, es la única dimensión en la que se encontraron diferencias significativas de (0,000) siendo menor al 0.05, entre las medidas pre y pos test es decir; al aplicar el pre test al grupo experimental, el 68.0% de los alumnos alcanzan un nivel bajo, seguido de un nivel medio en un 32.0%. Luego de la ejecución del programa se aplicó el post test y se observa que 12.0% están en nivel bajo, el 80.0% se encuentra en un nivel medio y el 8.0% en un nivel alto de autocontrol, por lo que se alcanzó un logro previsto. En comparación con el pre test del grupo control, el 76.0% de los estudiantes alcanzan un nivel bajo, seguido del nivel medio en un 24.0%. Luego de un tiempo se aplicó el pos test y se observa que el 64.0% se encuentra en un nivel bajo de autocontrol, el 36.0% alcanzó un nivel medio. En dicha dimensión, Capafóns A., Silva F. (1985) hace referencia a la autoobservación, que la persona realiza acerca de sus actos, identifica las causas y evalúa las consecuencias que este trae consigo. Por lo que estos aspectos servirán de guía para la toma de decisiones de la persona, por lo cual, se puede inferir que los alumnos lograron tomar conciencia de acerca de sus emociones, permitiendo identificar las causas y consecuencias que estas les puedan generar en diferentes situaciones.

En la segunda dimensión, Retraso de la recompensa, no se evidenciaron resultados significativos, ya que el nivel de significancia para esta dimensión es (0,760) siendo mayor al 0.05, por lo cual, dicha dimensión no dio resultado, es decir; al aplicar el pre test al grupo experimental, el 56.0% de los estudiantes alcanzan un nivel de bajo de autocontrol, seguido de 44.0% obtuvo un nivel de medio. Luego de la ejecución del programa se aplicó el post test y se observa que el 72.0% está en nivel bajo, el 28.0% se encuentra en un nivel medio, por otro lado, en el grupo control al aplicar el pre test, el 72.0% de los alumnos alcanzan un nivel bajo, seguido del 28.0% que obtuvo un nivel medio de autocontrol. Luego de un tiempo se aplicó el pos test y se observa que el 68.0% obtuvo un nivel bajo de autocontrol y el otro 32% de estudiantes se ubica en un nivel medio. Esta dimensión consiste en priorizar aquello que se debe realizar dejando para después lo que se desea, donde el adolescente evaluará que es lo más urgente y/o importante, jerarquizando sus actividades con la finalidad de cumplir sus objetivos. En relación a ello, se considera que los estudiantes

no lograron comportarse en función al cumplimiento de responsabilidades relacionadas a metas y proyectos a corto o largo plazo, por lo que son considerados como personas con tendencia a elegir alternativas que implican autogratificación. Dichos resultados se corroboran con los aportes de Baumeister, R. (2013), en el cual hace referencia, que se requiere fuerza de voluntad y toma de consciencia para retrasar el impulso de lograr la recompensa inmediata, así mismo menciona que la falta de autocontrol afecta a la mayoría de personas por la mala toma de decisiones.

Por otro lado, en la dimensión Auto-control Criterial, no hubo significancia en los resultados del pre y post test; obteniendo un valor de (0,130), siendo mayor al 0.05, por lo cual, al aplicar el pre test al grupo experimental, el 72.0% de los alumnos alcanzan un nivel de bajo, seguido de medio en un 28.0%. Luego de un tiempo se aplicó el pos test y se observa que el 72.0% está en nivel bajo y el 28.0% se encuentra en medio, sin embargo, al aplicar el pre test al grupo control, el 60.0% de los alumnos alcanzan un nivel bajo, seguido del nivel medio en un 36.0% y finalmente 4.0% en un nivel alto de autocontrol. Luego de un tiempo se aplicó el pos test y se observa que el 52% obtuvo un nivel bajo, el 44.0% se encuentra en el nivel medio y el 4.0% alcanzó un logro destacado. De acuerdo al concepto planteado por Capafóns A., Silva F. (1985), ésta dimensión hace referencia a la capacidad que el adolescente tiene para tolerar situaciones que sean dolorosas o estresantes para él, lo cual lo conllevará a ser responsable a pesar de enfrentarse a situaciones desagradables. Así mismo Romero, E. (2010), encontró en su población de adolescentes que se encuentran en un nivel bajo de autocontrol criterial, es decir los estudiantes no alcanzaron a desarrollar la capacidad de resiliencia.

Para la cuarta dimensión, dimensión Auto-control Procesual, no se evidenció datos estadísticamente significativos, debido a que se obtuvo un nivel de significancia de (1,000), siendo mayor al 0.05; por lo que, al aplicar el pre test al grupo experimental, el 92.0% de los alumnos alcanzan un nivel bajo de autocontrol, seguido de nivel medio en un 8.0%. Luego de la ejecución del programa se aplicó el post test y se observa que el 84.0% está en el nivel bajo de autocontrol, el 12.0% se encuentra en un nivel medio y el 4.0% se ubica en un nivel alto, por lo que alcanzó un logro previsto, en cuanto al grupo control en el pre test, el 84.0% de estudiantes alcanzan un nivel bajo de autocontrol, seguido del nivel medio en un 12.0%, y en un nivel alto el 4.0%.

Luego de un tiempo se aplicó el pos test y se observa que el 84.0% se ubica en un nivel bajo de autocontrol, seguido del 12.0% que obtuvieron un nivel medio; por otro lado, el 4.0% está en nivel alto. En esta dimensión se realiza una autoevaluación de la conducta, ya que el adolescente cuestionará su conducta con la conducta ideal, teniendo así la capacidad de poder culparse o auto gratificarse según su actuar. Es decir, si el adolescente realiza alguna acción que el considere no ser correcta o no estar de acorde a sus valores o principios experimentará molestia y expresara rechazo hacia ello; de otro modo cuando realiza actos de acuerdo a lo que esta correcto según su criterio ello será recompensado. Los participantes, no lograron tomar consciencia de aquello que está bien o mal, perjudicando la toma de decisiones y dejándose llevar por sus emociones. Estos resultados se justifican con la investigación de Shaffer y Kipp (2007) en la cual mencionan que los adolescentes realizan una autoobservación constante en distintas situaciones, sin embargo, estas no están enfocadas en la observación de la conducta con el propósito de mejorarla (como en el caso del autocontrol), sino solo de realizar comparaciones con los otros.

Finalmente, se puede decir que; el programa Mindfulness, no logró influencia significativa debido a que los estudiantes, mostraban poca predisposición para realizar los ejercicios, lo cual dificultó el cumplimiento de las tareas encomendadas para realizar en casa, así mismo, no se contó con el tiempo suficiente para el desarrollo de las sesiones, ya que solo se nos dio un tiempo de cuarenta y cinco minutos por sesión, lo cual no eran suficiente porque los estudiantes tenían que trasladarse desde sus salones de clases al ambiente de trabajo y eso reducía el tiempo empleado en el desarrollo de las actividades programadas, por otro lado no se contaba con un ambiente adecuado (amplio, buena iluminación y libre de ruidos) para así lograr un nivel de concentración en los estudiantes.

V. CONCLUSIONES

- 5.1.** La presente investigación no encuentra influencia significativa en el autocontrol a partir de la ejecución del programa basado en mindfulness.
- 5.2.** Al inicio de la evaluación del pre-test, se encontró que los estudiantes tenían autocontrol bajo, de los 25 estudiantes que corresponden al grupo experimental, 24 de ellos se encontraban en nivel bajo y un estudiante en nivel medio.
- 5.3.** Al haberse implementado y ejecutado el programa, se aplicó el post test, en el cual se encontró que 22 de los participantes se encontraban en nivel bajo de autocontrol y otros 3 estudiantes en nivel medio, evidenciando un incremento no significativo en relación a la variable autocontrol.
- 5.4.** En la dimensión Retroalimentación Personal, se encontró influencia significativa del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”- Moyobamba, 2019”.
- 5.5.** En la dimensión Retraso de la Recompensa, no se encontró influencia significativa del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”- Moyobamba, 2019”.
- 5.6.** En la dimensión Auto-control criterial, no se encontró influencia significativa del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”- Moyobamba, 2019”.
- 5.7.** En la dimensión Auto-control procesual, no se encontró influencia significativa del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno”- Moyobamba, 2019”.

VI. RECOMENDACIONES

- 6.1.** Se recomienda replantear el programa Mindfulness en adolescentes, cambiando la variable autocontrol por la variable atención y concentración, a fin de mejorar los conocimientos y el desenvolvimiento de los estudiantes dentro del salón de clases, asimismo, se sugiere que el programa debería ser ejecutado en ambientes amplios, con buena iluminación y libre de ruidos externos, ya que ello facilita la atención y concentración que son indispensables para la práctica de Mindfulness.
- 6.2.** Después de ejecutar el programa en los estudiantes, se observa que los participantes continúan con bajo autocontrol por lo que se recomienda ejecutar un programa de arteterapia, ya que esto permitiría la expresión de las emociones a fin de poder canalizarlas a través del arte.
- 6.3.** Habiendo observado resultados significativos en la dimensión Retroalimentación Personal, se recomienda implementar las técnicas de Mindfulness dentro de la asignatura de tutoría.
- 6.4.** Para la dimensión Retraso de la Recompensa, se recomienda emplear la técnica de modelado del enfoque cognitivo conductual, ya que permite que las personas modifiquen su conducta y/o pensamiento a través de la observación.
- 6.5.** Para mejorar los niveles de autocontrol en la dimensión Auto-control criterial, se recomienda trabajar la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), con la finalidad de lograr que la persona haga un cambio de patrones de pensamiento para modificar la forma de interpretar las situaciones.
- 6.6.** Se recomienda desarrollar un programa basado en un enfoque cognitivo, en el cual se utilice la técnica de la Ventana de Johari, para el auto-control procesual, con la finalidad de ofrecer y recibir feedback. A través de esta técnica, las personas realizan ejercicios de introspección y a raíz de ese proceso, van conformando las distintas áreas que la componen.

REFERENCIAS

- Amaya, V. (2015). Mindfulness: una propuesta de intervención psicológica en atención primaria. *Psyconex*, 7(11), 01-18. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/24859>
- Arana, S. (2014). "AUTOCONTROL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES (Estudio realizado en el Instituto Nacional Experimental Dr. Werner Ovalle López)" (Tesis de Postgrado). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Arguís, R.; Bolsas, A. P.; Hernández, S. y Salvador, M. M. (2012). *Programa "Aulas felices". Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Recuperado de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Arrasco, N. (2018). Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017 (Tesis de posgrado). Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21324>
- Barajas, S., Garra, L. (2014). Mindfulness and psychopathology: Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in a Spanish sample. *ELSEVIER*, 25(2014), 49-56. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v25n1/original5.pdf>
- Belalcàzar, P. (2013). Estudio de las relaciones entre autocontrol y desesperanza en adolescentes entre 12 y 18 años víctimas de trata de personas por fines de explotación sexual comercial infantil y violencia, acogidas en la "Fundación Nuestros Jóvenes" (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6038/1/UPS-QT03966.pdf>
- Bermúdez, A. (2018). Impacto de un programa basado en mindfulness para la Regulación emocional en adolescentes (Tesis de pregrado). Recuperado de http://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/15008/1/BermudezAlejandro_2018_ImpactoProgramaBasado.pdf

- Brevers et al. (2018). The impact of self-control cues on subsequent monetary risk-taking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1044-1055. Recuperate of https://www.researchgate.net/publication/327317997_The_impact_of_self-control_cues_on_subsequent_monetary_risk-taking
- Briceño et al. (2009). LA HOLÍSTICA Y SU ARTICULACIÓN CON LA GENERACIÓN DE TEORÍAS. *Educere*, 10(48), 73-83. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720008.pdf>
- Campos, D., Mira, A., Cebolla, A. (2015). Mindfulness como estrategia de regulación emocional. *ÁGORA DE SALUT*, (I), 127-138. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/276167441_Mindfulness_como_estrategia_de_regulacion_emocional_Un_estudio_de_laboratorio
- Capafons, A., Silva, F. (1995). Un cuestionario de autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA). Recuperado de: https://www.academia.edu/39204401/Cuestionario_de_Auto_Control_Infantil_y_Adolescente_CAPAF%C3%93NS-BONET_A._Y_SILVA-MORENO_F._CACIA
- Carcelén, M., Martínez, P. (2008). Perspectiva temporal futura en adolescentes institucionalizados. *Revista de Psicología*, 26(2), 1-18. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rp/v26n2/v26n2a03.pdf>
- Casado, P. (2015). MINDFULNESS EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA (Tesis de Pregrado). Recuperado de: https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126703/TFG_CasadoSanchezP_Minfulness.pdf;jsessionid=21F7550545CDF394FDF5A94DE2E70190?sequence=1
- Ceria, M., Daset, Liliàn. (2007). AUTOCONTROL: UN ESTUDIO EXPLORATORIO EN ADOLESCENTES URUGUAYOS. XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur, *Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires* (I), 246-248. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-073/170.pdf>
- Coehlo, H., Canter, P., & Ernst, E. (2007). Mindfulness-based Cognitive Therapy: Evaluating current evidence and informing future research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(6), 1000-1005. Recuperado de:

https://pdfs.semanticscholar.org/7194/2a2c19772a000809a3b565fe94d0bb986359.pdf?_ga=2.132948238.1206657927.1592640912-453752761.1592640912

Egùsquiza, K. (2015). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) a la conducta inapetente: un estudio de caso. *Interacciones*, 1(2), 93-104. Recuperado de: <http://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/11/12>

Esteban, I. (2016). Mindfulness y Agresividad (Tesis de postgrado). Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/164573/TFG_2016_EstebanLlorenteIsabelMaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J., Benson, H., Fricchione, G., y Hunink, M. (2015). Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *Plos One*, 10(4), 01-18. Recuperado de: <http://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0124344&type=printable>

Hagger, M., Chatzisarantis, N., Alberts, H., Anggono, C., Batailler, C., Birt, A., y Zwieneberg, M. (2016). A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect. *Perspectives on Psychological Science*, 11, 546-573. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1745691616652873>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. McGraw-Hill Interamericana. México. Recuperado de: <https://seminariodemetodologiadelainvestigacion.files.wordpress.com/2012/03/metodologc3ada-de-la-investigacic3b3n-roberto-hernc3a1ndez-sampieri.pdf>

Hernández R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio* (6a. ed. --.). Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf?fbclid=IwAR296vS2NPRB186j8Ho7SX7qqobFcOocuWw8v-VZwVwFBBzabNa3FlyhZA>

Volkaert, B., Wante, L., Vervoort, L. and Braet, C. (2018). ‘Boost Camp’, a universal school-based transdiagnostic prevention program targeting adolescent emotion

regulation; evaluating the effectiveness by a clustered. *BMC Public Health*. Recuperado de: <https://biblio.ugent.be/publication/8569401/file/8600060?fbclid=IwAR2zUYU-izsNhAVHN0bkOvS0R02VciLqBl7wKPQRRxbI5hZIIRjC8B46oRw>

Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 28(1), 64–80. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/264053255_Metacognitive_model_of_mindfulness

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. Recuperado de: <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

Kudesia, R., Reina, C. (2019). Does interacting with trustworthy people enhance mindfulness? An experience sampling study of mindfulness in everyday situations. *PLOS/ONE*, 14(4), 1-17. Recuperado de: <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0215810&type=printable>

León, Y., Peralta, R. (2017). Autoconcepto y autocontrol en estudiantes del nivel secundario de instituciones privadas de Lima sur, 2016 (Tesis de postgrado). Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/378/Yulian_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Loaiza, W. (2018) Análisis de la Efectividad de una Estrategia de Entrenamiento en Habilidades de Conciencia Plena (Mindfulness) en el Manejo de Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes de Bachillerato de un Colegio Distrital de Bogotá, D.C (Tesis de pregrado). Recuperado de: <http://bdigital.unal.edu.co/70667/1/TRABAJO%20DE%20GRADO%202018-2.pdf>

Lopez, L. (2010). TÉCNICAS MINDFULNESS EN CENTROS EDUCATIVOS. DESARROLLO ACADÉMICO Y PERSONAL DE SUS PARTICIPANTES. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134–146. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338246652009.pdf>

- Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulness-Related Practices from a Neurocognitive Perspective. *American Psychologist*, *70*(7), 632–658. Recuperado de: <https://centerhealthyminds.org/assets/files-publications/LutzInvestigatingAmericanPsychologist.pdf>
- Miranda, G. (2019). PROCRASTINACIÓN Y MINDFULNESS RASGO EN ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PARTICULAR DE LIMA METROPOLITANA (Tesis de Postgrado). Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6560/Procrastinacion_MirandaOgnio_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nakhaie, M., Silverman, A., Lagrange, T. (2000). Self-control and Resistance to School. *The Canadian Review of Sociology and Anthropology*, *37* (4), 443. Recuperado de <http://go.galegroup.com/ps/anonymous?p=AONE&sw=w&issn=00084948&v=2.1&it=r&id=GALE%7CA71888447&sid=googleScholar&linkaccess=fulltext>
- Nielsen, K., Gwozdz, W., y Ridder, D. (2019). Unraveling the Relationship Between Trait Self-Control and Subjective Well-Being: The Mediating Role of Four Self-Control Strategies. *Front Psychol*, *10*(706), 1-10. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6445882/pdf/fpsyg-10-00706.pdf>
- Olendzki, A. (2011). The construction of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, *12*(1), 55-70. Recuperado de <https://talispiritualeducation.org.il/olendzki-a-2011-the-construction-of-mindfulness-contemporary-buddhism-121-55-70-2/>
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, *13*(6), 818–826. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/38066463_Specificity_of_age_differences_in_emotion_regulation
- Pepping, C. A., Duvenage, M., Cronin, T. J., & Lyons, A. (2016). Adolescent mindfulness and psychopathology: The role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, *99*, 302–307. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Christopher_Pepping/publication/303465484_Adolescent_mindfulness_and_psychopathology_The_role_of_emotion_regulation

n/links/574682e008ae9ace84243d80/Adolescent-mindfulness-and-
psychopathology-The-role-of-emotion-regulation

- Raya, D. (2016). Intervenciones basadas en mindfulness aplicadas a trastornos de la conducta alimentaria (Tesis de postgrado). Recuperado de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/165299/TFM_2015_rayaD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ribero, S., Agudela, L. (2016). La aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en dos casos de evitación experiencial. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 29-46. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v34n1/v34n1a04.pdf>
- Rodríguez, R., García, C., Paniagua, D., García, G., y Rivas, S. (2016). Mindfulness Integrative Model (MIM): Cultivating positive states of mind towards oneself and the others through mindfulness and self-compassion. *anales de psicología*, 32(3), 749-760. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.32.3.261681/196741>
- Sánchez, A. (2018). Autocontrol, estrategias de afrontamiento y violencia escolar en adolescentes del distrito de Cascas (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11367/sanchez_pa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Serrano, M.,Garcia,D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10(3), 273–280. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>
- Siegel, J. (2007). *The Mindful Brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. W. W. Norton & Company. 1. 1-21. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=M7ct00IIQ68C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0&fbclid=IwAR3zMLycUsKFCr7gTNRgDL6M8shYqybuA5dln0ervUonbZskytdsMPkAjiw#v=onepage&q&f=false

- Sierra, R. (2003). *TESIS DOCTORALES Y TRABAJOS DE INVESTIGACION CIENTIFICA; METODOLOGIA GENERAL DE SU ELABORACION Y DOCUMENTACION* (5a. ed.). MADRID: INTERNATIONAL THOMSON. Editorial Paraninfo. Madrid.
- Silva, I., Durán, R., Alaiz, I., Sánchez, I., Serapio, A., Azañedo, V., Garrote, M. (2016). *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/LA%20ADOLESCENCIA%20y%20%20entorno_completo.pdf
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia, XVII* (66/67). 5-30. Recuperado de: https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/Mindfulness_y_neurobiologia.pdf
- Takahashi, T., Sugiyama, F., Kikai, T., Kawashima, I., Guan, I., Oguchi, M., Uchida, T., y Kumano, H. (2019). Changes in depression and anxiety through mindfulness group therapy in Japan: the role of mindfulness and self-compassion as possible mediators. *BioPsychoSocial Medicine, 13*(4), 1-10. Recuperado de: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s13030-019-0145-4.pdf>
- Tanay, G., Lotan, G., y Bernstein, A. (2012). Salutary proximal processes and distal mood and anxiety vulnerability outcomes of mindfulness training: A pilot preventive intervention. *Behavior therapy, 43*(3), 492-505. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2011.06.003>.
- Elkins, N., Teper, R., Inzlicht, M. (2017). *How Mindfulness Enhances Self-Control*. Psychology Press. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/303002274_How_Mindfulness_Enhances_Self-Control
- Vara, A. (2007). *La Evaluación de Impacto de los Programas Sociales*. Recuperado de http://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/Libro_evaluacion_impacto_aristidesvara.pdf

Anexos

Matriz de consistencia

Título: Influencia del Programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica “Serafin Filomeno” – Moyobamba, 2019

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnicas e instrumentos
<p>Problema general:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Cómo influye el programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno” – Moyobamba, 2019? <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Cuáles son los niveles de autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno” – Moyobamba, 2019? ❖ ¿Qué alternativas de solución se propone ante el bajo nivel de autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno” – Moyobamba, 2019? ❖ ¿Qué niveles de autocontrol presentan los estudiantes después de la ejecución del programa Mindfulness? ❖ ¿Cuáles son los niveles de autocontrol que predominan en los estudiantes según su género? ❖ ¿De qué manera influirá el programa Mindfulness en las dimensiones del autocontrol de los 	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Determinar la influencia del programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”-Moyobamba, 2019. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Analizar los niveles de autocontrol en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”. ❖ Implementar el programa Mindfulness para el autocontrol en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”. ❖ Analizar los niveles de autocontrol después de la implementación del programa Mindfulness en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”. 	<p>Hipótesis general:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ H₁: Existe influencia significativa del programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”- Moyobamba, 2019. ❖ H₀: No existe influencia significativa del programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”- Moyobamba, 2019. <p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Si existe influencia significativa del programa Mindfulness en la retroalimentación personal. ❖ Si existe influencia significativa del programa Mindfulness en el retraso de la recompensa. ❖ Si existe influencia significativa del programa Mindfulness en el auto-control Criterial. 	<p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Entrevista: Se realizó la entrevista al director de centro de educación Básica Alternativa. <p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA), creado por Capafons y Silva (1989). ❖ El test consta de 65 ítems con respuestas dicotómicas. ❖ Dicho cuestionario presenta validez de constructo en las cinco dimensiones.

<p>estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno” – Moyobamba, 2019?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Identificar los niveles de autocontrol según datos sociodemográficos. ❖ Evaluar la influencia del programa Mindfulness en las dimensiones del autocontrol. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Si existe influencia significativa del programa Mindfulness en el auto-control procesual de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafin Filomeno”- Moyobamba, 2019. 	
Diseño de investigación de investigación	Población y muestra	Variables y dimensiones	
<p>Tipo de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Es una investigación de tipo experimental. (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). <p>Diseño de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Diseño cuasi-experimental, cuyo diagrama es el siguiente: <p style="margin-left: 40px;">GE: 0₁ X 0₂</p> <p style="margin-left: 40px;">GC: 0₃ 0₄</p> <p>Donde:</p> <p>GE: Grupo experimental.</p> <p>GC: Grupo Control.</p> <p>0₁ y 0₃: Pre-Test del Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA).</p> <p>0₂ y 0₄: Post-Test del Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA).</p> <p>X: Programa Mindfulness.</p>	<p>Población:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La población estuvo conformada por 80 estudiantes de ambos sexos. <p>Muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ La muestra estuvo conformada por 50 alumnos del Centro de Educación Básica alternativa “Serafin Filomeno”, de los cuales se divide en dos grupos de 25 estudiantes cada uno, en este caso un grupo experimenta y otro grupo control, elegidos por criterios de inclusión y exclusión. 	V.I. Mindfulness	<p style="text-align: center;">Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> No juzgar Paciencia Mente de principiante Confianza No esforzarse Aceptación Ceder
		V.D. Autocontrol	<ul style="list-style-type: none"> Retroalimentación Personal Retraso de la recompensa Autocontrol Criterial Autocontrol procesual

Instrumento Utilizado

Cuestionario de Auto-Control infantil y Adolescente (CACIA)

C A C I A

Cuestionario de Auto-Control infantil y Adolescente

Nombre y Apellidos: Sexo: M F

Edad: Grado: Colegio: Privado Nacional

Fecha de nacimiento: fecha de hoy:

I.E:

Domicilio: Teléfono:

Convivo con:

INSTRUCCIONES

En las páginas siguientes encontrarás una serie de frases que quizá describan cómo te comportas, piensas o te sientes. Cuando leas cada frase, pon una marca (X) sobre el SI, si te describe. Si no te describe, pon una marca sobre el NO.

Ejemplos:

Me gusta comer helados durante el verano SI ~~NO~~

A menudo oigo música clásica SI ~~NO~~

En el primer ejemplo, el chico que ha contestado, cree que la frase le describe, y por eso ha marcado la palabra SI. En el segundo ejemplo, ha pensado que la frase no le describe, y por eso ha marcado la palabra NO. Procura responder sin detenerte excesivamente en cada frase. Contesta a todas las frases. Cuando termines, repásalas, a ver si te has dejado alguna en blanco y la respondes. No hay respuestas buenas o malas, ni verdaderas ni falsas; procura ser totalmente sincero al contestar.

Nº	ÍTEMS	SI	NO
1	¿Aunque haya cosas más urgentes que hacer, normalmente hago las cosas que realmente me gustan?	SI	NO

2	¿Si sé, que hacer algo que me gusta me impedirá trabajar después, lo dejo para cuando ya haya terminado mi trabajo?	SI	NO
3	¿Casi siempre hago las cosas que me gustan, aunque tenga cosas más importantes que hacer?	SI	NO
4	Cuando quiero llegar antes a un lugar, me pongo una hora determinada para salir.	SI	NO
5	¿Sé portarme adecuadamente sin que me castiguen?	SI	NO
6	Cuando me dicen que debo portarme bien, suelo preguntar: ¿Qué quiere decir eso?	SI	NO
7	Cuando tengo pereza y quiero estudiar, procuro quitar de mi vista todo lo que me pueda distraer (juguetes, discos, revistas, etc.)	SI	NO
8	Cuanto más cosas consigo por encima de lo que me había propuesto y sé, que se debe a mi esfuerzo, más contento me siento.	SI	NO
9	Cuando cometo errores me critico a mí mismo.	SI	NO
10	¿Recuerdo mis obligaciones en casa?	SI	NO
11	¿Los demás dicen que soy un irresponsable?	SI	NO
12	¿Para mí, es importante saber lo que tengo que hacer para saber si lo voy consiguiendo?	SI	NO
13	Cuando prometo algo y me cuesta cumplirlo, procuro tenerlo en la cabeza y recordármelo.	SI	NO
14	Si pongo un plan en marcha, quiero saber por mis propios medios cómo me va funcionando.	SI	NO
15	Cuando me esfuerzo por algo, sé, si voy teniendo éxito en mi empeño.	SI	NO
16	¿Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa?	SI	NO
17	¿A veces me dicen que soy incapaz de reconocer lo que está bien o mal hecho?	SI	NO
18	¿Suelo pensar en por qué mis amigos se comportan de la manera que lo hacen?	SI	NO
19	¿Me cuesta darme cuenta de las cosas que hago o lo que les gustan a mis amigos?	SI	NO
20	Cuando soy incapaz de hacer algo que me cuesta mucho esfuerzo, pienso que se debe a mi mala suerte.	SI	NO
21	Cuando algo me da mucho miedo, me es imposible imaginarme cosas que me distraigan.	SI	NO
22	Cuando me preguntan ¿Por qué haces eso? me quedo sin saber qué responder.	SI	NO
23	¿Cuando alguien me cuenta sus problemas, me es difícil poder darle una solución?	SI	NO

24	¿Sólo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas enseguida?	SI	NO
25	¿Si me prometo algo a mí mismo, intento pensar en si lo que hago es lo que me he prometido?	SI	NO
26	¿Me animo a mí mismo a mejorar, sintiéndome bien o dándome algo especial cuando progreso en algo?	SI	NO
27	Corrijo a los demás cuando dicen lisuras	SI	NO
28	Generalmente, cuando aconsejo a alguien, ¿las cosas le salen como yo le decía?	SI	NO
29	Si tengo que resistir algo que me hace daño (que me limpie una herida, que me pinchen, etcétera), ¿me propongo soportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo?	SI	NO
30	¿A medida que voy consiguiendo lo que quiero, se me olvida ver lo que queda por hacer?	SI	NO
31	Cuando me porto bien y me cuesta hacerlo (por ejemplo, hacer un recado sin ganas, estar callado en clase, etc.), lo hago, sobre todo, porque me gusta que me alaben.	SI	NO
32	Cuando hago algo en equipo, ¿soy incapaz de reconocer la parte del resultado que se debe a mi trabajo?	SI	NO
33	A menudo pienso en cómo seré de mayor.	SI	NO
34	Cuando quiero dejar de hacer algo que me gusta, pero que no debo, procuro pensar en las razones que tengo para ello.	SI	NO
35	A menudo recuerdo las cosas que hacía antes y las comparo con las que hago ahora.	SI	NO
36	Comparto todas mis cosas con los demás	SI	NO
37	Me pongo muy nervioso cuando tengo problemas personales.	SI	NO
38	Si voy a hacer algo que he prometido evitar, oigo la voz de mi conciencia.	SI	NO
39	Cuando me pongo nervioso intento tranquilizarme, ya que, así las cosas me salen mejor	SI	NO
40	¿Disfruto imaginándome cosas que me gustaría que ocurriesen?	SI	NO
41	Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan.	SI	NO
42	Aunque me diesen dinero por hacer algo que me parece mal (por ejemplo, engañar a un amigo, pegar a un niño pequeño, etc.), ¿haría lo que creo que está bien?	SI	NO
43	Cuando hago algo adrede, ¿me doy cuenta de cómo reaccionan los demás?	SI	NO
44	Soy de los que aguantan y soporta cuando alguien me hace daño.	SI	NO
45	Soy capaz de aguantar que me castiguen o me insulten con tal de hacer algo que creo que debo hacer.	SI	NO
46	Cuando me siento triste o decaído, demoro bastante en comenzar a animarme.	SI	NO
47	Si quiero ahorrar dinero, voy apuntando el dinero que me gasto para saber lo que me queda.	SI	NO

48	Si tengo miedo por algo, me aguanto y hago lo que tengo que hacer (por ejemplo, ir por una calle oscura, hablar con un profesor muy drástico, etc.)	SI	NO
49	Tiendo a retrasar los deberes que me aburren, aunque los pueda hacer enseguida.	SI	NO
50	¿Me es difícil saber lo que pasará si hago algo?	SI	NO
51	Me cuesta cambiar mi manera de actuar, ya que me es difícil darme cuenta de cuándo hago algo incorrecto.	SI	NO
52	Suelo olvidarme de anotar los deberes de clase que tengo que hacer en casa.	SI	NO
53	Me gustaría ser un sabio para conocer por qué hago las cosas que preferiría evitar hacer.	SI	NO
54	Cuando tengo muchas cosas que hacer, me olvido de hacer una lista para recordarlas.	SI	NO
55	¿Normalmente ignoro el tiempo que estudio cada día?	SI	NO
56	Cuando me esfuerzo por algo, ¿me es difícil saber si voy consiguiendo lo que quería?	SI	NO
57	A veces alardeo o quiero hacerme el importante delante de mis compañeros.	SI	NO
58	Cuando tengo mucha sed y es imposible beber en ese momento, sólo pienso en las ganas que tengo de beber.	SI	NO
59	Me cuesta creer que hacer siempre lo que me agrada, puede perjudicarme.	SI	NO
60	Creo que uno tiene derecho a divertirse, aunque no haya cumplido antes con sus obligaciones.	SI	NO
61	Si hoy me pusiera un cartel para acordarme de hacer las cosas que me cuestan esfuerzo (por ejemplo, evitar molestarme o gritar, dejar ordenado mi cuarto, etc.), ¿sería la primera vez que lo hago?	SI	NO
62	Cuando hago algo bien, disfruto un rato por haberlo hecho.	SI	NO
63	Si he robado algo y me dicen, ¿Por qué lo has hecho?, me quedo sin saber qué decir.	SI	NO
64	Las cosas suelen salirme al revés de como yo pensaba que saldrían.	SI	NO
65	Cuando dejo las tareas sin hacer, sólo pienso en las cosas con que me estoy divirtiendo.	SI	NO

FIN DE LA PRUEBA / REVISAR TODO ANTES DE ENTREGAR – GRACIAS

Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

El propósito de esta ficha de consentimiento informado, es brindar a los participantes de la investigación una clara explicación de la naturaleza misma, y a su vez el rol que cumplen como participantes.

La presente investigación está desarrollada por las estudiantes Katherin del Castillo Grandez y Deisy Troncos Pizarro, de la carrera profesional de psicología de la Universidad César Vallejo – Moyobamba. Teniendo como objetivo determinar la influencia del programa Mindfulness en el autocontrol de estudiantes del nivel secundario en el Centro de Educación Básica Alternativa “Serafín Filomeno” – Moyobamba, 2019.

Si usted accede a participar en este estudio, la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Así mismo, se informa que es importante colocar sus datos personales completos al momento de emitir respuestas al cuestionario.

De presentar alguna duda sobre la investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación.

De antemano, se agradece su participación.

Luego de haber leído el consentimiento informado Yo

.....(padre/madre), con DNI..... acepto que mi menor hijo(a)..... (De ser el caso) participe voluntariamente en esta investigación. He sido informado(a) sobre el objetivo de la investigación. Y reconozco que la información que yo provea en el transcurso la investigación es estrictamente confidencial, ya que el resultado de este estudio será parte de una tesis, que a la vez ayudará a realizar nuevas investigaciones. Por lo tanto, no será utilizada para ningún otro propósito fuera de los mencionados en este estudio sin mi consentimiento.

Firma padre/madre
DNI

Firma del participante
DNI

Validaciones del cuestionario CACIA



INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Alexander Alonso Pérez Bringas.
Institución donde labor : Universidad Católica Sedes Sapientiae - Filial Rioja: Nueva Cajamarca
Especialidad : Maestro en Gestión Pública.
Instrumento de evaluación : Cuestionario de Auto-Control infantil y Adolescente.
Autor (s) del instrumento (s) : Del Castillo Grandez, Katherin.
Troncos Pizarro, Deisy.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.				4	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				4	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Autocontrol					5
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					5
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					5
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio: Autocontrol.					5
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					5
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Autocontrol.					5
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					5
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					5
PUNTAJE TOTAL		48				

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable).


III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Instrumento apto para ser aplicado.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

48

Moyobamba, 13 de julio de 2020


Alexander Alonso Pérez Bringas
CPP. 19426

Validaciones del cuestionario CACIA



INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Sánchez García, Iván Pavel.
 Institución donde labor : Defensoría Municipal del Niño/a y Adolescente-MPM.
 Especialidad : Maestro en Gestión de Proyectos Educativos.
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de Auto-Control infantil y Adolescente.
 Autor (s) del instrumento (s) : Del Castillo Grandez, Katherin.
 Troncos Pizarro, Delsy.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.				4	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales				4	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Autocontrol.					5
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.			3		
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores					5
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio: Autocontrol.				4	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				4	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Autocontrol.					5
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					5
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.				4	
PUNTAJE TOTAL					43	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente", sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Instrumento apto para ser aplicado.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

43

Moyobamba, 30 de julio de 2020


 IVAN P. SANCHEZ GARCIA
 C.P. P. 20407
 GERENTE DE INGICYT

Validaciones del cuestionario CACIA



INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Licham Sosa, Abraham Alfonso
 Institución donde labor : INPE
 Especialidad : Maestría en Investigación y Docencia
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de Auto-Control infantil y Adolescente
 Autor (s) del instrumento (s) : Del Castillo Grandez, Katherin
 Troncos Pizarro, Deisy

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.				4	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable, en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					5
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Autocontrol.				4	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.			3		
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				4	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio: Autocontrol.					5
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				4	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Autocontrol.					5
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.				4	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.				4	
PUNTAJE TOTAL		42				

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Instrumento apto para aplicación.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

42

Licham A.
 Abraham Licham Sosa
 PSICÓLOGO
 C. Ps. P. 11461

Moyobamba, 11 de agosto de 2020

Constancia de ejecución de tesis.



**CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA
"SERAFÍN FILOMENO"
MOYOBAMBA**

Código Modular N° 0564666 - 0299636



"Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad"

CONSTANCIA DE PRACTICAS

**EL DIRECTOR DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA
"SERAFIN FILOMENO" DE LA CIUDAD DE MOYOBAMBA, QUE SUSCRIBE;**

HACE CONSTAR:

Que las estudiantes Br. **Del Castillo Grandez Katherin y Troncos Pizarro Deisy**, de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo sede Moyobamba, realizaron la investigación de su Tesis titulada **"Influencia del Programa Mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario**, en esta Institución Educativa, durante el año 2019.

Se expide la presente constancia, a solicitud de las interesadas, para los fines que estimen convenientes.

Moyobamba, 10 de enero del 2020



Dirección Regional de Educación
UGEL Moyobamba

[Firma]
Lic. Miguel Ángel Gómez Gómez
Director
C.M. 1000809297

MAGG/Dirt.
Susan/Sec.
c.c. Archivo

Jr. Jesús Alberto Miranda Calle S/N – Moyobamba – 942834668
cebaserafinfilomeno@gmail.com

pág. 01

Baremos del cuestionario CACIA.

Tabla: **Baremos del Cuestionario CACIA**

Estadísticos		
Autocontrol		
N	Válido	80
	Perdidos	0
Error estándar de la media		,830
Mediana		38,00
Desviación estándar		7,420
Mínimo		18
Máximo		53
Percentiles	5	25,00
	10	27,10
	15	30,15
	20	32,00
	25	32,25
	30	34,00
	35	35,35
	40	36,00
	45	36,45
	50	38,00
	55	39,00
	60	39,60
	65	40,65
	70	42,00
	75	42,75
	80	44,00
	85	44,85
	90	48,00
	95	50,95
	99	.

Percentiles del cuestionario CACIA por dimensiones

Tabla: Percentiles por dimensiones del Cuestionario CACIA

		Estadísticos			
		Retroalimentación Personal	Auto-control Procesual	Retraso Recompensa	Auto-control Criterial
N	Válido	80	80	80	80
	Perdidos	0	0	0	0
Mediana		8,00	17,00	7,00	4,00
Desviación estándar		3,819	3,382	2,898	1,616
Mínimo		2	3	1	0
Máximo		19	21	13	7
Percentiles	5	3,00	8,05	3,00	1,00
	10	4,10	13,00	4,00	2,00
	15	5,00	14,00	4,15	2,00
	20	6,00	14,00	5,00	2,00
	25	6,00	15,00	5,25	3,00
	30	7,00	15,00	6,00	3,00
	35	7,00	15,00	6,00	4,00
	40	7,00	16,00	6,00	4,00
	45	8,00	17,00	7,00	4,00
	50	8,00	17,00	7,00	4,00
	55	9,55	17,55	8,00	4,00
	60	10,00	18,00	8,00	4,00
	65	10,00	18,00	9,00	4,00
	70	11,00	18,00	9,00	4,70
	75	11,00	18,00	10,00	5,00
	80	12,00	19,00	10,00	5,00
85	13,00	19,00	11,00	6,00	
90	14,00	20,00	11,00	6,00	
95	16,00	21,00	12,95	6,95	
99	

Prueba de Normalidad

Tabla: Prueba de normalidad de la Variable Autocontrol y Dimensiones

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Autocontrol-pretest	,540	50	,000	,198	50	,000
Retroalimentación	,451	50	,000	,562	50	,000
Personal-pretest						
Auto-control Procesual-pretest	,515	50	,000	,389	50	,000
Retraso Recompensa-pretest	,434	50	,000	,613	50	,000
Auto-control Criterial-pretest	,413	50	,000	,640	50	,000
Autocontrol-postest	,523	50	,000	,380	50	,000
Retroalimentación	,349	50	,000	,720	50	,000
Personal-postest						
Auto-control Procesual-postest	,497	50	,000	,456	50	,000
Retraso Recompensa-postest	,442	50	,000	,576	50	,000
Auto-control Criterial-pretest	,393	50	,000	,662	50	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Al aplicar la prueba de normalidad de Shapiro Wilk, el grado de significancia es de 0.000 por debajo del 0.05, lo que indica que la muestra presenta una distribución anormal, asimétrica; en tal sentido, se usará estadísticos no paramétricos