



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

**Programa de mindfulness para mejorar la atención en
estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco,
2020.**

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

AUTORA:

Rozas Calderón, Vanessa (ORCID: 0000-0002-4022-4071)

ASESORA:

Dra. Zevallos Delgado, Karen del Pilar (ORCID: 0000-0003-2374-980X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones pedagógicas

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

A mi hijo, quien con sus ganas de encontrar respuestas para todo, me motiva cada día y me hace ver la innata necesidad de las personas por investigar y generar conocimiento. Él es el motor que hace girar mi universo y por él mi esfuerzo.

A mis padres, quienes cada día me apoyan para que pueda alcanzar mis metas y se alegran con cada pequeño logro que tengo, sin ellos nada sería posible.

Agradecimientos

A la dirección de la I.E. Mixta. Nuestra Señora de Belén de la ciudad de Calca, provincia de Calca, región de Cusco, por permitirme la aplicación del programa de mindfulness.

A los padres de familia que han brindado su consentimiento para la aplicación del instrumento y del programa.

A los estudiantes participantes, sin ellos, este trabajo no sería posible.

A la Dra. Karen del Pilar Zevallos Delgado, mi asesora, por sus orientaciones en este camino, las mismas que han permitido que este trabajo pueda presentarse.

Al Dr. Edgard F. Pacheco Luza, quien ha despertado en mí el interés por la investigación

A mis colegas psicólogos por darse el tiempo para revisar el instrumento que se ha aplicado, por sus orientaciones y su acompañamiento en este proceso.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Resumen.....	viii
Abstract	ix
I. Introducción	1
II. Marco teórico.....	5
III. Metodología.....	11
3.1.Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2. Variables y operacionalización.....	12
3.3. Población, muestra y muestreo.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.5. Procedimientos.....	15
3.6. Método de análisis de datos.....	16
3.7. Aspectos éticos.....	16
IV. Resultados.....	17
V. Discusión.....	34
Conclusiones.....	38
Recomendaciones.....	39
Referencias.....	40
Anexos.....	45
Anexo 1: Declaratoria de autenticidad (Autora).....	45
Anexo 2: Declaratoria de autenticidad (Asesora).....	46
Anexo 3: Matriz de operacionalización de las variables.....	47
Anexo 4: Instrumento de recolección de datos.....	49
Anexo 5: Validez y confiabilidad del instrumento.....	51

Anexo 6: Consentimiento informado.....	57
Anexo 7: Base de datos de los grupos control y experimental.....	58
Anexo 8: Programa de Mindfulness.....	60
Anexo 9: Matriz de consistencia.....	64
Anexo 10: Porcentaje de similitud por análisis turnitin.....	67
Anexo 11: Medios de verificación.....	68

Índice de Tablas

Tabla 1: <i>Prueba de normalidad del grupo experimental pre y post test</i>	17
Tabla 2: <i>Prueba de normalidad del grupo control pre y post test</i>	18
Tabla 3: <i>Niveles de Atención según grupo – pre test</i>	18
Tabla 4: <i>Niveles de Atención según grupo – post test</i>	19
Tabla 5: <i>Prueba de muestras emparejadas en los niveles de Atención– post test</i>	20
Tabla 6: <i>Niveles de Atención selectiva según grupo – pre test</i>	21
Tabla 7: <i>Niveles de Atención selectiva según grupo – post test</i>	22
Tabla 8: <i>Prueba de muestras emparejadas en los niveles de Atención selectiva según grupo – post test</i>	23
Tabla 9: <i>Niveles de atención sostenida según grupo - pre test</i>	24
Tabla 10: <i>Niveles de atención sostenida según grupo - post test</i>	25
Tabla 11: <i>Prueba de muestras emparejadas en los niveles de Atención sostenida según grupo – post test</i>	26
Tabla 12: <i>Niveles de atención dividida según grupo - pre test</i>	26
Tabla 13: <i>Niveles de atención dividida según grupo - post test</i>	27
Tabla 14: <i>Prueba de muestras emparejadas en los niveles de Atención dividida según grupo – post test</i>	28
Tabla 15: <i>Niveles de atención alternada según grupo - pre test</i>	29
Tabla 16: <i>Niveles de atención alternada según grupo - post test</i>	29
Tabla 17: <i>Prueba de muestras emparejadas en los niveles de Atención alternada según grupo – post test</i>	30
Tabla 18: <i>Niveles de concentración según grupo - pre test</i>	30
Tabla 19: <i>Niveles de concentración según grupo - post test</i>	31
Tabla 20: <i>Prueba de muestras emparejadas en los niveles de concentración según grupo – post test</i>	32
Tabla 21: <i>Prueba t de Student de muestras independientes en los niveles Atención según grupo – post test</i>	33

Resumen

El presente trabajo muestra los resultados de la aplicación de un programa de mindfulness en la atención de los estudiantes de secundaria de la I.E.Mx. Nuestra Señora de Belén de Calca – Cusco. Para el desarrollo de la investigación se usó el enfoque cuantitativo, la investigación fue de alcance explicativo, tuvo como muestra a dos grupos, un grupo experimental y un grupo control, cada uno de 20 estudiantes que fueron elegidos mediante un muestreo por conveniencia.

Al principio se recopiló información sobre los niveles de atención mediante un cuestionario que fue aplicado de manera virtual con la herramienta formularios de google, luego se llevaron a cabo 8 sesiones de mindfulness con los estudiantes del grupo experimental, mediante el uso de la plataforma google meet, en un total de 4 semanas. Al terminar la aplicación del programa, se volvió a aplicar el cuestionario de autopercepción de la atención y finalmente se compararon los resultados haciendo uso de la estadística.

Los resultados evidencian que la aplicación del programa de mindfulness es eficaz para mejorar la atención de los estudiantes, además las diferentes dimensiones de la atención, puesto los niveles de atención al comparar el pre y post test muestran claramente una mejora.

Palabras clave: Mindfulness – Atención – Estudiantes de secundaria

Abstract

This work shows the results of the application of a mindfulness program in the attention of high school students of the I.E.Mx. Nuestra Señora de Belén de Calca - Cusco. For the development of the research, the quantitative approach was used, the research was explanatory in scope, had as a sample two groups, an experimental group and a control group, each one of 20 students who were chosen through a convenience sampling.

At the beginning, information on the levels of attention was collected through a questionnaire that was applied virtually with the google forms tool, then 8 mindfulness sessions were carried out with the students of the experimental group, using the google meet platform, in a total of 4 weeks. At the end of the application of the program, the self-perception of care questionnaire was applied again and finally the results were compared using statistics.

The results show that the application of the mindfulness program is effective in improving students' attention, in addition to the different dimensions of attention. Because the levels of attention when comparing the pre and post test clearly show an improvement..

Keywords: Mindfulness – Attention – High school students.

I. Introducción

A nivel mundial el cambio de la educación presencial a la educación remota o con formatos virtuales, ha generado dificultades de adaptación tanto en maestros como en estudiantes en todos los niveles educativos (Vega, 2020), pero con especial importancia en los niveles de la educación básica obligatoria, entendida en el Perú entre el primer grado de primaria y el quinto de secundaria. (Ley N° 28044, 2003).

Entre los maestros, es común escuchar quejas sobre lo difícil que resulta hacer posible que los estudiantes escuchen y estén suficientemente atentos durante las clases (Universidad Internacional de Valencia, 2018), más aún ahora que se hace uso de diversas plataformas virtuales para llevarlas a cabo y que los hogares, llenos de estímulos que no están enfocados directamente a la educación, se han convertido en el lugar donde los estudiantes aprenden y desarrollan sus sesiones de clase. (Vega, 2020).

El problema de la atención es de suma importancia, pues la falta de atención puede desencadenar problemas de aprendizaje que deriven en un fracaso escolar, entendido como la imposibilidad del estudiante de comprender los contenidos y pasar de grado. (Universidad Internacional de Valencia, 2018). Es poco probable que nos encontremos con al menos un maestro que no haya tenido entre sus estudiantes a algunos con dificultades para prestar atención. Al problema de la atención se suma que las nuevas tecnologías están llenas de recursos que pueden ocasionar que los estudiantes no se concentren en clase. (Londoño, 2009).

La atención se define como un proceso cognitivo que permite percibir sólo aquellos estímulos importantes en el procesamiento de información que realice la persona. (Ferrer-Cascales, 2015.). Por esta definición entendemos que un problema en la atención puede hacer que los estímulos importantes no sean identificados y, por lo tanto, dejemos pasar una serie de estímulos de menor importancia, lo que puede conducirnos, como se mencionó anteriormente, a presentar dificultades en el aprendizaje e incluso fracaso escolar.

El mindfulness es un conjunto de estrategias que se usan para desarrollar atención plena o conciencia plena, se basa en técnicas de meditación budista, específicamente Vipassana. (Molina, 2017.). El mindfulness ha mostrado ser eficaz para que las

personas puedan entrenar sus procesos de atención y concentración, además que tiene una serie de otros beneficios como mejorar la calidad de sueño y descanso, disminuir los niveles de ansiedad y estrés, y elevar el sistema inmunológico. (Pinazo, García-Prieto & García-Castellar, 2019; Moná, 2018; López-Hernández, 2016.). Todo esto puede ser beneficioso para los estudiantes de secundaria que han tenido que adaptarse a vivir en el aislamiento social obligatorio que actualmente experimentamos en el Perú y con medidas más estrictas en la región de Cusco, donde el aumento de casos de COVID-19 es acelerado.

Otra de las ventajas del mindfulness es que su implementación no genera costos, es decir, sólo se requiere hacer uso de las plataformas virtuales que la institución educativa ya tiene y entre 5 y 20 minutos por sesión para implementar su práctica con los adolescentes.

La institución educativa en la que se ha implementado el programa de Mindfulness es una de las más antiguas de la ciudad de Calca, provincia de Calca, región de Cusco, es una institución pública y cuenta con una población de aproximadamente 450 estudiantes en secundaria. Los docentes de la institución han indicado que una de las mayores dificultades de la educación virtual es la falta de atención de los estudiantes a las clases, como medida de control al respecto, la dirección ha implementado la norma de que los estudiantes tengan la cámara de sus dispositivos encendida mientras se desarrollan las sesiones de clase, sin embargo, muchos estudiantes muestran dificultades para mantenerse atentos o comprender los contenidos que se desarrollan. Como otra medida se ha disminuido la cantidad de horas de clase por día, limitándolas a dos bloques de 90 minutos cada uno, de forma que los estudiantes mejoren sus niveles de atención, pero no se observa mejoría. Por lo tanto, surge la pregunta: ¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la atención de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020? Por su parte los problemas específicos se enfocan a conocer el efecto del programa en cada una de las dimensiones de la atención.

La investigación que se presenta ha permitido poner a prueba la eficacia del mindfulness en la mejora de la atención de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Calca, provincia de Calca, región de Cusco, es

pertinente, porque en este año se ha llevado a cabo procesos de virtualización de la enseñanza, que han hecho evidentes los problemas de atención de los estudiantes. Además es conveniente porque no requiere de grandes costos en su implementación, permitiendo el uso de las plataformas que ya se manejan en la institución educativa para las sesiones de clase y haciendo uso de estas por unos minutos en cada sesión. Las personas que pueden beneficiarse con los resultados de esta investigación son todos aquellos involucrados en el área educativa, maestros, estudiantes, personal directivo y padres de familia, puesto que si el programa que se implementará muestra ser efectivo en la mejora de la atención, podría replicarse en otros salones de clase y en otras instituciones educativas sin requerir de grandes gastos para su implementación. Por otro lado, si el programa resulta que no es eficaz, puede ser de ayuda la información para que se investiguen sobre otras alternativas que ayuden a mejorar la atención. El vacío del conocimiento que se pretende llenar con esta investigación, es que, a pesar de que recientemente se popularizó el mindfulness y sus beneficios, no se tienen evidencias de su uso en poblaciones de estudiantes peruanos y menos de la ciudad de Cusco, que tiene características particulares diferentes a estudiantes europeos, con quienes se ha evidenciado su efectividad, como muestra el estudio de Pinazo, García-Prieto & García-Castellar (2019). Con la investigación se ha buscado validar una forma de intervención, por lo tanto la utilidad metodológica está en la posibilidad de la sistematización de la información para desarrollar en base a ella el sustento necesario para la implementación de programas similares en el ámbito educativo. Además se pretende hacer un piloto de la aplicación del instrumento de recolección de datos que pueda identificar niveles de confiabilidad y criterios de validez del instrumento para la población escolar de la ciudad de Cusco.

Los objetivos están íntimamente relacionados a los problemas de investigación y por lo tanto, se proponen uno general y cinco específicos; en primer lugar se busca determinar el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la atención de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020. Como objetivos específicos se busca determinar el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión atención selectiva de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020. Determinar el efecto de la aplicación del

programa de mindfulness en la dimensión atención sostenida de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020. Determinar el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión atención alternada de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020. Conocer el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión atención dividida de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020. Y, por último, conocer el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión concentración de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.

La aplicación del programa de mindfulness mejora la atención de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020. Es la hipótesis que se puso a prueba con la presente investigación. Además, entre las hipótesis específicas se encuentran: La aplicación del programa de mindfulness es eficaz para mejorar las dimensiones atención selectiva, atención sostenida, atención alternada, atención dividida y concentración.

II. Marco teórico

Dentro de los antecedentes de la investigación se han encontrado varios estudios que se han llevado a cabo en el extranjero, puesto que el mindfulness no ha sido muy desarrollado a nivel nacional, algunos de los más representativos se detallan a continuación:

Gutiérrez, Samaniego, y López, (2019). Investigaron los efectos del programa mathfulness sobre la atención, la ansiedad y el rendimiento en matemáticas, en un grupo de estudiantes en la ciudad de Panamá, buscando conocer si la aplicación de un programa de mindfulness podría mejorar variables relacionadas con la calidad educativa, ellos diseñaron el programa basado en técnicas de diferentes vertientes, como la terapia cognitivo – conductual, el mindfulness y algunos juegos. La investigación fue un estudio cuasi experimental con diseño pre-test - post-test. Con su investigación demostraron la eficacia del programa en la reducción de ansiedad y el incremento de atención, razonamiento y cálculo, en el desarrollo de matemáticas.

Aredondo (2017) realizó una investigación usando la técnica del mindfulness para su tesis doctoral en Barcelona. El objetivo de la investigación fue demostrar que un programa de entrenamiento en mindfulness produce cambios en la disminución de ansiedad, depresión, estrés y burnout. Se diseñó el programa M-PBI. En la metodología se llevaron a cabo en paralelo la aplicación del programa en dos grupos, ambos incluyendo a población clínica (que recibía tratamiento psicológico) y población no clínica. Se llegó a la conclusión de que el programa mostró eficacia en la reducción de los síntomas de burnout, estrés y aumentó el nivel de autocompasión de los participantes. También fue efectivo para la disminución de síntomas de ansiedad y depresión, se hallaron estos datos gracias a la comparación del pre y post test.

Barragán, Lewis y Palacio (2017) en Colombia, realizaron una investigación con el objetivo de identificar los cambios en los subprocesos atencionales de estudiantes universitarios entrenados en Mindfulness. Se usó un alcance explicativo, de diseño preexperimental en un solo grupo de 21 universitarios. Sus resultados mostraron que la práctica del mindfulness fue eficaz para mejorar los cambios atencionales, se hizo el procesamiento estadístico mediante el uso del estadígrafo T de Student.

Álvarez en 2017, como tesis doctoral, presenta una investigación que busca analizar el mindfulness y su relación con otras variables (estrés, depresión, ansiedad, resiliencia y satisfacción con la vida) en universitarios de Huelva - España. La investigación fue no experimental, transversal, de alcance correlacional multivariable y se aplicaron cuestionarios para el análisis de las diferentes variables en universitarios de edad promedio de 22.45 años. Los resultados mostraron que los participantes con altos niveles de mindfulness muestran puntuaciones bajas en estrés, depresión y ansiedad y, altos niveles de resiliencia y satisfacción con la vida.

Olmo (2017) como tesis de pregrado, presenta una investigación en España para conocer la forma en que el mindfulness tenía efecto en la atención y bienestar de niños con quienes sus maestras habían aplicado técnicas de mindfulness. La autora hace un análisis cualitativo, mediante entrevistas en dos tiempos distintos, evidenciando que el mindfulness es efectivo para mejorar la atención y bienestar de los niños, por lo tanto recomienda su aplicación en el área educativa.

Body y sus colaboradores (2016) publicaron un trabajo de investigación que tuvo el objetivo de conocer el impacto de la aplicación del programa PINEP, desarrollado en la Universidad de Málaga (España), en el desarrollo de inteligencia emocional en docentes de instituciones educativas. Para la aplicación del programa y la comparación de los datos, formaron dos grupos, uno experimental con 90 docentes y otro control con la misma cantidad de docentes. Con los docentes del grupo experimental se desarrolló el programa durante 9 semanas, el mismo fue dirigido por dos docentes de la universidad de Málaga. Los resultados del estudio mostraron que la práctica del mindfulness hizo posible elevar los niveles de inteligencia emocional de los docentes del grupo experimental.

Entre las investigaciones desarrolladas a nivel nacional se tienen la de Cateriano, Córdova y Laredo (2019) para titularse como psicólogos en una universidad de la ciudad de Lima. Tuvieron como objetivo analizar la influencia de la técnica del mindfulness en los niveles de atención de un grupo de estudiantes de pregrado. En este caso, no tuvieron grupo control, sino que el mismo grupo fue evaluado antes de la aplicación del programa, luego se llevaron a cabo 11 sesiones de mindfulness y al

finalizar volvieron a hacer la evaluación para conocer si los niveles iniciales de atención habían tenido cambios. Concluyeron que la práctica del Mindfulness influye en la Atención; sus datos muestran que la Atención Selectiva mejoró en su media de 165 a 214 y la Atención Sostenida de 221 a 258 en promedio.

Por otro lado Arrasco (2018) para optar al grado de doctora, desarrolló un trabajo de investigación en el que tuvo como objetivo aplicar un programa de Mindfulness en estudiantes de pregrado de la carrera de psicología para conocer si era efectivo en la mejora de la atención plena. En su metodología se observa que se trata de un estudio explicativo, cuasi experimental, en el que se formaron dos grupos, (control y experimental) cada uno con un total de 20 estudiantes y se aplicó el cuestionario FFMQ en el pre y post test. Para comparar las diferencias entre los grupos control y experimental se usó el estadígrafo T de Student y se demostró que había una diferencia significativa entre los grupos, ya que el valor de $t = 32,339$ y $p = 0.000$. Concluyendo por estos resultados que el programa es eficaz en la mejora de la atención plena.

Chung en el 2016, en su investigación tuvo el objetivo de determinar si la aplicación del mindfulness podía mejorar los niveles de autoconciencia en estudiantes de la I.E. Alfonso Ugarte de Lima. Para desarrollar la investigación hizo uso de dos grupos, un grupo experimental y uno control, ambos de 3ro de secundaria, tomando un enfoque cuantitativo, alcance explicativo y de diseño cuasiexperimental. Sus resultados mostraron que hubo una mejoría en el grupo experimental, en comparación al grupo control en la variable autoconciencia luego de la aplicación del mindfulness.

Para entender el mindfulness es necesario conocer un poco a cerca de la meditación, por lo tanto empezaremos esta revisión haciendo referencia a la meditación, la misma que se practica en el mundo hace más de dos mil quinientos años (Simon, 2006; citado en Vásquez, 2016; Hervás, Cebolla & Soler, 2016). La meditación proviene de la tradición budista y la idea de que el sufrimiento tiene relación con la forma en que cada persona ve la vida y lo que le sucede. (Vásquez, 2016).

El concepto de mindfulness se ha traducido y ha sido usado de diferentes modos, desde que se sistematizó dentro del mundo académico. Para algunos académicos el

mindfulness es un estado, para otros, es entendido como una tendencia disposicional o un rasgo relativamente estable, es decir, que puede ser desarrollado y que por periodos podría ser más usado o estar más presente. Sin embargo, la definición que más se ha difundido sobre el mindfulness es la que lo considera un estado de consciencia, que se desarrolla al prestar atención de modo intencional, en el momento presente y sin emitir juicios (Kabat-Zinn, 2009). Es importante que se tenga en cuenta que existen en el mindfulness un conjunto de actitudes que deben ser desarrolladas con la práctica frecuente del mismo, entre ellas se encuentran la apertura y la aceptación que son consideradas fundamentales (Bishop et al., 2004). Otra definición de mindfulness es aquella en la que se le considera un proceso de autorregulación de la atención, de ahí la importancia de su uso en el área educativa, que debería ser mantenida en la experiencia inmediata del individuo (Bishop et al., 2004). La información científica de muchas investigaciones hechas alrededor de la práctica del mindfulness, han mostrado que su práctica habitual permite el desarrollo de un conjunto de capacidades y características (Kiken, et. Al., 2015).

Las dimensiones que se desarrollan con la práctica del Mindfulness son las siguientes: *Estar presente*, entendida como la habilidad para hacer consciente cada una de las cosas que suceden en el aquí y ahora, libre de la necesidad de ir en viajes mentales entre el pasado y el futuro. *Control de pensamiento*, que se define como la regulación de las ideas, dejando pasar aquellas que no son necesarias o pueden incluso ser dañinas para la salud mental de la persona. *Control emocional*, es la gestión adecuada de emociones, aceptando aquellas que no podemos cambiar y entendiendo que son necesarias, y disfrutando al máximo las que nos parecen agradables, con un entendimiento de que las emociones no son buenas ni malas. Finalmente la dimensión de *aceptación*, que resulta ser como el fin del mindfulness, ya que no se tiene control sobre lo que pasa a nuestro alrededor, pero si podemos tener una visión más positiva de las situaciones, de modo que no nos afecten. (Molina, 2015).

En relación a la atención, como variable dependiente del presente estudio, se tiene que entender como un proceso cognitivo, tal vez uno de los más importantes y que se desarrolla desde que nacemos, puesto que el niño al nacer debe empezar a practicar

la dirección de su atención hacia ciertos objetos, personas y otros estímulos, primero todo le llama la atención, sin embargo, poco a poco aprende a centrarse en aquello que le interesa, cuando el cerebro es inmaduro, los niños permanecen poco tiempo centrando su atención en una sola actividad, sin embargo al crecer el tiempo puede ser más prolongado (Piaget, 1979; citado en Papalia, 1985).

Para Viramonte (2000, citado en Fuenmayor & Villasmil, 2008) los procesos cognitivos básicos como la atención, se reducen sin la intervención consiente del sujeto, y tienen bases biológicas claramente. Como se dijo anteriormente, no se logra controlar estos procesos de inmediato, sino que se van desarrollando con el tiempo, pero el desarrollo de los mismos es de suma importancia, porque están implicados en el aprendizaje, es decir, un niño que no ha logrado mantener su atención por un tiempo adecuado, podría tener dificultades para aprender y eso se puede reflejar incluso en el fracaso escolar.

Como se ha visto, se considera a la atención como un proceso cognitivo básico, necesario para el logro de los aprendizajes, Ferrer-Cascales (2015) afirma que la atención, además de ser un proceso cognitivo básico, está relacionado íntimamente con la memoria y se presenta como un filtro de la información, sin el cual, no podríamos desarrollarnos de manera exitosa en la vida. Además, la atención ha ido evolucionando de forma distinta en varones y mujeres (Sordo, 2005), puesto que los varones eran antiguamente cazadores, debían centrar su atención a un solo estímulo: la presa, en cambio las mujeres éramos recolectoras, por lo tanto el campo atencional era mucho más amplio, esto nos muestra que la atención puede ser estimulada de acuerdo al tipo de tareas que requerimos realizar.

Para Gonzales y Ramos (2006) las emociones también juegan un papel importante la hora de prestar atención, por lo tanto, regularmente prestaremos atención a los estímulos que estén asociados a una mayor intensidad en las emociones, dejando de lado aquellos no relevantes. Por eso es importante también una gestión emocional adecuada, que permita esa elección correcta del estímulo relevante, de ahí que se plantea la hipótesis de esta investigación.

Para Rivas (2008) una de las funciones de la atención es la discriminación de los estímulos del ambiente, la misma que es fundamental, ya que la capacidad de las personas es limitada, por lo que no podríamos prestarle atención a todo lo que hay a nuestro alrededor y tampoco almacenarlo, por eso el cerebro le da atención a aquello que es necesario y, de la misma forma, almacena sólo lo que necesita de información. Esta habilidad, hace posible que los estímulos sean mejor procesados, de modo que podamos identificar con mayor agudeza sus características y propiedades, para luego almacenarlos de modo más completo.

Dentro de las dimensiones de la atención se tienen: Atención selectiva, se define como la capacidad de identificar dentro de un conjunto de estímulos aquellos que le interesan o son relevantes para sus objetivos. Atención sostenida, mantener durante un período de tiempo su atención sobre un objeto o estímulo como se le indica. Atención alternada, aquella en la que el individuo puede cambiar su foco de atención y volver a tenerlo luego de un tiempo, por ejemplo, estar atento a la clase virtual, responder una llamada telefónica y volver a centrar su atención en la clase. Atención dividida, se entiende como la capacidad para enfocar la atención en dos o más actividades o estímulos al mismo tiempo. Y la concentración, como el nivel último de la atención, en el que el individuo concentra todas sus habilidades hacia un estímulo o actividad. (Ferrer-Cascales, 2015).

Con lo dicho anteriormente se entiende la importancia de la atención como proceso cognitivo determinante para el aprendizaje, puesto que cada tipo de atención es utilizado en diferentes momentos para adquirir nuevos conocimientos, por ejemplo cuando un estudiante está llevando a cabo sus clases de manera remota, tiene muchos estímulos alrededor, su familia, las cosas en su habitación o en el lugar en el que desarrolla sus clases, a veces el ruido de la calle o de su misma casa, etc.

Es así que al buscar implementar la práctica del mindfulness en estudiantes que llevan a cabo sus clases de forma remota para mejorar sus niveles de atención, es una alternativa interesante como solución al problema de la educación virtual en emergencia sanitaria.

III. Metodología

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

De acuerdo al reglamento de Concytec (2018) se describe la investigación aplicada como aquella en la que se busca determinar con diversas metodologías, protocolos o tecnologías cubrir una necesidad específica, la investigación que se presenta es de tipo aplicada porque pretende, a través de la aplicación de un programa, mejorar la atención de estudiantes que se encuentran llevando sus estudios de manera remota. El enfoque de la investigación es cuantitativo, en el cual se emplea el método hipotético deductivo para hallar los resultados (Kerlinger y Lee, 1979) tiene una concepción lineal y se sustenta en el positivismo. Identificando los resultados mediante la prueba de hipótesis que se ha determinado de forma estadística. (Hernández et Al., 2014).

Diseño de investigación

El diseño de la investigación es experimental con sub tipo cuasi experimental. En estos diseños se tiene una o más variables llamadas independientes, que se supone pueden tener alguna consecuencia sobre otra variable a la que se le denomina dependiente y el investigador puede manipular la variable independiente en una situación con cierto grado de control, para luego conocer su efecto sobre la otra. Además es longitudinal, porque se hará la recolección de información a lo largo de un periodo de tiempo y no en un solo momento específico. (Hernández et Al., 2014). En la presente investigación, se ha aplicado un programa de intervención con la variable independiente mindfulness, buscando lograr mejorar la variable dependiente que es la atención. En uno de los grupos (experimental) se aplicó el programa, mientras que en el otro sólo se evaluará la atención, de modo que se puedan comparar los datos de ambos.

Esquemáticamente se tiene:

- GE: A₁ – B – A₂
- GC: A₁ ----- A₂

Donde:

- A₁: Pre test
- B: Aplicación de programa de Mindfulness
- A₂: Post test
- GE: Grupo experimental
- GC: Grupo control

3.2. Variables y operacionalización

Para el desarrollo de la presente investigación se consideran dos variables de estudio, la variable independiente es el mindfulness, dentro de la cual se ha desarrollado un programa de 8 sesiones y la variable dependiente es la atención, que se evaluó en un grupo control y otro experimental al inicio y al final de la aplicación del programa.

VI: Mindfulness: El mindfulness es un conjunto de estrategias que se usan para desarrollar atención o conciencia plena, se basa en técnicas de meditación budista, específicamente Vipassana. (Molina, 2015, p.13).

Dimensiones:

- Estar presente
- Control de pensamiento
- Control emocional
- Aceptación

VD: Atención: La atención es un proceso cognitivo que permite percibir sólo aquellos estímulos importantes en el procesamiento de información que realice la persona. (Ferrer-Cascales, 2015, p. 37.)

Dimensiones:

- Atención selectiva
- Atención sostenida
- Atención alternada
- Atención dividida
- Concentración

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población de estudio fueron estudiantes de secundaria de la I.E. Mixta Nuestra Señora de Belén de la provincia de Calca, región de Cusco, siendo un total de 453 estudiantes matriculados al año 2020.

Tipo de muestreo

Al tratarse de una investigación experimental, se tomó la muestra de forma no probabilística – intencionada, es decir, dependiendo de las características que el investigador busca en la selección de los participantes. Para Hernández, Fernández y Baptista (2014) las muestras no probabilísticas se desarrollan con el criterio de que la elección de los participantes no está determinada por la probabilidad, sino que depende de las características de la investigación y los objetivos del investigador. En este caso, los propósitos están relacionados con conocer la forma en que la aplicación del programa de mindfulness puede o no mejorar la atención de los estudiantes.

- Criterios de inclusión:
 - Estar matriculado en la I.E. en el año 2020.
 - Tener la autorización explícita de los padres de familia.
 - Tener entre 15 y 16 años.
 - Contar con acceso a cámara y audio para el desarrollo de las sesiones.

- Criterios de exclusión:
 - No estar matriculado en la I.E. en el año 2020.
 - No contar con autorización de los padres de familia
 - Tener menos de 15 o más de 16 años.
 - No tener acceso a cámara ni audio necesarios para el desarrollo de las sesiones.

Muestra

Para el tamaño de la muestra se consideró:

- Grupo experimental: 20 estudiantes.
- Grupo control: 20 estudiantes.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Como técnica de recolección de información se utilizó la encuesta, mediante la aplicación de un cuestionario para poder identificar los niveles de la variable dependiente, a continuación se muestra la ficha técnica del instrumento.

El instrumento que se aplicó, fue el Cuestionario de autopercepción de la atención, que puede ser aplicado de manera individual y colectiva, además de estar diseñado para que sea resuelto por mayores de 12 años, quienes ya tienen un entendimiento sobre la atención. El objetivo del cuestionario es identificar las características de la atención de acuerdo a la autopercepción de cada individuo, cuenta con las siguientes dimensiones: Atención selectiva, atención sostenida, atención alternada, atención dividida y concentración.

Validez:

Para establecer la validez del instrumento se pasó por una validación mediante juicio de expertos, se consideraron 3 jueces, con la especialidad en psicología, educación y conocimientos sobre la atención, además de experiencia en investigación y validación de instrumentos, para que su análisis pueda determinar si el instrumento va a medir lo que se pretende y es adecuado en sus características para la aplicación de forma remota.

Los certificados de Validez de contenido coinciden en que el instrumento puede ser aplicado, sólo han hecho referencia a la modificación de una de las preguntas, incluyendo el término “clases virtuales”, los certificados de validez han sido adjuntados en el anexo 5.

Confiabilidad:

La confiabilidad del instrumento ha sido determinada mediante la aplicación de una prueba piloto, a un total de 20 estudiantes con características similares a las de los participantes del estudio, luego de aplicado el instrumento, se procesaron los datos y se hizo el análisis de confiabilidad a través de la prueba Alfa de Cronbach, que se considera adecuada cuando existen varias alternativas de respuesta (Arbazúa, 2019) como es el caso del instrumento que se ha diseñado. Los resultados de la prueba piloto y el procesamiento para determinar el Alfa de Cronbach se muestran en el anexo 5. En ellos se puede ver que la aplicación piloto del instrumento ha alcanzado un coeficiente de confiabilidad de 0.925, lo que lo hace altamente confiable de acuerdo a Quero (2010), garantizando que existe una alta precisión en la medida de la autopercepción de la atención con el cuestionario diseñado.

3.5. Procedimientos

Para el desarrollo de la investigación, se ha solicitado la autorización de la I.E. los documentos se muestran en los anexos. Además en el cuestionario se ha adjuntado el consentimiento informado para los padres de familia. Por otro lado, tomando en cuenta la situación de emergencia sanitaria que atraviesa el país y las restricciones para aplicar el instrumento de manera presencial, la aplicación se hizo de forma virtual, utilizando la herramienta “Formularios de Google”, en la cual se han transcrito el consentimiento informado y las preguntas e instrucciones del cuestionario.

Para la aplicación del programa de mindfulness se ha hecho uso de la plataforma “Google meet” y en algunos casos “Zoom”, que son las que usa la institución para el desarrollo de sus clases virtuales. Cada sesión de mindfulness se desarrolló en alrededor de 20 minutos y se ha llevado a cabo dos sesiones por semana, teniendo así el desarrollo de las 8 sesiones en un total de 4 semanas, dejando entre sesión y sesión algunas actividades, que pueden verse en los anexos.

3.6. Método de análisis de datos

Al tratarse de una investigación cuasi experimental con dos grupos, en los que se tuvo que hacer comparaciones para determinar las diferencias en los niveles de atención de ambos, se hizo uso de la estadística descriptiva e inferencial, mediante frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central como la desviación estándar, que permitieron evaluar el grado del efecto de la aplicación del programa y comparar las variaciones del pre y post test de los dos grupos, luego de que se compararon sus medias a través de la prueba T de Student, que es usada cuando se quiere determinar si existen diferencias en las medias de dos grupos que se comparan y las distribuciones son normales. (Hernández, et al, 2014). Para determinar si la distribución de los datos era normal, se usó el estadístico Shapiro Wilks. (Puma, UNAM, s/f).

3.7. Aspectos éticos

De acuerdo al reglamento de conducta ética en investigación científica, propuesto por Concytec (2019), para realizar investigaciones con personas, se debe tomar en cuenta que los participantes tienen derecho a conocer los objetivos de la investigación y la forma en que participarán, además el compromiso de los investigadores de mantener su identidad de manera confidencial, sin afectar su bienestar, como se indica en la Ley de protección de datos personales (Ley N°29733). Para cumplir con estos principios, se explicó a los participantes todos estos puntos, verbalmente y mediante el consentimiento informado, además se hizo lo mismo con la directora de la institución educativa y con los padres de familia, puesto que se trata de menores de edad. En todo momento se salvaguardó la información de los participantes, además de que los datos obtenidos fueron usados únicamente para los fines de la investigación (Concytec, 2019), respetando los principios de no maleficencia y confidencialidad. (Kerlinger y Lee, 1979).

IV. Resultados

A: Prueba de Normalidad

Tabla 1

Prueba de normalidad del grupo experimental pre y post test

Pruebas de normalidad grupo experimental			
	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
A.SELECTIVA_pre	,922	20	,110
A.SOSTENIDA_pre	,966	20	,663
A.DIVIDIDA_pre	,911	20	,066
A.ALTERNADA_pre	,919	20	,109
CONCENTRACION_pre	,940	20	,241
GENERAL_TOTAL_pre	,945	20	,302
A.SELECTIVA_post	,956	20	,462
A.SOSTENIDA_post	,963	20	,600
A.DIVIDIDA_post	,948	20	,343
A.ALTERNADA_post	,934	20	,183
CONCENTRACION_post	,945	20	,298
GENERAL_TOTAL_post	,982	20	,958

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

a. Corrección de significación de Lilliefors

El procesamiento estadístico en el grupo experimental ha mostrado que la distribución es normal, de acuerdo a la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, en la interpretación de la misma, se tiene, que el valor de p, es mayor al valor de Sig. Por lo tanto, se considera que la distribución de los datos es normal, esto significa que la media y moda, son iguales.

Tabla 2

Prueba de normalidad del grupo control pre y post test

Pruebas de normalidad grupo control			
	Shapiro-Wilk		Sig.
	Estadístico	Gl	
A.SELECTIVA_pre	,951	20	,388
A.SOSTENIDA_pre	,883	20	,020
A.DIVIDIDA_pre	,947	20	,323
A.ALTERNADA_pre	,900	20	,100
CONCENTRACION_pre	,930	20	,152
GENERAL_TOTAL_pre	,972	20	,789
A.SELECTIVA_post	,959	20	,521
A.SOSTENIDA_post	,882	20	,019
A.DIVIDIDA_post	,968	20	,708
A.ALTERNADA_post	,904	20	,100
CONCENTRACION_post	,944	20	,281
GENERAL_TOTAL_post	,968	20	,705

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

a. Corrección de significación de Lilliefors

De la misma forma en el grupo control, los datos muestran una distribución normal, manteniendo entre ellos una distribución simétrica. Esto permite concluir que para el procesamiento estadístico se pueden usar pruebas paramétricas, como la prueba T de Student.

B: Resultado en relación al objetivo general

Tabla 3

Niveles de Atención según grupo – pre test

Tabla cruzada GENERAL/TOTAL-pre*Grupo					
		Grupo			Total
		Experimental	Control		
GENERAL/TOTAL-pre	MEDIO	Recuento	14	11	25
		% dentro de Grupo	70,0%	55,0%	62,5%
	ALTO	Recuento	6	9	15
		% dentro de Grupo	30,0%	45,0%	37,5%
Total		Recuento	20	20	40
		% dentro de Grupo	100,0%	100,0%	100,0%

El objetivo general de la presente investigación fue determinar si la aplicación de un programa de mindfulness es eficaz para mejorar la atención de los estudiantes de la I.E.Mx. Nuestra Señora de Belén, de la ciudad de Calca – Cusco. La tabla 3 muestra

la comparación de los niveles de atención en los grupos control y experimental en el pre test, es decir, la prueba tomada antes de la aplicación del programa. En relación a esto se observa que el 70% de estudiantes del grupo experimental se encontraban en el nivel medio, frente al 55% de estudiantes del grupo control en el mismo nivel, además el 30% del grupo experimental se encontraba en el nivel alto, frente a un 45% del grupo control en el mismo nivel.

Tabla 4

Niveles de Atención según grupo – post test

		Tabla cruzada GENERAL/TOTAL.post* Grupo			
		Grupo			
GENERAL/TOTAL.post		Experimental	Control	Total	
	MEDIO	Recuento	6	11	17
		% dentro de Grupo	30,0%	55,0%	42,5%
	ALTO	Recuento	14	9	23
		% dentro de Grupo	70,0%	45,0%	57,5%
Total		Recuento	20	20	40
		% dentro de Grupo	100,0%	100,0%	100,0%

En la tabla 4 se observa, que luego de la aplicación del programa, no se observan cambios en el grupo control el mismo que, mantiene sus porcentajes. Sin embargo en el grupo experimental, de 70% que estaban inicialmente en el nivel medio, ahora se tiene 30% en este nivel y 70% en el nivel alto, por lo tanto ha habido mejora en el nivel de atención de los estudiantes del grupo experimental, se asume que esto es gracias a la aplicación del programa de mindfulness.

Tabla 5

Prueba de muestras emparejadas en los niveles de Atención– post test

Prueba de muestras emparejadas									
	Diferencias emparejadas				95% de intervalo		t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación	Error	promedio	Inferior	Superior			
GENERAL_TOTAL_pre – GENERAL_TOTAL_post	-15,750	10,427	2,332	-20,630	-10,870	-6,755	19	,000	

En la tabla 5 se tiene la comparación de las medias del pre y post test en el grupo experimental, que da como resultado un nivel de significancia bilateral de 0,000 lo que indica que ha habido una diferencia significativa entre las medias de la prueba de entrada y la que se tomó luego de aplicar el programa. (Juárez, Villatoro & López, 2011). Esto significa que el programa ha sido eficaz para mejorar la atención de los estudiantes del grupo experimental.

C: Resultados en relación a los objetivos específicos

Los objetivos específicos han estado enfocados a conocer si el programa de mindfulness ha sido eficaz para la mejora de las dimensiones de la atención, por lo tanto muestran el análisis de los cambios en los resultados del pre y post test en cada una de las dimensiones.

Tabla 6

Niveles de Atención selectiva según grupo – pre test

Tabla cruzada A.SELECTIVA.pre*Grupo

		Grupo			
		Experimental	Control	Total	
A.SELECTIVA. pre	BAJO	Recuento	2	0	2
		% dentro de Grupo	10,0%	0,0%	5,0%
	MEDIO	Recuento	10	4	14
		% dentro de Grupo	50,0%	20,0%	35,0%
	ALTO	Recuento	8	16	24
		% dentro de Grupo	40,0%	80,0%	60,0%
Total	Recuento	20	20	40	
	% dentro de Grupo	100,0%	100,0%	100,0%	

La tabla 6 muestra la comparación de los niveles de atención selectiva de los estudiantes del grupo experimental y control. Se puede observar que el 10% de estudiantes del grupo experimental se encuentran en el nivel bajo, el 50% en el nivel medio y en 40% en el nivel alto. En cuanto al grupo control, los resultados son mucho mejores, se tiene 80% de estudiantes en el nivel alto y 20% en el nivel medio. Se puede decir entonces que se tiene un desempeño mejor en la dimensión atención selectiva en los estudiantes del grupo control, en comparación a los del grupo experimental.

Tabla 7

Niveles de Atención selectiva según grupo – post test

Tabla cruzada A.SELECTIVA.post*Grupo

		Grupo			
		Experimental	Control	Total	
A.SELECTIVA. post	MEDIO	Recuento	5	4	9
		% dentro de Grupo	25,0%	20,0%	22,5%
	ALTO	Recuento	15	16	31
		% dentro de Grupo	75,0%	80,0%	77,5%
Total	Recuento	20	20	40	
	% dentro de Grupo	100,0%	100,0%	100,0%	

En la tabla 7 se puede ver la comparación de los niveles de la dimensión Atención Selectiva en el grupo control y experimental, en la evaluación del post test, es decir, luego de la aplicación del programa de mindfulness con los estudiantes del grupo experimental. Se observa que ya no hay estudiantes del grupo experimental en el nivel bajo, antes había un 10%, también llama la atención que en el nivel medio se encuentra el 25% de estudiantes, antes estaba el 50% y en el nivel alto se tiene al 75% de estudiantes, inicialmente, antes del programa era sólo el 40%. Por lo tanto ha mejorado el nivel de atención selectiva de los estudiantes del grupo experimental. En el grupo control no se han producido cambios antes y después de aplicar el programa. Sin embargo, estos datos descriptivos no indican si las diferencias en ambos grupos son significativas, para determinarlo se ha aplicado la prueba T de Student, de comparación de medias, para muestras emparejadas, los resultados de la misma, se muestran a continuación.

Tabla 8

Prueba de muestras emparejadas en los niveles de Atención selectiva según grupo – post test

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	Gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior			
Par 1	A.SELECTIVA_post - A.SELECTIVA_pre	-,500	1,192	,267	-1,058	,058	-1,876	19	,076

Los resultados de la comparación de las muestras para determinar si las diferencias entre ambos grupos, el experimental y el control, son significativas se muestran en la tabla 8, se tiene que la significancia bilateral es 0,076, al ser mayor de 0,05 se concluye que no hay diferencia significativa entre las medias de los grupos experimental y control. (Juárez, Villatoro & López, 2011).

Tabla 9

Niveles de atención sostenida según grupo - pre test

Tabla cruzada A.SOSTENIDA.pre*Grupo

		Grupo			
		Experimental	Control	Total	
A.SOSTENIDA. pre	BAJO	Recuento	7	1	8
		% dentro de Grupo	35,0%	5,0%	20,0%
	MEDIO	Recuento	10	12	22
		% dentro de Grupo	50,0%	60,0%	55,0%
	ALTO	Recuento	3	7	10
		% dentro de Grupo	15,0%	35,0%	25,0%
Total		Recuento	20	20	40
		% dentro de Grupo	100,0%	100,0%	100,0%

La comparación en los niveles de la dimensión atención sostenida del pre test, muestra que en el grupo experimental se tiene un 35% de estudiantes en el nivel bajo, frente a 5% del grupo control en el mismo nivel. En el nivel medio encontramos al 50% de los estudiantes del grupo experimental y al 60% del grupo control. Finalmente en el nivel alto, se tiene 15% de estudiantes del grupo experimental y 35% del grupo control. Estos datos muestran que existen diferencias en el pre test, antes de aplicar el programa de mindfulness, teniendo mejores niveles en el grupo control.

Tabla 10

Niveles de atención sostenida según grupo - post test

Tabla cruzada A.SOSTENIDA.post*Grupo

		Grupo			
		Experimental	Control	Total	
A.SOSTENIDA. post	BAJO	Recuento	0	1	1
		% dentro de Sección	0,0%	5,0%	2,5%
	MEDIO	Recuento	15	13	28
		% dentro de Sección	75,0%	65,0%	70,0%
	ALTO	Recuento	5	6	11
		% dentro de Sección	25,0%	30,0%	27,5%
Total	Recuento	20	20	40	
	% dentro de Sección	100,0%	100,0%	100,0%	

La tabla 10 muestra los niveles alcanzados en ambos grupos luego de la aplicación del programa, es decir, en el post test. Se tiene que en el grupo experimental, se muestra una gran mejora en los resultados, teniendo 75% en el nivel medio, que antes tenía 50% y 25% en el nivel alto, que antes tenía 15%, además, ya no queda estudiantes en el nivel bajo. Los resultados del grupo control se mantienen como en el pre test.

Tabla 11

Prueba de muestras emparejadas en los niveles de Atención sostenida según grupo – post test

Prueba de muestras emparejadas

	Desv.		Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación		Inferior	Superior			
A.SOSTENIDA_pre - A.SOSTENIDA_post	-2,950	2,350	,526	-4,050	-1,850	-5,613	19	,000

La tabla 11 muestra la prueba t de student para determinar si las diferencias entre los resultados de los grupos son significativas, al tener un nivel de sig. Bilateral de

0.000 se concluye que la diferencia de los grupos luego de la aplicación del programa es significativa. Por lo tanto el programa es efectivo para mejorar la atención sostenida.

Tabla 12

Niveles de atención dividida según grupo - pre test

Tabla cruzada A.DIVIDIDA.pre*Grupo

		Grupo			
		Experimental	Control	Total	
A.DIVIDIDA. pre	BAJO	Recuento	10	8	18
		% dentro de Grupo	50,0%	40,0%	45,0%
	MEDIO	Recuento	6	9	15
		% dentro de Grupo	30,0%	45,0%	37,5%
	ALTO	Recuento	4	3	7
		% dentro de Grupo	20,0%	15,0%	17,5%
Total	Recuento	20	20	40	
	% dentro de Grupo	100,0%	100,0%	100,0%	

La tabla anterior muestra los resultados de la comparación entre los niveles de atención dividida alcanzados por los grupos experimental y control en el pre test, es decir, antes de la aplicación del programa de mindfulness. Se observa que el 50% de estudiantes del grupo experimental lograron el nivel bajo, frente al 40% de estudiantes pertenecientes al grupo control en el mismo nivel. En el nivel medio, se encuentra el 30% de los estudiantes del grupo experimental y un 45% de participantes del grupo control. Finalmente, en el nivel alto, se tiene al 20% de estudiantes del grupo experimental y 15% de estudiantes del grupo control. Estos datos nos muestran similitud en los porcentajes alcanzados en ambos grupos.

Tabla 13

Niveles de atención dividida según grupo - post test

Tabla cruzada A.DIVIDIDA.post*Grupo

			Grupo		
			Experimental	Control	Total
A.DIVIDIDA. post	BAJO	Recuento	0	7	7
		% dentro de Grupo	0,0%	35,0%	17,5%
	MEDIO	Recuento	10	10	20
		% dentro de Grupo	50,0%	50,0%	50,0%
	ALTO	Recuento	10	3	13
		% dentro de Grupo	50,0%	15,0%	32,5%
Total	Recuento		20	20	40
	% dentro de Grupo		100,0%	100,0%	100,0%

Al finalizar la aplicación del programa, en la dimensión atención dividida, se encontró que el 50% de estudiantes del grupo experimental estaban el nivel alto y 50% en el nivel medio. En el grupo control, se tiene un 35% de participantes en el nivel bajo, 50% en el nivel medio y 15% en el nivel alto. El análisis descriptivo muestra que se han incrementado los porcentajes en los niveles alto y medio del grupo experimental luego de aplicar el programa.

Tabla 14

Prueba de muestras emparejadas en los niveles de Atención dividida según grupo – post test

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
95% de intervalo de confianza de la diferencia								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
A.DIVIDIDA_pre -	-2,700	2,080	,465	-3,673	-1,727	-5,805	19	,000
A.DIVIDIDA_post								

El nivel de significancia de la comparación de medias de los grupos control y experimental en la dimensión atención dividida, muestra un valor de sig. Bilateral de 0,000, al ser menor de 0,05, ese valor indica que la diferencia de las medias de los grupos es significativa, es decir, el programa de mindfulness logró mejorar la atención dividida de los participantes del grupo experimental.

Tabla 15

Niveles de atención alternada según grupo - pre test

Tabla cruzada A.ALTERNADA.pre*Grupo

			Grupo		
			Experimental	Control	Total
A.ALTERNADA . pre	BAJO	Recuento	8	0	8
		% dentro de Grupo	40,0%	0,0%	20,0%
	MEDIO	Recuento	7	12	19
		% dentro de Grupo	35,0%	60,0%	47,5%
	ALTO	Recuento	5	8	13
		% dentro de Grupo	25,0%	40,0%	32,5%
Total	Recuento	20	20	40	
	% dentro de Grupo	100,0%	100,0%	100,0%	

La comparación de los niveles de atención alternada, muestran que hay diferencias entre los grupos experimental y control, en el nivel bajo, no hay ningún estudiante del grupo control, mientras hay un 40% de estudiantes del grupo experimental. En el nivel medio está el 60% de los estudiantes del grupo control, frente al 35% de estudiantes del grupo experimental y en el nivel alto, 25% de estudiantes del grupo experimental, frente a 40% de estudiantes del grupo control.

Tabla 16

Niveles de atención alternada según grupo - post test

Tabla cruzada A.ALTERNADA.post*Grupo

			Grupo		
			Experimental	Control	Total
A.ALTERNADA . post	MEDIO	Recuento	11	12	23
		% dentro de Grupo	55,0%	60,0%	57,5%
	ALTO	Recuento	9	8	17
		% dentro de Grupo	45,0%	40,0%	42,5%
Total	Recuento	20	20	40	
	% dentro de Grupo	100,0%	100,0%	100,0%	

En la tabla 16 se muestra la comparación de los niveles de atención alternada en los grupos experimental y control, luego de la aplicación del programa de mindfulness

en el grupo experimental. Se observa que ya no hay ningún estudiante del grupo experimental en el nivel bajo, el 55% está en el nivel medio y el 45% en el nivel alto. Los porcentajes del grupo control no muestran cambios, por lo que se puede decir, que el programa ha mejorado la atención alternada de los estudiantes.

Tabla 17

Prueba de muestras emparejadas en los niveles de Atención alternada según grupo

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
A.ALTERNADA_pre -	-3,050	2,438	,545	-4,191	-1,909	-5,594	19	,000
A.ALTERNADA_post								

La prueba t de Student para determinar si las diferencias de los grupos experimental y control son significativas luego de la aplicación del programa de mindfulness, muestra una significancia bilateral de 0,000 menor a 0,05 y por lo tanto se considera que las diferencias son significativas. Es decir, la atención alternada ha mejorado en los estudiantes del grupo experimental luego de la aplicación del programa de mindfulness, por lo tanto es eficaz.

Tabla 18

Niveles de concentración según grupo - pre test

Tabla cruzada CONCENTRACION.pre*Grupo					
			Grupo		Total
			Experimental	Control	
CONCENTRACION. BAJO	Pre	Recuento	8	1	9
		% dentro de Grupo	40,0%	5,0%	22,5%
	MEDIO	Recuento	6	12	18
		% dentro de Grupo	30,0%	60,0%	45,0%
ALTO	Recuento	6	7	13	
	% dentro de Grupo	30,0%	35,0%	32,5%	
Total	Recuento	20	20	40	
	% dentro de Grupo	100,0%	100,0%	100,0%	

La última dimensión de la variable atención es la concentración, entendida como el nivel máximo de atención (Ferrer-Cascales, 2015). En la tabla 18 se muestra la comparación de los niveles alcanzados por el grupo control y experimental antes de la aplicación del programa. Se tiene que el 40% de estudiantes del grupo experimental se encuentran en el nivel bajo, el 30% en el nivel medio y un 30% en el nivel alto. En relación al grupo control, en el pre test se encontró un 22,5% en el nivel bajo, el 45% en el nivel medio y el 32,5% en el nivel alto. Se puede ver que los niveles alcanzados por el grupo control son mejores.

Tabla 19

Niveles de concentración según grupo - post test

			Tabla cruzada CONCENTRACIÓN.post* Grupo		
			Grupo		Total
		Experimental	Control		
CONCENTRACIÓN .post	BAJO	Recuento	0	1	1
		% dentro de Grupo	0,0%	5,0%	2,5%
	MEDIO	Recuento	13	12	25
		% dentro de Grupo	65,0%	60,0%	62,5%
	ALTO	Recuento	7	7	14
		% dentro de Grupo	35,0%	35,0%	35,0%
Total		Recuento	20	20	40
		% dentro de Grupo	100,0%	100,0%	100,0%

La comparación de los niveles alcanzados en el grupo control y experimental luego de la aplicación del programa, en la dimensión concentración, muestran que el 65% de estudiantes del grupo experimental está en el nivel medio y el 35% en el nivel alto. Lo que muestra que en comparación a los niveles alcanzados en el pre test se ha elevado el desempeño de los estudiantes del grupo experimental. En relación al grupo control, se observa que los porcentajes se mantienen en el post test como en el pre test.

Tabla 20

Prueba de muestras emparejadas en los niveles de concentración según grupo – post test

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
95% de intervalo de confianza de la diferencia								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
CONCENTRACION_pre -	-3,300	2,342	,524	-4,396	-2,204	-6,302	19	,000
CONCENTRACION_post								

La prueba t de student para determinar si las diferencias entre los grupos control y experimental en el pre y post test son significativas, arroja como valor de significancia bilateral 0,000 por lo tanto se afirma que existen diferencias significativas entre los grupos y se infiere que la aplicación del programa de mindfulness ha sido efectiva para mejorar la dimensión concentración de la variable atención en los estudiantes de la I.E.Mx. Nuestra Señora de Belen, de la ciudad de Calca – Región de Cusco.

C: Prueba de hipótesis

Tabla 21

Prueba t de Student de muestras independientes en los niveles Atención según grupo
 – post test

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias					95% de intervalo de confianza de la diferencia	
		F	Sig.	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
GENERAL_	Se asumen varianzas iguales	1,833	,184	-1,761	38	,008	-5,750	3,265	-12,360	,860
TOTAL_	No se asumen varianzas iguales			-1,761	34,741	,008	-5,750	3,265	-12,380	,880
post										

La prueba de hipótesis ha sido hecha con la prueba T de Student para muestras independientes, de acuerdo a Juárez, Villatoro y López (2011) esta prueba permite conocer si las diferencias en las medias de los grupos experimental y control son significativas como para asumir que se deben a la aplicación del experimento, al haberse evaluado la normalidad de los datos y determinar que son normales, se considera adecuada la aplicación de esta prueba.

Se observa el valor de Sig. 0,086 y al ser mayor de 0,05 se infiere que las diferencias de las medias de los grupos no es significativa, sin embargo, ha habido un cambio significativo en el pre y post test dentro del grupo experimental.

V. Discusión

El presente trabajo se ha desarrollado durante la emergencia sanitaria que ha vivido el país, tiempo en el que se han hecho adaptaciones educativas importantes, como la virtualización de los contenidos y la educación remota a través de la estrategia “Aprendo en casa” que ha sido promovida por el Ministerio de Educación del Perú, como parte de las medidas que han buscado controlar el contagio de la enfermedad Covid – 19, que ha cobrado miles de vidas en el país. La problemática planteada en referencia a estas adaptaciones se ha descrito como la falta de atención de los estudiantes durante las sesiones virtuales que permiten que puedan desarrollar sus clases de modo remoto a través de las diferentes plataformas digitales y la necesidad de encontrar estrategias que mejoren los procesos de atención de los estudiantes para garantizar sus aprendizajes y disminuir la probabilidad de fracaso escolar. Para responder a estos problemas se propuso la aplicación de un programa de mindfulness, que podía ser desarrollado de manera remota y mostraba evidencia empírica de ser efectivo para mejorar otras variables psicológicas.

Los resultados encontrados indican que existen diferencias significativas en el grupo control y experimental respecto a los niveles de atención después de la aplicación del programa de mindfulness, tanto en los niveles de atención general, como en sus dimensiones, que fueron parte de los objetivos específicos de la investigación.

Una de las limitaciones del estudio es que la muestra que se ha utilizado ha sido pequeña, por lo tanto se considera importante recomendar que debería estudiarse la aplicación de este programa en una muestra mayor de estudiantes de secundaria, de manera que se pueda corroborar los resultados encontrados en la investigación.

La prueba de hipótesis hecha gracias a la aplicación del estadígrafo T de Student ha mostrado que existen diferencias significativas en las medias de los grupos experimental y control, con lo que se acepta la hipótesis alterna que indica: La aplicación del programa de mindfulness mejora la atención de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.

Los resultados de la investigación son relevantes en el contexto actual, puesto que el Gobierno del Perú ha señalado que se volverá a las clases presenciales de manera progresiva durante el próximo año, haciendo las adaptaciones necesarias para que los estudiantes y maestros estén seguros, entonces se continuará por un tiempo con la educación de forma remota y el programa podría implementarse desde el inicio del año en diversas instituciones educativas para mejorar la atención de los estudiantes, sin generar costos en su implementación y desarrollo, puesto que sólo se requiere contar con personas capacitadas en esta estrategia y las mismas plataformas que se usan actualmente para el desarrollo de las sesiones de clase.

Los resultados de la investigación muestran que el programa ha sido eficaz para mejorar la atención de los estudiantes del grupo experimental, en la investigación de Arredondo (2017), se diseñó y aplicó un programa de mindfulness en dos grupos, ambos con población clínica (con diagnósticos de ansiedad y depresión), al finalizar se había determinado la eficacia del programa en la disminución de síntomas y la mejora de niveles de autocompasión, al comparar los resultados de la presente investigación, con los de Arredondo de su investigación en Barcelona, se muestra que ambos programas son eficaces, sin embargo, se han medido variables dependientes distintas, por un lado, la atención y por otro, los niveles de ansiedad y depresión. Estos datos nos muestran la diversidad de variables en las que la aplicación del mindfulness puede lograr mejoría.

Los datos hallados por Barragán, Lewis y Palacio (2017) en Colombia, mostraron la efectividad del mindfulness en los subprocesos atencionales de estudiantes universitarios, de igual modo la presente investigación ha mostrado la eficacia del mindfulness en la mejora de la atención y de sus dimensiones, en este caso con estudiantes de secundaria, lo que hace que se pueda inferir que el mindfulness puede ser usado en estudiantes de diversos niveles de estudio (secundaria, superior) y ser eficaz para la mejora de la atención, sin importar el contexto cultural en el que se hayan desarrollado los estudiantes, pues sabemos que entre estudiantes de Colombia y de Calca, en la ciudad de Cusco, existen diferencias culturales.

En España, Álvarez (2017) desarrolló una investigación para identificar el efecto del mindfulness en variables como estrés, ansiedad, satisfacción con la vida. Sus resultados mostraron que los estudiantes con altos niveles en mindfulness, tenían menores niveles de estrés, ansiedad y mejores niveles de satisfacción con la vida. De acuerdo a González, Valdivia, Canchón, Zurita y Romero (2017) el estrés y la ansiedad, si no son bien controlados, pueden afectar los procesos de atención y concentración, lo que determinaron con su investigación en deportistas semi-profesionales. Esto permite que se infiera, que el mindfulness, al mejorar los niveles de estrés y ansiedad, es también efectivo para alcanzar mejores niveles de atención, que es lo que se muestra con los resultados de la presente investigación.

Los resultados de la investigación de Olmo (2017) mostraron la eficacia de la aplicación de mindfulness para mejorar la atención y el bienestar de los niños, los resultados que se han presentado en esta investigación muestran eficacia en estudiantes de secundaria, por lo tanto, se puede decir, que el uso del mindfulness, usando adaptaciones en la aplicación de las técnicas, mejora la atención en niños, adolescentes y adultos, como se ha comentado anteriormente al hacer referencia a la investigación de Barragán, Lewis y Palacio (2017) desarrollada con estudiantes universitarios.

Body y sus colaboradores (2016) en España, mostraron que el mindfulness, al aplicarlo con docentes, mostraba eficacia en la mejora de la inteligencia emocional. Nuevamente se puede ver que el mindfulness tiene múltiples aplicaciones y es eficaz en una gran cantidad de variables psicológicas, la inteligencia emocional se ha estudiado relacionada a la atención, con una revisión de estudios experimentales que ha desarrollado Bres, Rubio y Andriani (2013) y se ha observado que son variables relacionadas y la mejora en una, favorece la mejora en la otra. Por lo tanto, los niveles de atención e inteligencia emocional pueden favorecerse con la práctica del mindfulness.

Al comparar los datos encontrados, con otros de investigaciones que se han desarrollado en contextos más cercanos, dentro del Perú, se tiene, la investigación de Cateriano, Córdova y Laredo (2019) que concluyeron con su estudio, que la práctica

del mindfulness influye en la atención, sobre todo en las dimensiones de atención selectiva y atención sostenida, que en la presente investigación han mostrado también tener gran mejoría luego de la aplicación del programa. Por lo tanto, los resultados de ambas investigaciones, respaldan la eficacia del mindfulness para mejorar la atención en estudiantes. Del mismo modo los resultados de Arrasco (2018) en su investigación con estudiantes de Lima, que mostró eficacia de la aplicación del mindfulness para mejorar la atención plena de estudiantes universitarios.

Del mismo modo el trabajo de Chung (2016) desarrollado con estudiantes de secundaria de Lima, mostró que la aplicación del mindfulness mejora los niveles de autoconciencia.

La comparación con las investigaciones previas, ha permitido identificar que la práctica del mindfulness es eficaz para una diversidad de variables psicológicas como la atención, el bienestar, estrés, ansiedad, autoconciencia, como plantea la literatura científica existente con diversos trabajos que han estado enfocados al área educativa y clínica (Pinazo, García-Prieto & García-Castellar, 2019; Moná, 2018; López-Hernández, 2016.) Otro hallazgo importante de esta comparación es la versatilidad de la técnica, ya que muestra eficacia en diferentes poblaciones, estudiantes de primaria, secundaria, a nivel superior y universitario; por lo que puede ser usado con estudiantes de diferentes edades y en distintos contextos, puesto que las investigaciones que se han analizado anteriormente, han sido desarrolladas en distintos países y ciudades.

Para Kabat-Zinn (2009) que ha sistematizado y difundido la técnica del mindfulness, el uso de estas estrategias es eficiente más allá de las diferencias culturales, él inició sus estudios en oriente, prestando atención a técnicas de meditación budista y luego empezó a difundir la práctica del mindfulness en Estados Unidos, se fue popularizando en Europa y recientemente en Latinoamérica, las investigaciones sobre su uso, se están desarrollando en diversos contextos y aún no se tiene evidencia de que sea poco eficaz, por el contrario se considera efectivo para atender una gran variedad de problemas.

VI. Conclusiones

- Primera:** La aplicación del programa de mindfulness mejora significativamente la atención de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020. Sin embargo, la prueba t de Student ha determinado que las diferencias de las medias no son significativas entre el grupo control y experimental en el post test.
- Segunda:** La aplicación del programa de mindfulness mejora la dimensión atención selectiva de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.
- Tercera:** La aplicación del programa de mindfulness mejora significativamente la dimensión atención sostenida de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020. Puesto que la prueba T muestra que las diferencias entre los grupos son significativas.
- Cuarta:** La aplicación del programa de mindfulness mejora significativamente la dimensión atención alternada de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.
- Quinta:** La aplicación del programa de mindfulness mejora significativamente la dimensión atención dividida de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020. Puesto que el valor de $P=0.000$ y al ser menor a 0.05 se concluye que las diferencias en las medias de los grupos son significativas.
- Sexta:** La aplicación del programa de mindfulness mejora significativamente la dimensión concentración de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.

VII. Recomendaciones

Primera: Se sugiere ampliar la aplicación del programa a otros grados de estudio en el nivel secundario.

Segunda: Ampliar el presente estudio usando una muestra probabilística y aleatorizada para poder corroborar los datos encontrados en la presente investigación.

Tercera: En próximos estudios experimentales se pueden incluir otras variables, además de la atención, y promover no sólo medidas de pre y post test, sino, múltiples medidas que puedan hacer posible identificar progresivamente los cambios en las variables dependientes.

Cuarta: Para la Institución educativa, se sugiere la implementación de actividades de mindfulness en otros grados, capacitando a las docentes en su práctica, puesto que los resultados confirman la efectividad del mindfulness para mejorar la atención de los estudiantes, necesaria para el éxito académico.

Quinta: El programa aplicado puede ser adaptado para su aplicación a estudiantes de otros niveles educativos, como primaria y superior.

Sexta: Capacitar a los docentes en las estrategias de mindfulness puede ser útil para que ellos usen estas herramientas con sus estudiantes en las clases de forma virtual.

Referencias.

- Álvarez, J. (2017). *Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida* (tesis doctoral). Universidad de Huelva. España.
- Arbazúa, A. (2019). *Confiabilidad, validez e imparcialidad en evaluación educativa*. Texto de divulgación. Centro de medición MIDE UC. INEE. México.
- 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 doctoral). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Arredondo, M. (2017). *Diseño y eficacia de un programa de entrenamiento en mindfulness y compasión basado en prácticas breves integradas (M-PBI)* (tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Barragán, R., Lewis, S., y Palacio, J. (2017). Autopercepción de cambios en los déficit atencionales intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla sometidos al Método de Autocontrol de la Atención (Mindfulness). *Revista Científica Salud Uninorte*, Vol 23. Recuperado de: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/4032/5722>
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, pp. 230-241, 10.1093/clipsy.bph077 Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1093/clipsy.bph077>
- Bres, E., Rubio y Gabriela, M., & Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 16(30). Recuperado de: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1929>
- Body, L., Ramos, N., Recondo, O. & Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*,

30(3),47-59. ISSN: 0213-8646. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274/27449361006>

Cateriano, A., Córdova, E. & Laredo, E. (2019). *La influencia de la técnica del mindfulness en la atención de los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad de Lima en el ciclo académico 2018-0* (tesis de pregrado). Universidad Tecnológica del Perú, Lima, Perú.

CONCYTEC (2019). *Código Nacional de la Integridad Científica. Documento técnico*. Recuperado de: <https://portal.concytec.gob.pe/index.php/guias-y-documentos-de-trabajo/item/243-codigo-nacional-integridad-cientifica>

CONCYTEC (2018). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica - Reglamento Renacyt*. Recuperado de: https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf

Chung, W. (2016). *Elaboración y aplicación piloto de un programa de intervención con autoconciencia (Mindfulness) para adolescentes escolares de secundaria* (tesis de maestría). Universidad de Valencia, España.

Díaz, E. y Sánchez, M. (2017). *Redes sociales y clima familiar en adolescentes de la Urbanización San Elías del distrito de Los Olivos, en el 2016* (tesis de pregrado). Universidad Privada Telesup, Lima, Perú.

Ferrer – Cascales (2015). Los procesos cognitivos superiores, revisión de la literatura. *Redes*, 3(6). 30 – 38.

Fuenmayor, G. & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 9(22),187-202 ISSN: 1317-102X. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1701/170118859011>

González, G.; Valdivia-Moral, P.; Cachón, J.; Zurita, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación*

Física, Deporte y Recreación, (32),3-6 Recuperado en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3457/345751100001>

González, A. & Ramos, J. (2006). *La atención y sus alteraciones: el cerebro de la conducta*. México: El manual moderno.

Gutiérrez, S., Samaniego, I. y López, L. (2019). Efectos del programa mathfulness basado en técnicas cognitivo-conductuales sobre la atención, la ansiedad y el rendimiento en matemáticas, en un grupo de estudiantes de la Escuela primer ciclo Santa Librada. *Conducta Científica Revista de investigación en Psicología Universidad Latina de Panamá*, 2 (1), 48-62.

Guía de productos académicos (2020). Universidad César Vallejo. Perú.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill Education.

Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>

Kabat-Zinn, J. (2009) *El poder de la atención: 100 lecciones sobre mindfulness*. Editorial Kairós: Barcelona.

Kerlinger, F. y Lee, H. (1979). *La investigación del comportamiento (cuarta edición)*. Nueva York: MacGraw-Hill.

Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S. y Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41-46. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>

Ley general de educación, Ley N° 28044 (2003). Diario Oficial El Peruano.

Ley de protección de datos personales, Ley N° 29733. Recuperado de:
<https://www.minjus.gob.pe/wp-content/uploads/2013/04/LEY-29733.pdf>

Londoño, L. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*. Volumen 5, Número 8 / Enero – junio 2009. Recuperado de:

https://www.academia.edu/5052719/La_atenci%C3%B3n_un_proceso_psicol%C3%B3gico_b%C3%A1sico_Attention_as_a_basic_psychological_process_Re_s_u_m_e_n

López-Hernández, Lara (2016). Técnicas Mindfulness en Centros Educativos, desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1),134-146. ISSN: 1139-7853. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3382/338246652009>

Molina, M. & Lengacher, C. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en *Mindfulness*. *LIBERABIT: Lima (Perú)* 21(2): 221-233.

Moná, J. (2018). *Los beneficios de las terapias basadas en Mindfulness para el trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes de Latinoamérica y España 2010–2018: Una revisión*. (Tesis de maestría). Universidad Católica de Pereira. Recuperado de: <https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/5536>

Moreno, D. y Carrillo, J. (2019). *Normas APA 7ma Edición: Guía de citación y referenciación*. Universidad Central. Colombia.

Olmo, A. (2017). *El mindfulness en las aulas. Estudio de un curso de formación para maestras*. (Tesis de pregrado) Universidad de Sevilla Recuperado de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/70681/ANA%20OLMO%20SEVILLA%20NO.pdf>

Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (1985). *Desarrollo Humano*. México: McGraw Hill Education.

Pinazo, D., García-Prieto, L. & García-Castellar, R. (2019). Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, Volume 25, Issue 1, January–June 2020, Pages 30-35. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103419300231>

- Puma, S. (s/f). *Alternativas no paramétricas*. Recuperado de:
http://www.dpye.iimas.unam.mx/curso_puma/Salvador/PUMA%20no%20parametrica.pdf
- Quero, M. (2010). Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach. *Telos*, 12(2),248-252
ISSN: 1317-0570. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=993/99315569010>
- Rivas, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Madrid: Subdirección General de Inspección Educativa de la Viceconsejería de Organización Educativa de la Comunidad de Madrid. Recuperado de:
<http://www.deposoft.com.ar/repo/publicaciones/A9R6652.pdf>
- Universidad Internacional de Valencia (2018). *Causas de la falta de atención en clase*. Recuperado de: <https://www.universidadviu.com/causas-de-la-falta-de-atencion-en-clase/>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr* 79 (1) Recuperado de
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Vega, M. (25/05/2020). *Estrategias para el déficit atencional en tiempos de educación virtual*. [mensaje en un blog]. Recuperado de:
<https://www.onetoone.cr/estrategias-para-el-deficit-atencional-en-tiempos-de-educacion-virtual/>

Anexo 3: Matriz de operacionalización de las variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
VI: Mindfulness	El mindfulness es un conjunto de estrategias que se usan para desarrollar atención plena o conciencia plena, se basa en técnicas de meditación budista, específicamente Vipassana y forma parte de las terapias de tercera generación. (Molina, 2017, p.13).	Conjunto de estrategias a implementar con los estudiantes en búsqueda de generar en ellos atención y conciencia plenas.	Estar presente	No corresponde	No corresponde
			Control de pensamiento		
			Control emocional		
			Aceptación		
VD: Atención	La atención es un proceso cognitivo que permite percibir sólo aquellos estímulos importantes en el procesamiento de información que realice la persona. (Ferrer-Cascales, 2015, p. 37.)	Proceso cognitivo básico que se presenta en los estudiantes y que será evaluado mediante el cuestionario de autopercepción de la atención.	Atención selectiva	Identifica dentro de un conjunto de estímulos aquellos que le interesan.	Ordinal Bajo 5 – 10 Medio 11 – 17 Alto 18 - 25
			Atención sostenida	Es capaz de mantener durante un período de tiempo su atención sobre un objeto o estímulo como se le indica.	Ordinal Bajo 4 – 9 Medio 10 – 15 Alto 16 - 20
			Atención alternada	El individuo puede cambiar su foco de atención y volver a tenerlo	Ordinal Bajo 4 – 9 Medio 10 – 15 Alto 16 - 20

				luego de un tiempo	
			Atención dividida	Capacidad para enfocar la atención en dos o más actividades o estímulos al mismo tiempo.	Ordinal Bajo 3 – 6 Medio 7 – 10 Alto 11 – 15
			Concentración	Nivel último de la atención, en el que el individuo concentra todas sus habilidades hacia un estímulo o actividad.	Ordinal Bajo 4 – 9 Medio 10 – 15 Alto 16 – 20

Anexo 4: Instrumento de recolección de información

Cuestionario de autopercepción de la Atención

Estimado(a) participante, el presente cuestionario tiene por objetivo conocer cómo percibe usted diversos aspectos de su atención. A continuación se muestran una serie de afirmaciones que pretenden evaluar la forma en que usted piensa y actúa. No existe respuesta buena, ni mala, por lo tanto le pido que responda con sinceridad. Su participación es muy valiosa.

- Edad:
- Sexo:

S: siempre	CS: casi siempre	I: indiferente	AV: a veces	N: nunca
-------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------	-----------------

N°	Ítem	S	CS	I	AV	N
1	Cuando hay muchos estímulos alrededor, puedo escoger entre aquél que más me interesa					
2	Si recibo un mensaje o alguien me llama en plena clase virtual, puedo contestar y luego continuar prestando atención a mi clase.					
3	Cuando estoy haciendo una clase virtual, puedo reconocer los temas que son más importantes					
4	Si me piden elegir entre un grupo de letras que se parecen, aquellas que son diferentes, lo puedo hacer					
5	Cuando leo, me es fácil identificar si hay palabras que están mal escritas					
6	Puedo prestar atención durante largos periodos de tiempo					
7	Cuando estoy en clases virtuales, puedo mantenerme atento(a) por más de 20min seguidos					
8	Puedo reconocer con facilidad donde se encuentra el producto que necesito cuando estoy en un mercado					
9	Me resulta sencillo mantener mi atención, incluso si hay varios estímulos					
10	Cuando resuelvo un examen o planifico una actividad mantengo mi atención el tiempo que lo necesito					
11	Me es fácil prestar atención a algo, distraerme y volver a lo que estoy haciendo					
12	Puedo prestar atención a mi clase en pantalla, abrir algún archivo que necesito y volver a mi clase sin distraerme					

13	Si requiero enfocar todos mis sentidos en algo, lo puedo hacer sin dificultad					
14	Cuando lo necesito, presto atención a algo diferente de mi clase y retomo mi atención a la clase					
15	Considero que tengo una buena concentración					
16	Mi concentración es buena si el tema me interesa					
17	Cuando estoy en clase, al mismo tiempo realizo otras actividades sin dejar de ser productivo					
18	Soy capaz de comprender mis clases virtuales, mientras escucho música o veo televisión					
19	Considero que puedo prestar atención a varias cosas al mismo tiempo					
20	Me siento satisfecho(a) con mi capacidad de concentración					

Anexo 5: Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AUTOPERCEPCION DE LA CAPACIDAD DE ATENCION

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1 Atención selectiva								
1	Cuando hay muchos estímulos alrededor, puedo escoger entre aquel que más me interesa	✓		✓		✓		
3	Cuando estoy haciendo una clase virtual, puedo reconocer los temas que son más importantes	✓		✓			✓	
4	Si me piden elegir entre un grupo de letras que se parecen, aquellas que son diferentes, lo puedo hacer	✓		✓		✓		
5	Me es fácil identificar cuando leo, si hay palabras que están mal escritas	✓		✓		✓		
8	Puedo reconocer con facilidad donde se encuentra el producto que necesito cuando estoy en un mercado	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2 Atención sostenida								
6	Puedo prestar atención durante largos periodos de tiempo	✓		✓		✓		
7	Cuando estoy en clases virtuales, puedo mantenerme atento(a) por más de 20min seguidos	✓		✓			✓	
9	Me resulta sencillo mantener mi atención, incluso si hay varios estímulos	✓		✓		✓		
10	Cuando resuelvo un examen o planifico una actividad mantengo mi atención el tiempo que lo necesito	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 3 Atención alternada								
2	Si recibo un mensaje o alguien me llama en plena clase, puedo contestar y luego continuar prestando atención a mi clase	✓		✓		✓		
11	Me es fácil prestar atención a algo, distraerme y volver a lo que estoy haciendo	✓		✓		✓		
12	Puedo prestar atención a mi clase en pantalla, abrir algún archivo que necesito y volver a mi clase son distraerme	✓		✓			✓	
14	Cuando lo necesito, presto atención a algo diferente de mi clase y retomo mi atención a la clase	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 4 Atención dividida								
17	Cuando estoy en clase, al mismo tiempo realizo otras actividades sin dejar de ser productivo	✓		✓		✓		
18	Soy capaz de comprender mis clases, mientras escucho música o veo televisión	✓		✓		✓		
19	Considero que puedo prestar atención a varias cosas al mismo tiempo	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 5 Concentración								
13	Si requiero enfocar todos mis sentidos en algo, lo puedo hacer sin dificultad	✓		✓		✓		
15	Considero que tengo una buena concentración	✓		✓		✓		
16	Mi concentración es buena si el tema me interesa	✓		✓		✓		
20	Me siento satisfecho(a) con mi capacidad de concentración	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: Dr. Rodrigo Olarte Sotomayor DNI: 43252032

Especialidad del validador: Doctor en Ciencias de la Salud 17 de abril del 2020

En una valoración del 0 al 100, el instrumento se presenta 93%

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo


Dr. Rodrigo Olarte Sotomayor
 DOCTOR EN CIENCIAS DE LA SALUD
 C.P.R. 16376

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AUTOPERCEPCIÓN DE LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Atención selectiva							
1	Cuando hay muchos estímulos alrededor, puedo escoger entre aquél que más me interesa	X		X		X		
3	Cuando estoy haciendo una clase virtual, puedo reconocer los temas que son más importantes	X		X		X		
4	Si me piden elegir entre un grupo de letras que se parecen, aquellas que son diferentes, lo puedo hacer	X		X		X		
5	Me es fácil identificar cuando leo, si hay palabras que están mal escritas	X		X		X		
8	Puedo reconocer con facilidad donde se encuentra el producto que necesito cuando estoy en un mercado	X		X		X		Puedo reconocer con facilidad donde se encuentra el producto que necesito cuando veo una vitrina.
	DIMENSIÓN 2 Atención sostenida							
6	Puedo prestar atención durante largos periodos de tiempo	X		X		X		
7	Cuando estoy en clases virtuales, puedo mantenerme atento(a) por más de 20min seguidos	X		X		X		
9	Me resulta sencillo mantener mi atención, incluso si hay varios estímulos	X		X		X		
10	Cuando resuelvo un examen o planifico una actividad mantengo mi atención el tiempo que lo necesito	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3 Atención alternada							
2	Si recibo un mensaje o alguien me llama en plena clase, puedo contestar y luego continuar prestando atención a mi clase.	X		X		X		Si recibo un mensaje o alguien me llama cuando estoy en clase, puedo contestar y luego continuar prestando atención a mi clase.
11	Me es fácil prestar atención a algo, distraerme y volver a lo que estoy haciendo	X		X		X		
12	Puedo prestar atención a mi clase en pantalla, abrir algún archivo que necesito y volver a mi clase son distraerme	X		X		X		

14	Cuando lo necesito, presto atención a algo diferente de mi clase y retomo mi atención a la clase	X		X		X		
	DIMENSION 4 Atención dividida	Si	No	Si	No	Si	No	
17	Cuando estoy en clase, al mismo tiempo realizo otras actividades sin dejar de ser productivo	X		X		X		
18	Soy capaz de comprender mis clases, mientras escucho música o veo televisión	X		X		X		
19	Considero que puedo prestar atención a varias cosas al mismo tiempo	X		X		X		
	DIMENSION 5 Concentración	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Si requiero enfocar todos mis sentidos en algo, lo puedo hacer sin dificultad	X		X		X		
15	Considero que tengo una buena concentración	X		X		X		
16	Mi concentración es buena si el tema me interesa	X		X		X		
20	Me siento satisfecho(a) con mi capacidad de concentración	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Rocío Liney Pezúa Vásquez **DNI:** 40110608

Especialidad del validador: Mg. en Psicología Educativa y Doctora en Educación

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

16 de octubre del 2020

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AUTOPERCEPCIÓN DE LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Atención selectiva							
1	Cuando hay muchos estímulos alrededor, puedo escoger entre aquél que más me interesa	X		X		X		
3	Cuando estoy haciendo una clase virtual, puedo reconocer los temas que son más importantes	X		X		X		
4	Si me piden elegir entre un grupo de letras que se parecen, aquellas que son diferentes, lo puedo hacer	X		X		X		
5	Me es fácil identificar cuando leo, si hay palabras que están mal escritas	X		X		X		
8	Puedo reconocer con facilidad donde se encuentra el producto que necesito cuando estoy en un mercado	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2 Atención sostenida							
6	Puedo prestar atención durante largos periodos de tiempo	X		X		X		
7	Cuando estoy en clases virtuales, puedo mantenerme atento(a) por más de 20min seguidos	X		X		X		
9	Me resulta sencillo mantener mi atención, incluso si hay varios estímulos	X		X		X		
10	Cuando resuelvo un examen o planifico una actividad mantengo mi atención el tiempo que lo necesito	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3 Atención alternada							
2	Si recibo un mensaje o alguien me llama en plena clase, puedo contestar y luego continuar prestando atención a mi clase.	X		X		X		Si recibo un mensaje o alguien me llama mientras estoy en clase, puedo contestar y luego continuar prestando atención a mi clase.
11	Me es fácil prestar atención a algo, distraerme y volver a lo que estoy haciendo	X		X		X		
12	Puedo prestar atención a mi clase en pantalla, abrir algún archivo que necesito y volver a mi clase son distraerme	X		X		X		
14	Cuando lo necesito, presto atención a algo diferente de mi clase y retomo mi atención a la clase	X		X		X		
	DIMENSION 4 Atención dividida							
17	Cuando estoy en clase, al mismo tiempo realizo otras actividades sin dejar de ser productivo	X		X		X		
18	Soy capaz de comprender mis clases, mientras escucho música o veo televisión	X		X		X		

19	Considero que puedo prestar atención a varias cosas al mismo tiempo	X		X		X		
	DIMENSION 5 Concentración	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Si requiero enfocar todos mis sentidos en algo, lo puedo hacer sin dificultad	X		X		X		
15	Considero que tengo una buena concentración	X		X		X		
16	Mi concentración es buena si el tema me interesa	X		X		X		
20	Me siento satisfecho(a) con mi capacidad de concentración	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Las preguntas se consideran suficientes, se recomienda modificar la redacción del ítem 2 para un mejor entendimiento.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Jorge Sánchez Castro. **DNI:** 42428875.

Especialidad del validador: Psicólogo – MBA PUCP – Docente contratado de la Universidad Continental.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

17 .de Octubre del 2020.

Firma del Experto Informante.

Anexo 6: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El Presente documento tiene la intención de informar a las personas participantes sobre la investigación titulada “Efecto de un programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco, 2020.”, la misma que tiene por objeto identificar y describir los efectos de la aplicación de un programa de mindfulness en la atención de los estudiantes participantes. El programa tiene una duración de 8 sesiones, será aplicado de manera remota, a través de las plataformas de la institución educativa. La investigación tiene fines meramente académicos y pretende servir de referente para la implementación de programas que ayuden a los estudiantes en la mejora de su atención, sobre todo en tiempos de educación virtual.

Si acepta la participación de su hijo(a) deberá completar un instrumento con 20 preguntas de elección múltiple sobre algunas características de su atención. Luego participará de las sesiones virtuales de capacitación, cada una con una duración de 20 minutos, teniendo 8 en total, al finalizar las sesiones deberá volver a completar el mismo cuestionario para que se pueda saber si la aplicación del programa ha hecho que se muestren cambios positivos en su atención. Durante todo el tiempo de la investigación, se resguardará la información personal de los participantes como lo indica la ley de protección de datos personales (Ley N°29733). Los participantes son libres de retirarse en el momento que lo decidan, sin que haya ninguna presión sobre ellos.

Yo _____ (nombres y apellidos) padre de la I.E.Mx. Nuestra Señora de Belén Calca - Cusco, he sido informado de la naturaleza de la investigación y acepto la participación de mi menor hijo(a) en ella con la resolución de un cuestionario y su asistencia a 8 sesiones de mindfulness que serán dirigidas por la Ps. Vanessa Rozas Calderón. Conozco que la señorita se compromete mediante este documento a respetar la confidencialidad de los resultados y a usar la información obtenida de manera ética y que mi menor hijo(a) puede retirarse en cualquier momento sin que haya para alguna consecuencia que pueda afectarla.

Fecha: _____

Firma: _____

DNI: _____

Anexo 7: Base de datos de los grupos control y experimental Pre test

BD PRE TEST control y experimental - Excel

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DE PÁGINA FÓRMULAS DATOS REVISAR VISTA

AR26 5

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC		
	Participa	Seco	CONSENTIM	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15	ITEM16	ITEM17	ITEM18	ITEM19	ITEM20	A SELECTIVA	A SOSTENIDA	A DIVIDIDA	A ALTERNADA	CONCENTRACION	GENERAL	TOTAL	Par
2	IE	A	Si acepto	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	10	8	8	7	29	IE
3	2E	A	Si acepto	2	5	2	3	2	5	2	2	1	2	5	2	2	5	2	2	2	2	1	2	3	11	10	6	8	39	2E	
4	3E	A	Si acepto	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	10	11	6	8	35	3E	
5	4E	A	Si acepto	2	2	2	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	5	2	4	2	2	2	2	1	10	9	6	8	36	4E	
6	5E	A	Si acepto	4	6	3	1	2	3	6	4	6	3	2	1	2	3	6	4	6	3	2	2	1	14	16	10	6	42	5E	
7	6E	A	Si acepto	5	6	3	5	5	2	2	4	3	3	2	2	5	3	3	5	3	3	6	3	2	22	10	11	13	16	62	6E
8	7E	A	Si acepto	2	1	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	11	8	5	8	7	37	7E
9	8E	A	Si acepto	5	2	4	5	5	4	4	2	2	5	5	4	5	5	4	5	2	2	4	5	2	21	15	9	17	79	8E	
10	9E	A	Si acepto	4	4	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	2	16	12	12	10	64	9E	
11	10E	A	Si acepto	5	5	4	6	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	2	4	5	2	23	15	4	19	77	10E		
12	11E	A	Si acepto	5	5	2	5	2	5	4	5	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	1	1	12	13	6	11	45	11E	
13	12E	A	Si acepto	5	3	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	2	24	19	11	16	65	12E	
14	13E	A	Si acepto	2	3	2	5	2	2	2	5	3	5	5	5	3	3	3	2	5	3	2	2	2	16	12	7	12	63	13E	
15	14E	A	Si acepto	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	5	4	20	16	10	13	66	14E	
16	15E	A	Si acepto	2	3	1	3	2	1	2	1	2	1	3	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3	9	7	10	6	46	15E	
17	16E	A	Si acepto	1	2	2	5	5	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	15	7	4	7	39	16E	
18	17E	A	Si acepto	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	10	6	8	7	37	17E	
19	18E	A	Si acepto	3	3	5	5	3	5	3	5	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	13	13	6	14	51	18E	
20	19E	A	Si acepto	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	5	5	6	7	32	19E	
21	20E	A	Si acepto	2	2	3	5	5	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	19	15	15	19	86	20E	
22	21E	A	Si acepto	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	24	20	14	19	89	21E	
23	22E	B	Si acepto	5	1	5	3	3	5	5	4	5	5	3	5	5	5	3	5	5	3	5	3	4	20	20	11	17	80	22E	
24	23E	B	Si acepto	5	2	2	3	3	5	3	5	3	3	3	3	3	2	2	5	2	2	1	2	1	19	13	5	16	58	23E	
25	24E	B	Si acepto	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	1	2	2	1	1	2	25	11	3	17	76	24E	
26	25E	B	Si acepto	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	1	2	2	2	2	1	25	16	6	14	73	25E	
27	26E	B	Si acepto	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	16	11	11	12	65	26E	
28	27E	B	Si acepto	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	2	4	4	2	5	5	2	4	4	5	24	20	10	19	83	27E		
29	28E	B	Si acepto	2	2	2	5	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	13	11	8	10	59	28E	
30	29E	B	Si acepto	2	3	3	3	3	5	3	4	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	16	13	8	10	59	29E	
31	30E	B	Si acepto	5	1	4	5	5	4	5	5	4	5	1	5	5	4	4	2	2	1	2	4	24	18	6	19	74	30E		
32	31E	B	Si acepto	3	3	5	5	5	3	5	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	19	13	8	14	63	31E	
33	32E	B	Si acepto	3	2	2	5	5	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	19	12	10	9	67	32E		
34	33E	B	Si acepto	3	2	2	5	5	2	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	19	12	10	9	67	33E		
35	34E	B	Si acepto	5	4	4	5	4	4	4	2	5	4	4	4	5	4	4	5	2	4	4	3	21	15	5	16	75	34E		
36	35E	B	Si acepto	4	2	2	4	5	2	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	17	8	5	10	50	35E	
37	36E	B	Si acepto	4	2	4	5	4	2	4	5	1	4	4	4	4	2	4	2	4	2	1	2	1	22	11	5	12	49	36E	
38	37E	B	Si acepto	5	5	3	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	3	2	4	22	18	10	16	88	37E		
39	38E	B	Si acepto	5	2	3	7	5	3	2	2	4	4	5	2	2	3	5	4	1	2	2	3	19	13	7	16	62	38E		
40	39E	B	Si acepto	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	3	5	4	2	2	5	4	22	16	6	16	72	39E		
41	40E	B	Si acepto	5	1	5	3	5	2	2	5	2	5	3	2	3	5	2	5	2	1	2	1	23	11	5	12	51	40E		
42	41E	B	Si acepto																												
43																															
44																															
45																															
46																															

BASE DE DATOS

LISTO 09:20 p.m. 15/11/2020

Post test

BD PRE TEST control y experimental - Excel

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DE PÁGINA FÓRMULAS DATOS REVISAR VISTA

BG3

	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF
	Participante	Sección	CONSENTIM	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15	ITEM16	ITEM17	ITEM18	ITEM19	ITEM20	A SELECTIVA	A SOSTENIDA	A DIVIDIDA	A ALTERNADA	CONCENTRACION GENERAL/TOTAL	
1																													
2																													
3	1E	A	Si acepto	4	3	4	5	5	4	4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	23	23	23	23	23	23	
4	2E	A	Si acepto	4	5	4	3	4	5	4	4	2	4	5	4	2	5	4	4	3	4	4	5	19	25	9	14	16	
5	3E	A	Si acepto	4	3	4	5	3	5	4	4	3	3	4	5	4	4	3	5	4	2	4	5	20	25	10	16	17	
6	4E	A	Si acepto	5	5	4	3	4	2	3	4	3	3	4	2	5	2	4	3	2	2	3	23	11	7	12	19		
7	5E	A	Si acepto	4	5	3	3	4	3	5	4	5	3	3	3	3	5	5	4	5	5	4	3	18	25	14	14	15	
8	6E	A	Si acepto	5	5	3	5	5	3	4	4	3	3	4	5	3	5	5	3	3	5	5	22	14	11	17	20		
9	7E	A	Si acepto	5	2	2	3	4	3	4	2	4	2	4	3	3	3	5	5	4	5	4	3	16	13	12	13	14	
10	8E	A	Si acepto	5	5	4	5	5	4	4	2	4	5	5	4	5	5	4	4	5	2	3	4	21	17	10	17	17	
11	9E	A	Si acepto	4	4	3	4	3	5	2	4	4	4	2	5	4	4	5	4	4	4	4	2	18	15	12	17	15	
12	10E	A	Si acepto	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	2	3	3	5	23	17	8	19	15	
13	11E	A	Si acepto	5	5	5	2	5	5	4	5	2	4	2	5	4	2	5	4	2	2	4	2	22	15	9	19	15	
14	12E	A	Si acepto	5	3	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	24	15	12	13	15		
15	13E	A	Si acepto	2	3	2	5	2	3	4	5	3	5	5	3	4	2	5	5	2	3	2	16	16	10	12	14		
16	14E	A	Si acepto	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	5	4	20	16	12	14	16		
17	15E	A	Si acepto	2	3	3	3	2	5	2	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	4	5	4	12	12	12	13	13	
18	16E	A	Si acepto	2	2	3	5	5	2	4	4	2	2	2	4	3	2	2	4	2	4	2	3	19	10	8	12	12	
19	17E	A	Si acepto	2	5	2	3	4	4	2	4	2	2	2	4	2	3	2	4	2	3	4	5	15	12	9	10	13	
20	18E	A	Si acepto	3	3	5	5	3	5	3	5	3	2	4	3	3	4	5	4	3	2	3	3	21	13	8	16	15	
21	19E	A	Si acepto	2	2	4	5	3	3	4	2	4	2	5	5	2	3	2	3	2	4	5	4	16	13	11	13	11	
22	20E	A	Si acepto	4	4	3	5	5	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	21	15	15	19	20		
23	1C	B	Si acepto	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	24	20	14	19	19		
24	2C	B	Si acepto	5	1	5	3	3	5	5	4	5	5	3	3	5	5	3	3	5	3	4	20	20	11	19	17		
25	3C	B	Si acepto	4	2	3	3	3	5	3	5	2	3	3	3	2	2	5	2	2	1	2	18	13	5	10	11		
26	4C	B	Si acepto	5	2	2	5	5	2	2	4	2	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	21	11	3	17	20		
27	5C	B	Si acepto	3	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	2	2	2	22	19	6	14	13		
28	6C	B	Si acepto	3	2	3	3	3	5	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	16	11	11	12	12		
29	7C	B	Si acepto	3	2	5	5	3	3	2	4	4	5	4	3	2	5	5	2	4	4	5	23	13	10	17	11		
30	8C	B	Si acepto	2	2	2	5	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	13	11	6	10	10		
31	9C	B	Si acepto	2	3	3	3	5	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	16	12	8	10	10		
32	10C	B	Si acepto	5	1	4	5	5	4	5	5	4	5	1	5	5	4	4	2	2	2	3	24	16	7	19	15		
33	11C	B	Si acepto	3	3	3	5	3	5	3	5	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	19	13	8	12	11		
34	12C	B	Si acepto	3	2	2	5	5	2	3	4	3	4	4	2	4	3	3	5	2	4	4	19	12	10	11	15		
35	13C	B	Si acepto	3	2	2	5	5	2	3	4	3	4	4	2	4	3	5	2	1	2	4	19	12	10	11	15		
36	14C	B	Si acepto	5	4	5	5	4	4	4	2	5	4	4	5	4	4	5	2	1	2	4	21	15	6	19	15		
37	15C	B	Si acepto	4	2	2	4	5	2	1	2	1	4	2	4	2	2	5	2	2	2	2	17	9	6	10	13		
38	16C	B	Si acepto	4	2	4	5	4	2	4	5	1	4	4	4	2	4	2	4	2	1	2	22	11	5	12	9		
39	17C	B	Si acepto	5	5	3	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	3	4	22	16	10	16	16		
40	18C	B	Si acepto	5	2	3	3	5	3	2	2	4	4	5	2	2	3	5	4	1	2	3	18	13	7	10	13		
41	19C	B	Si acepto	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	3	5	4	2	2	5	4	23	19	9	17	12		
42	20C	B	Si acepto	5	1	5	3	5	2	2	2	5	2	3	2	3	5	2	5	2	2	2	23	11	6	12	12		
43																													
44																													
45																													
46																													

BASE DE DATOS

11:50

09:22 p.m. 15/11/2020

Anexo 8: Programa de Mindfulness

Sesión	Temas	Tiempo
Sesión 1	Atención a la respiración Exploración corporal Práctica informal (nuestra atención puesta momento a momento en las actividades cotidianas)	10min 10min Tarea
Sesión 2	Atención a la respiración Exploración corporal Práctica informal (nuestra atención puesta momento a momento en las actividades cotidianas)	10min 10min Tarea
Sesión 3	Atención a la respiración Exploración corporal Práctica informal (durante la tercera semana préstale atención a algún acontecimiento agradable al día mientras éste ocurre y anótalo en tu agenda)	10min 10min Tarea
Sesión 4	Atención a la respiración Exploración corporal un día Práctica informal (durante la cuarta semana, préstale atención a algún acontecimiento desagradable al día mientras éste ocurre y anótalo en tu agenda)	10min 10min Tarea
Sesión 5	Meditación sentado (puede ser sustituido por la Exploración corporal) Meditación mientras caminamos	10min 10min
Sesión 6	Meditación sentado (puede ser sustituido por la Exploración corporal) Meditación mientras caminamos	10min 10min
Sesión 7	Meditación sentado Exploración corporal	10min 10min
Sesión 8	Meditación sentado Exploración corporal	10min 10min

Desarrollo de las sesiones de Mindfulness para estudiantes de secundaria (adaptado a medios remotos)

Objetivo general del programa: Mejorar la atención plena					
Actividad	Estrategia	Descripción de la actividad	Tiempo	Lugar	N° de sesiones
Atención a la respiración	Meditación guiada	Se explica a los participantes la técnica a llevar a cabo y en qué consiste cada uno de los ejercicios, entonces se inicia la meditación guiada con un ejercicio de respiración profunda. Luego de haber respirado profundamente tres veces, se pide a los participantes que presten atención a la forma en la que naturalmente respiran, sin intentar controlar su respiración, como un observador de la respiración, que no interviene.	10min	Plataforma virtual Zoom	Sesiones 1 y 2
Exploración corporal	Visualización	Una vez terminado el ejercicio anterior, se continúa en disposición de meditación, pero esta vez, los mensajes van dirigidos a explorar el cuerpo, desde nuestra mente y usando la imaginación, el facilitador debe indicar: Ahora prestaremos atención a cada parte de nuestro cuerpo, desde lo que sentimos al exterior, hasta lo más profundo. Vemos mentalmente nuestros pies, ¿cómo están? Prestamos atención a	10min	Plataforma virtual Zoom	

Práctica informal		<p>su temperatura, nos concentramos en saber si están tensos o relajados. Vamos subiendo hacia nuestras pantorrillas, y así a cada parte del cuerpo. Cuando se ha recorrido todo el cuerpo, nos disponemos a respirar profundamente y abrir los ojos.</p> <p>La tarea de la sesión es: poner atención a cada cosa que hacemos durante el día, si comemos una manzana, ¿cómo está? ¿qué nos produce en la boca? Y así nos volvemos conscientes de cada acto en cada día.</p>	En casa	En casa	
Atención a la respiración	Meditación guiada	Se repite el ejercicio de las sesiones anteriores	10min	Plataforma virtual Zoom	Sesión 3
Exploración corporal	Visualización	Se repite el ejercicio de las sesiones anteriores	10min	Plataforma virtual Zoom	
Práctica informal			En casa	En casa	

		La tarea de esta sesión es prestarle atención a algún acontecimiento <i>agradable</i> al día mientras éste ocurre y luego anotarlo en una agenda.			
Atención a la respiración	Meditación guiada	Se repite el ejercicio de las sesiones anteriores	10min	Plataforma virtual Zoom	Sesión 4
Exploración corporal	Visualización	Se repite el ejercicio de las sesiones anteriores	10min	Plataforma virtual Zoom	
Práctica informal		La tarea de esta sesión es prestarle atención a algún acontecimiento <i>desagradable</i> al día mientras éste ocurre y luego anotarlo en una agenda.	En casa	En casa	
Meditación sentado (puede ser sustituido por la Exploración corporal)	Meditación guiada	Se inicia la meditación respirando y luego se dirige a los participantes a prestar atención a todo lo que pueden oír y sentir a su alrededor, por ejemplo, los ruidos en otros espacios cercanos a donde ellos están, la temperatura del ambiente, si hay una corriente de viento o ingresa por algún lugar la luz, etc. Se pide a cada participante ponerse de pie y caminar por el ambiente, mientras lo hacen debe prestar	10min	Plataforma virtual Zoom	Sesión 5 y 6

Meditación mientras caminamos	Meditación guiada	atención al ritmo de su respiración, a las sensaciones en su cuerpo, a sus propios pasos, etc. cada estímulo sin intentar controlarlo. Se termina con una respiración profunda.	10min	Plataforma virtual Zoom	
Meditación sentado	Meditación guiada	Se repite la primera actividad de la sesión anterior.	10min	Plataforma virtual Zoom	Sesión 7 y 8
Exploración corporal	Visualización	Se repite la actividad, como en la sesión 1 y 2.	10min	Plataforma virtual Zoom	

Anexo 9: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA				
TÍTULO: Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco, 2020. AUTOR: Vanessa Rozas Cladeón				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES / CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS	
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la atención de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión atención selectiva de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020?</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión atención sostenida de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020?</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión atención alternada de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020?</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión atención dividida de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar el efecto de un programa de mindfulness en la atención de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión atención selectiva de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p> <p>Identificar el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión atención sostenida de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p> <p>Identificar el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión atención alternada de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p> <p>Identificar el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión atención dividida de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>La aplicación del programa de mindfulness es eficaz para mejorar la atención de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>La aplicación del programa de mindfulness es eficaz para mejorar la dimensión atención selectiva de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p> <p>La aplicación del programa de mindfulness es eficaz para mejorar la dimensión atención sostenida de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p> <p>La aplicación del programa de mindfulness es eficaz para mejorar la dimensión atención alternada de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p> <p>La aplicación del programa de mindfulness es eficaz para mejorar la dimensión atención dividida de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p> <p>La aplicación del programa de mindfulness es eficaz para mejorar la dimensión concentración de los estudiantes de</p>	<p>Variable Independiente: Mindfulness</p> <p>Concepto: El mindfulness es un conjunto de estrategias que se usan para desarrollar atención plena o conciencia plena, se basa en técnicas de meditación budista, específicamente Vipassana y forma parte de las terapias de tercera generación. (Molina, 2017, p.13).</p>	
			<p>Dimensiones</p> <p>Estar presente Control de pensamiento Control emocional Aceptación</p>	<p>Indicadores</p> <p>8 sesiones de 20 min cada una, una por semana durante 8 semanas.</p>
			<p>Variable dependiente: Atención</p> <p>Concepto: La atención es un proceso cognitivo que permite percibir sólo aquellos estímulos importantes en el procesamiento de información que realice la persona. (Ferrer-Cascales, 2015, p. 37.)</p>	
			<p>Dimensiones</p> <p>Atención selectiva</p> <p>Atención sostenida</p>	<p>Indicadores</p> <p>Identifica dentro de un conjunto de estímulos aquellos que le interesan.</p> <p>Es capaz de mantener durante un período de tiempo su atención</p>

<p>institución educativa de Cusco, 2020?</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión concentración de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020?</p>	<p>institución educativa de Cusco, 2020.</p> <p>Identificar el efecto de la aplicación del programa de mindfulness en la dimensión concentración de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p>	<p>secundaria de una institución educativa de Cusco, 2020.</p>	<p>Atención alternada</p> <p>Atención dividida</p> <p>Concentración</p>	<p>sobre un objeto o estímulo como se le indica.</p> <p>El individuo puede cambiar su foco de atención y volver a tenerlo luego de un</p> <p>Capacidad para enfocar la atención en dos o más actividades o estímulos al mismo tiempo.</p> <p>Nivel último de la atención, en el que el individuo concentra todas sus habilidades hacia un estímulo o actividad.</p>	<p>2,11,12,14</p> <p>17,18,19, 20</p> <p>13, 15, 16</p>	
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR			
<p>TIPO:</p> <p>Enfoque cuantitativo, en este enfoque se emplea el método hipotético deductivo para hallar los resultados, tiene una concepción lineal y se sustenta en el positivismo. Identificando los resultados mediante la prueba de hipótesis que será determinada de forma estadística.</p> <p>Investigación Aplicada, pues se trata de la aplicación de un programa de mindfulness, para conocer su efecto en la variable dependiente (Atención).</p> <p>Alcance Explicativo, este alcance busca conocer por qué se da un fenómeno, cómo ocurre o cómo se dan las relaciones de influencia entre dos o más variables.</p>	<p>POBLACIÓN:</p> <p>453 estudiantes de secundaria de la I.E.Mx. Nuestra Señora de Belén – Calca - Cusco</p> <p>TIPO DE MUESTREO:</p> <p>No probabilístico Intencional – por conveniencia</p> <p>TAMAÑO DE MUESTRA:</p> <p>Grupo Control: 20 estudiantes Grupo Experimental: 20 estudiantes Total: 40 estudiantes.</p>	<p>Variable Independiente: Mindfulness</p> <p>Técnicas: Aplicación de 8 sesiones de mindfulness</p> <p>Instrumentos: Programa de mindfulness y plataforma Google Meet - Zoom</p> <p>Variable Dependiente: Atención</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario de autopercepción de la atención</p> <p>Autor: Vanessa Rozas Calderón</p> <p>Año: 2020</p> <p>Ámbito de Aplicación: De 12 años en</p>	<p>Estadística descriptiva mediante frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central como media, mediana y desviación estándar. (Hernández, et al. 2014).</p> <p>Estadística inferencial mediante aplicación de pruebas de normalidad (Shapiro wilks) y pruebas de comparación de media o mediana, según dispersión de los datos, T de Student (Puma, UNAM, s/f).</p>			

<p>(Hernández, Fernández y Baptista, 2014)</p> <p>DISEÑO:</p> <p>EXPERIMENTAL. Cuasiexperimental, A – B – A con grupo control.</p> <p>GE: A₁ – B – A₂ GC: A₁ -----A₂</p> <p>Donde: A₁ : Aplicación del pre test B: Programa de Seguridad basado en el comportamiento A₂ : Aplicación del post test GE: Grupo experimental GC: Grupo control</p> <p>MÉTODO:</p> <p>Hipotético – Deductivo. (Kuhn,)</p> <p>Experimental, en este método, el investigador tendrá control sobre las variables, de manera que puede manipular una de ellas (VI) para conocer su efecto en la otra (VD). (Ramírez, 1993)</p>		<p>adelante</p> <p>Forma de Administración: Individual-colectiva – de forma remota mediante formularios de Google.</p>	
--	--	--	--

Anexo 11: Medios de verificación

"Año de la universalización de la salud"

SOLICITO: Autorización para realizar investigación de posgrado.

Mg. Nilda Luna Torres.
Directora de la I.E.Mx. Nuestra Señora de Belén
Calca - Cusco

De mi mayor consideración:

Yo, Vanessa Rozas Calderón, identificada con DNI 70031934, con residencia en la ciudad de Calca – Sector Accoscca S/N, psicóloga con Nro. de colegiatura 16533, me presento ante usted y expongo:

Que habiendo terminado la maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo Sede Lima Norte, he diseñado un proyecto de investigación para optar al grado académico, el mismo que titula "Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco - 2020", con el objetivo de implementar estrategias de mindfulness para mejorar los niveles de atención de los estudiantes. Para poder desarrollarlo solicito la autorización de aplicar un cuestionario de atención y luego un programa de mindfulness de 8 sesiones, con sus estudiantes de secundaria. Además se solicitará el consentimiento de los padres de familia, explicándoles los beneficios de este tipo de intervenciones y el compromiso de mantener en resguardo la información personal de los estudiantes. Se adjunta al presente un resumen del proyecto, el instrumento de evaluación y el detalle de las sesiones.

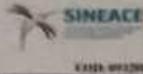
Agradeciendo su atención, me despido, haciéndole llegar las consideraciones de mi estima personal.

Calca, 10 de noviembre de 2020.

Atentamente

Vanessa Rozas Calderón
Vanessa Rozas Calderón
DNI 70031934





"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

"CALCA, CAPITAL DEL VALLE SAGRADO DE LOS INCAS"

De : Mg. Nilda Luna Torres
Directora de la Institución Educativa Nuestra Señora de Belén - Calca.

Para : Ps. Vanessa Rozas Calderón
Ciudad.

Fecha : 14 de noviembre de 2020

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted y saludarla, para indicarle que hemos recibido su solicitud para la aplicación de instrumentos de recolección de datos para su investigación y la aplicación de un programa de atención con los estudiantes, habiendo revisado su propuesta con la coordinadora de tutoría Prof. Estela Sosa Aragón y la Ps. Lady Victoria Calderón Fuentes, se ha coordinado tener una reunión para programar las actividades de su trabajo el día martes 17 de noviembre a las 10am vía Zoom, para lo cual se le enviará el link respectivo al número que dejó en secretaría.

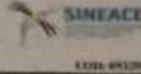
Por lo tanto se le autoriza para que desarrolle su trabajo resguardando el bienestar de nuestros estudiantes y con el compromiso de entregar el informe respectivo al finalizar.

Dios guarde a usted.



Nilda Luna Torres
Mg. Nilda Luna Torres
DIRECTORA

CC. Archivo
Coordinación de tutoría



"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

"CALCA, CAPITAL DEL VALLE SAGRADO DE LOS INCAS"

CONSTANCIA

Por la presente, se hace constar que la Ps. Vanessa Rozas Calderón, exalumna de nuestra institución educativa, ha solicitado realizar la investigación "Programa de mindfulness para mejorar la atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cusco - 2020".

Se le ha brindado la autorización y facilidades correspondientes, por lo que ha realizado la recolección de datos y asistido a las sesiones de tutoría acompañada de la tutora de 5to A de secundaria Prof. María Elena Gavidia Hinojosa.

Se emite la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines que vea por conveniente.

Calca, 21 de diciembre de 2020.



Mg. Nilda Luna Torres
DIRECTORA