

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

PROGRAMA DE MAESTRIA EN PSICOPEDAGOGÍA

COHORTE 2022

Tema:

Mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes de Básica Superior de la
Unidad Educativa Nicolás Martínez.

Trabajo de Titulación, previo a la obtención del Título de Cuarto Nivel de Magister en
Psicopedagogía

Modalidad del Trabajo de Titulación: Proyecto de Desarrollo

Autora: Psicóloga Educativa Martha Beatriz Chimbo Herrera

Director: Psicóloga Clínica Carmen Dolores Chávez Fuentes, Máster.

Ambato – Ecuador

2023

APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor del Trabajo de Titulación, presidido por: Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, Magíster e integrado por los señores: Doctora Carmita del Rocío Núñez López, Magíster y Psicóloga Elena del Rocío Rosero Morales, Magíster, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Titulación con el tema: “Mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez”, elaborado y presentado por la señora Psicóloga Educativa Martha Beatriz Chimbo Herrera, para optar por el Título de cuarto nivel de Magíster en Psicopedagogía; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg
Presidente y Miembro del Tribunal

Dra. Carmita del Rocío Núñez López, Mg.
Miembro del Tribunal

Psc. Elena del Rocío Rosero Morales Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación presentado con el tema: **“Mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez”**, le corresponde exclusivamente a: Psicóloga Educativa Martha Beatriz Chimbo Herrera, Autora bajo la Dirección de la Psicóloga Clínica Carmen Dolores Chávez Fuentes Máster, Directora del Trabajo de Titulación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

Psc. Edu. Martha Beatriz Chimbo Herrera

C.c.: 1803977295

AUTORA

Psc. Cl. Carmen Dolores Chávez Fuentes, M.Sc

C.c.: 1804504874

DIRECTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Titulación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.

Psc. Edu. Martha Beatriz Chimbo Herrera
C.c.: 1803977295

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	x
AGRADECIMIENTO.....	xi
DEDICATORIA	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii
EXECUTIVE SUMMARY	xv
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Introducción.....	1
1.2 Justificación	3
1.3 Objetivos.....	6
1.3.1 General.....	6
1.3.2 Específicos.....	6
CAPITULO II.....	7

MARCO TEORICO.....	7
2.1 Antecedentes investigativos.....	7
2.1.1 Antecedentes nacionales.....	7
2.1.2 Antecedentes internacionales	11
2.2 Fundamentación científica.....	17
2.2.1 Psicología.....	17
2.2.2 Psicología cognitiva.....	17
2.2.3 Psicoterapia.....	18
2.2.4 Meditación.....	19
2.2.5 Mindfulness	19
2.2.6 Componentes del Mindfulness	20
2.2.7 Aportaciones Mindfulness en la educación.....	21
2.2.8 Ejercicios de mindfulness.....	22
2.2.9 Pedagogía.....	24
2.2.10 Educación	25
2.2.11 Evaluación educativa.....	26
2.2.12 Tipos de evaluación.....	26
2.2.13 Rendimiento académico	27
2.2.14 Clasificación del rendimiento académico.....	28
2.2.15 Escala del rendimiento académico	29

2.2.16	Factores inmersos al rendimiento académico	29
CAPITULO III		32
MARCO METODOLÓGICO		32
3.1	Ubicación	32
3.2	Tipo de investigación.....	34
3.2.1	Por su diseño.....	34
3.2.2	Por su alcance	34
3.2.3	Fuente de datos	35
3.2.4	Por su enfoque	35
3.3	Población o muestra:.....	36
3.4	Instrumentos de aplicación.	36
3.4.1	Mindfulness, Escala Camm-Child and Adolescent Mindfulness Measure .	37
3.4.2	Informe de calificaciones.....	38
3.5	Operacionalización de las variables.....	39
3.6	Prueba de Hipótesis - pregunta científica – idea a defender	43
3.7	Recolección de información:	43
3.8	Procesamiento de la información y análisis estadístico:.....	44
CAPITULO IV		45
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		45
4.1	Análisis y discusión de resultados	45

4.1.1	Análisis de la variable: Mindfulness	45
4.1.2	Análisis de la variable: Rendimiento académico.....	56
CAPÍTULO V		60
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		60
5.1	Conclusiones	60
5.2	Recomendaciones	61
Bibliografía.....		67
Anexos.....		75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Escala de aprendizajes	29
Tabla 2	Población y muestra.....	36
Tabla 3	VI Mindfulness.....	39
Tabla 4	VD Rendimiento Académico.....	42
Tabla 5	Recolección de información	43
Tabla 6	W de Shapiro-Wilk	57
Tabla 7	Correlación de variable	57
Tabla 8	Frecuencia de Mindfulness	57
Tabla 9	Frecuencia de calificaciones	58
Tabla 10	Contingencia	58
Tabla 11	Ejemplos de actividades Mindfulness.....	62

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1	Ubicación de la Parroquia San Bartolomé de Pinllo	33
Ilustración 2	Escala de Atención plena CAMM, Mindfulness.....	75
Ilustración 3	Reporte de calificaciones, MINEDUC.....	76
Ilustración 4	Carta de compromiso	77
Ilustración 5	Parte 1 Anexo 1. Acuerdo de consentimiento informado para padres- madres-tutores	78
Ilustración 6	Parte 2 Anexo 1. Acuerdo de consentimiento informado para padres- madres-tutores	79
Ilustración 7	Escala de Atención plena CAMM, Mindfulness, aplicada	80
Ilustración 8	Constelación de variables VI.....	81
Ilustración 9	Constelación VD	81
Ilustración 10	Red de inclusión de las variables	82

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarme la oportunidad de obtener este logro, por sus bendiciones y por sostenerme en los momentos de desmayo, por siempre dar respuesta a mis necesidades y por obrar en todo lo que es su voluntad en mí, ¡Gracias, Señor!

A la Psicóloga Clínica Carmen Dolores Chávez Fuentes, Master; agradecerle por su apoyo personal y humano, quien, a través de su orientación, conocimiento, guía y paciencia, contribuyó en la elaboración y culminación de este trabajo de investigación.

A mi esposo, Ingeniero Danilo Mora quien es mi referente, mi ejemplo, a la persona que admiro por su inteligencia, dedicación y amor.

A mis hijas Martina y Abby quienes entendieron siempre la ausencia de mamá, y son quienes me reciben con abrazos y besos al terminar un arduo día.

A mis hermanas Sandra y Yolanda que siempre estuvieron ahí motivándome a alcanzar esta meta, a mi madre y mis hermanos por ser parte de mi vida.

Martha Beatriz

DEDICATORIA

A mi esposo Danilo Mora, quien desde que nos conocimos ha sido ese apoyo incondicional, la mano que no ha soltado la mía pese a las dificultades, y, quien me ha demostrado que el amor es dedicación, es interés, es preocupación, le adoro esposo mío.

A mis hijas Martina y Abby que son el motivo principal de crecimiento y superación; son mi motor, las amo mis princesas.

A mi mamá Judith Herrera, quien me ha demostrado que para lograr algo se necesita de esfuerzo y amor.

A Sandra Chimbo, porque gracias a su ayuda, apoyo y cuidado pudo ser posible este logro que pareció lejano.

Y, finalmente, a Margarita, lo logramos amiga y que siempre prevalezca la frase “Dios proveerá”, cumpliendo metas.

Martha Beatriz

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA
COHORTE 2022

TEMA:

MINDFULNESS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA NICOLÁS MARTÍNEZ.

MODALIDAD DE TITULACIÓN: Proyecto de Desarrollo

AUTORA: Psicóloga Educativa Martha Beatriz Chimbo Herrera

DIRECTOR: Psicóloga Clínica Carmen Dolores Chávez Fuentes, Máster.

FECHA: 22 de noviembre de 2023.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo se centra en la relación entre el mindfulness y el rendimiento académico de los estudiantes de Básica Superior en la Unidad Educativa Nicolás Martínez, ubicada en la provincia de Tungurahua, Cantón Ambato, parroquia San Bartolomé de Pinllo. Se define el mindfulness como la acción de dirigir la atención al momento presente, buscando la atención plena. Se destaca la eficacia comprobada internacionalmente del mindfulness en la mejora del estilo de vida, especialmente en el ámbito educativo. La hipótesis principal planteada es que el mindfulness influye en el rendimiento académico de los estudiantes de Básica Superior en la Unidad Educativa Nicolás Martínez. Se revela que actualmente, muchos estudiantes presentan un nivel medio de mindfulness, sin embargo, su rendimiento académico es inferior al necesario para alcanzar los aprendizajes.

Para esta investigación se trabajó con dos instrumentos, por un lado para medir los niveles de Mindfulness en la población objetivo se trabajó con la Escala CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure), esta escala se encarga de la medición del Mindfulness (atención plena) en la población de niños y adolescentes y, por otro lado, el informe de calificaciones individuales para conocer el rendimiento académico de los estudiantes de la

básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez, al trabajar con estos dos indicadores de rendimiento académico y mindfulness se pudo correlacionar los resultados y se observa que el mindfulness tiene relación con el rendimiento académico.

Según la investigación, los estudiantes con rendimiento académico alto, es decir sus calificaciones están en el rango de 9-10 cualitativamente indica que dominan los aprendizajes, presentan niveles de mindfulness alto, no obstante, quienes presentan calificaciones menores a 8.99 presentan rendimiento académico medio y bajo. Esto, a su vez, se traduce que a mayores niveles de mindfulness mejor rendimiento académico.

En términos de implicación, considerando que en la Unidad Educativa Nicolás Martínez es un tema desconocido por la mayor parte de la comunidad educativa, se sugiere trabajar dentro de las aulas con la aplicación del Mindfulness, como estrategia para mejorar el rendimiento académico y las relaciones sociales entre los integrantes de la institución.

DESCRIPTORES: *CAMM, MINDFULNES, MEDITACIÓN, RENDIMIENTO ACADÉMICO, EVALUACIÓN EDUCATIVA.*

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA
COHORTE 2022

THEME:

“MINDFULNESS AND ACADEMIC PERFORMANCE IN HIGHER BASIC STUDENTS OF THE UNIDAD EDUCATIVA NICOLAS MARTÍNEZ”.

MODE OF GRADUATION: Development Project

AUTHOR: Psicóloga Educativa Martha Beatriz Chimbo Herrera

DIRECTED BY: Psicóloga Clínica Carmen Dolores Chávez Fuentes, Máster

DATE: November 22, 2023.

EXECUTIVE SUMMARY

The present work focuses on the relationship between mindfulness and the academic performance of Higher Basic students at the Unidad Educativa Nicolás Martínez, located in the province of Tungurahua, Ambato Canton, San Bartolomé de Pinillo parish. Mindfulness is defined as the action of directing attention to the present moment, seeking full attention. The internationally proven effectiveness of mindfulness in improving lifestyle is highlighted, especially in the educational field. The main hypothesis proposed is that mindfulness influences the academic performance of Higher Basic students at the Unidad Educativa Nicolás Martínez. It is revealed that, many students present a medium level of mindfulness, however, their academic performance is lower than that necessary to achieve learning.

For this research I have worked with two instruments, on the one hand to measure the levels of Mindfulness in the target population we worked with the CAMM Scale (Child and Adolescent Mindfulness Measure), this scale is responsible for measuring Mindfulness (full attention) in the population of children and adolescents and, on the other hand, the individual grade report to know the academic performance of the Higher basic students of the Unidad Educativa Nicolás Martínez, by

working with these two indicators of academic performance and mindfulness it was possible to correlate the results and it is observed that mindfulness is related to academic performance.

According to the research, students with high academic performance, that is, their grades are in the range of 9-10, qualitatively indicates that they master learning, present high levels of mindfulness, however, those who present grades lower than 8.99 have average academic performance and low. This, in turn, means that higher levels of mindfulness mean better academic performance.

In terms of involvement, considering that in the Unidad Educativa Nicolás Martínez it is a topic unknown to most of the educational community, it is suggested to work within the classrooms with the application of Mindfulness, as a strategy to improve academic performance and social relationships among the members of the institution.

KEYWORDS: SELF-ESTEEM, CORRELATION, STUDENTS, READING-WRITING, LEARNING.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Introducción

“El mindfulness es, en última instancia, un acto de amor con la vida, con la realidad y con la imaginación; con la belleza de nuestro ser, con nuestro corazón, con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo. Y es así, por más difícil que te resulte de admitir. Por ello es tan interesante experimentar sistemáticamente el cultivo del mindfulness en tu propia vida, además resulta saludable que tu intuición se adentre en esta nueva forma de relacionarte con tu propia experiencia” (Kabat-Zinn, 2012) Pag 8.

La acción de dirigir la atención al momento presente es a lo que se le conoce como Mindfulness, siendo ésta acción una vía para conseguir la atención plena, en este sentido, mediante la aplicación del mindfulness se puede conseguir mejorar el estilo de vida de las personas por su eficacia comprobada a nivel internacional en el campo de la educación, para lo cual se toma como referencia el estudio realizado en el tema “Eficacia de un programa de entrenamiento en mindfulness en el rendimiento académico, las funciones ejecutivas y el bienestar subjetivo de estudiantes de educación primaria y secundaria españoles e italianos”, de dicho estudio se puede extraer como parte importante *“Hay suficientes datos significativos que nos indican algunas mejoras en la adquisición de la atención plena, del rendimiento académico, de las funciones ejecutivas y de la inteligencia emocional en la muestra de secundaria de Italia y de secundaria global”* (Lori, 2021).

En la actualidad dentro de la Unidad Educativa Nicolás Martínez existe un nivel alto de estudiantes que presentan un rendimiento escolar en el rango de 4.01 al 6.99, es decir están próximos a alcanzar los aprendizajes, teniendo en cuenta que el rendimiento escolar es entendido como los resultados alcanzados por un estudiante en un periodo determinado en relación al nivel de aprendizaje adquirido por el mismo, en donde se descarta la relación que puede tener el resultado del rendimiento académico con otros factores, con ello nace la necesidad de determinar la relación entre el Mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez; con ello es pertinente

mencionar como hipótesis principal lo siguiente, el Mindfulness influye en el rendimiento académico de los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez.

En la presente investigación se cuenta con cinco capítulos en los que se ha obtenido información importante sobre el Mindfulness y rendimiento académico de los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez de la provincia de Tungurahua, Cantón Ambato, parroquia San Bartolomé de Pinllo. Se ha comprobado que en la actualidad los estudiantes presentan un nivel medio de mindfulness, así como también, presentan un rendimiento académico inferior al establecido para alcanzar los aprendizajes.

La estructura del trabajo se dividirá de la siguiente manera:

CAPITULO I: en este capítulo se establece el problema de investigación.

CAPITULO II: este capítulo contempla el Marco Teórico, información o investigaciones nacionales e internacionales similares a la planteada.

CAPITULO III: dentro de este capítulo se exponen los métodos que se han utilizado en la presente investigación.

CAPITULO IV: mediante este capítulo se podrá exponer los resultados presentados en el transcurso de la investigación, y así comprobar o no la hipótesis planteada.

CAPITULO V: el capítulo cinco se expondrá las afirmaciones establecidas en la investigación; además, de evidenciar los nudos críticos que se presentaron en el transcurso y desarrollo de la investigación.

La presente investigación es de campo ya que su principal estrategia o característica es trabajar mediante la observación, el contacto e interacción directa con los sujetos de estudio, partiendo además, de un enfoque cuantitativos debido a que ambas variables arrojan resultados cuantitativos; dicho estudio se complementa con información documental existente y actualizada a nivel nacional e internacional; los estudios de la investigación presenta un alcance correlacional ya que se pretende probar la hipótesis planteada, es decir, que el mindfulness incide en el rendimiento académico de los y las estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez en el año lectivo 2022-2023.

La principal limitación que se presentó en la investigación fue el desconocimiento del tema por parte de la población investigada, en la actualidad el término Mindfulness dentro de la localidad es completamente desconocida, presumiendo con esto que a nivel local o regional es un término muy poco utilizado, sin embargo, posterior a una introducción y

explicación a los participantes se pretendió aclarar la importancia de mantener una atención plena y para medir actualmente en ellos y ellas la atención plena o Mindfulness fue necesario aplicar la escala Child and Adolescent Mindfulness Measure - CAMM para medir el nivel de Mindfulness y su incidencia en el rendimiento académico en los y las estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez.

1.2 Justificación

El impacto de la presente investigación radica en que hasta la actualidad en las áreas laborales, académicas, sociales, familiares y económicas, se tiene una predisposición a etiquetar la inteligencia de un ser humano con un valor, y en relación a ese valor determinar qué tan eficiente e inteligente es el individuo, dentro de la Unidad Educativa Nicolás Martínez, en el grupo de adolescentes de 12 a 15 años, ésta inclinación se mantiene latente, mediante los reportes de calificaciones, medidos mediante una escala de desempeño en los que se refleja el rendimiento académico de los estudiantes, siendo estos, en muchos de casos ajenos a la realidad, debido a que este rendimiento académico depende de factores personales internos y externos, enfatizando en la importancia de la incidencia del mindfulness (atención plena) en la adolescencia.

Actualmente se atribuye el rendimiento académico bajo o insuficiente a términos despectivos relacionados con vagancia, desinterés por los estudios, dejadez entre otros, que a nivel personal del sujeto que presenta un desenvolvimiento poco satisfactorio, no permite mejorar ni alcanzar lo esperado por los docentes y padres de familia, generando esto dificultades en las áreas del estudiante que desencadenan situaciones que afectan directamente a su autoestima, entiéndase que un sujeto con Mindfulness alta, mejorará su calidad de vida, según estudios realizados, ya que su eficacia en el área educativa reflejará un rendimiento académico superior a los niveles mínimos de aprobación, permitirá que el estudiante encaje mejor en el grupo y se relacione de mejor manera con su entorno social, así pues, al momento de etiquetar a un estudiante por un aprovechamiento académico bajo sin tener en cuenta los aspectos del sujeto en sí, se contribuiría en la no aceptación del adolescente.

“El rendimiento académico es un concepto que en educación y psicología destaca respecto a su importancia, ya que permite evaluar la eficacia y calidad de los procesos educativos de los estudiantes, mismos que son el resultado de los esfuerzos de las instituciones

educativas, y específicamente de los docentes, convirtiéndolo así en un indicador y guía de procesos y productos de un sistema educativo y un rol docente, así como la toma de decisiones a partir de la cualificación. Algunos autores usan indistintamente términos equivalentes para referirse al mismo indicador” (Edel Navarro, 2003).

Por lo que es de vital importancia también entender que la población con la que se trabaja, estudiantes de la básica superior vespertina de la Unidad Educativa Nicolás Martínez, al estar dentro de la etapa de la adolescencia, en su entorno diario el mantener un nivel de mindfulness adecuado contribuirá en evitar dificultades al momento de manejar sus emociones o a su vez el no saber responder adecuadamente ante situaciones de estrés que puede atravesar el sujeto, menorará su capacidad de concentración y atención lo que conllevará a tener mejores resultados en el entorno académico, sin dejar de lado, el bienestar emocional ya que la práctica de mindfulness permite entrar en un estado consciente rechazando las críticas y aceptando el momento.

Contrarrestando la información concerniente al bajo rendimiento académico de estudiantes en Latinoamérica, se cita la publicación realizada en la revista Semana en donde se establece como título de un artículo “La mayoría de los latinoamericanos culminan la secundaria sin saber leer bien”. De acuerdo con un informe que acaba de publicar el Instituto de Estadísticas de la UNESCO, más de la mitad de los jóvenes en América Latina y el Caribe no alcanzan los niveles de suficiencia requerida en capacidad lectora para el momento en el que concluyen la educación secundaria. En total, hay 19 millones de adolescentes en esta situación, lo que aumenta cada vez más el nivel de deserción escolar en latino América.

Según este estudio mencionado en el párrafo anterior, 36% de los niños y adolescentes de la región no cuentan con los niveles de lectura adecuados. El balance es un poco mejor cuando se toma en cuenta solo a los niños en edad para cursar la educación primaria: 26% no alcanzan la suficiencia. Los resultados no son más favorables cuando son evaluados en matemáticas. 52% de los niños y jóvenes de América Latina y el Caribe no alcanzan las competencias básicas. La situación es peor en secundaria (62%) que en primaria (46%).

Mediante un comunicado de prensa el nuevo informe del Banco Mundial (BM)-UNICEF, en colaboración con UNESCO (2022), hace un llamado urgente a la acción para mitigar la crisis de aprendizaje tras la COVID-19, ya que la pandemia en América Latina provocó un retroceso de 20 años en educación, ya que el impacto ha sido elevado en países con sistemas educativos sólidos, en los que las familias tienen un nivel educativo relativamente alto

y acceso a materiales educativos y tecnológicos, no sorprende que en América Latina el impacto haya sido realmente duro y muy desigual, afectando con mucha más fuerza a la población de menores recursos y de zonas rurales. Mientras que, en los países de ingreso medio y bajo, la proporción de niños que no son capaces de leer y entender un texto simple al final de la primaria podría aumentar del 51% al 62% como resultado de la pandemia (UNICEF, BM, UNESCO, 2022).

Considerando a la pandemia de la COVID-19, como una causa para marcar significativamente dificultades en el aprendizaje, por las diversas situaciones que se generaron, muerte de alrededor de 6.3 millones de personas, crisis económica en Ecuador y las marcadas dificultades que se presenta en los seres humanos en su área emocional, la originalidad de la investigación radicaría en el ámbito de las emociones y su manejo adecuado por lo cual, a través de la aplicación de la escala CAMM del Mindfulness (atención plena en el aquí y en el ahora) permitirá medir los niveles de atención plena que tienen los y las estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez y analizar la relación que tiene con el rendimiento académico.

Según el orden establecido se establece la hipótesis que el Mindfulness, en los estudiantes, centrándonos específicamente en el grupo de adolescentes de 12 a 15 años, mejorará el rendimiento académico de los mismos, debido a los constantes cambios que debe atravesar el ser en sí, debe contar con las herramientas necesarias para establecer un equilibrio en el área personal y las demás áreas, enfatizando este estudio en la académica. Por lo que es de gran importancia generar un apartado dentro de la comunidad educativa, para trabajar en este aspecto de vital importancia para las futuras generaciones y se considera que la presente investigación es viable, pues se dispone de los recursos humanos, materiales, tecnológicos y las fuentes bibliográficas suficientes que se requiere para esta acción.

Al culminar la presente investigación es de vital importancia dar a conocer los resultados arrojados en el presente estudio que se desarrolló, demostrando así la hipótesis planteada, la relación que existe entre el Mindfulness y el rendimiento académico de los y las estudiantes de Básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez, para lo cual como estrategia para su socialización, se convocará a través del rectorado de la institución a las autoridades institucionales, consejo estudiantil en representación de los estudiantes y representantes del comité central de padres de familia, para que, mediante una reunión

presencial en el rectorado de la institución, se expongan los resultados obtenidos en la presente investigación.

1.3 Objetivos

1.3.1 General

- Determinar la relación entre el Mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez.

1.3.2 Específicos

- Fundamentar teórica y conceptualmente las variables: Mindfulness y el rendimiento académico.
- Evaluar el Mindfulness (Atención Plena), mediante la aplicación de la escala CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure) en los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez.
- Identificar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes investigativos

En la presente investigación el marco teórico con relación al Mindfulness y el rendimiento académico está fundamenta de manera analítica e integra la teoría de expertos en el campo de la investigación educativa, obtenidas de diversos artículos científicos en diversos repositorios virtuales. Estas teorías fueron seleccionadas en base a su valiosa contribución al pensamiento científico y se utilizan para crear un marco teórico sólido para apoyar la propuesta de investigación.

2.1.1 Antecedentes nacionales

En la investigación realizada en el tema “Influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios”, previo a la pandemia se ve necesario el trabajo de investigación relacionado al estrés ya que lo consideran un factor relevante en el proceso de aprendizaje de los estudiantes Universitarios, ya que los mismos se veían afectados, física y emocionalmente. En el 2020 cuando a nivel mundial por la llegada del Covid-19, los sujetos tuvieron que adaptarse a la nueva realidad, la misma que vino acompañada de múltiples estresores que naturalmente elevaron los niveles de estrés de la población. El presente estudio tuvo como objetivo analizar el Mindfulness y su influencia en el estrés académico de estudiantes universitarios, para lo cual presentaron una revisión sistematizada de publicaciones científicas en América Latina. Los resultados demostraron que se evidenciaron factores estresantes y los síntomas, además, de identificar debilidades al momento de aplicar estrategias que contribuyan a contrarrestar el estrés académico (Renteria Valencia et al., 2022).

En el tema de análisis “Mindfulness y percepción de éxito”, se trabaja con la población de futbolistas del Club Deportivo Macará, en la misma que se toma como objetivo principal determinar la relación entre el nivel de Mindfulness y la percepción de éxito. Para lo cual en dicho estudio se trabajó con dos instrumentos el primer instrumento aplicado fue el cuestionario FFMQ para determinar el nivel Mindfulness; el instrumento utilizado hace referencia las siguientes dimensiones Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, No Enjuiciamiento y No Reactividad; además de aplicar también con el cuestionario POSQ que permite medir la

percepción que tiene el sujeto del éxito, este instrumento está compuesto por dos dimensiones la de orientación a la tarea y orientación al ego.

Para medir la efectividad del mindfulness estos instrumentos fueron aplicados de la siguiente manera, se inició con un pre-test que se aplicó con un ejercicio de Mindfulness y posterior a ello se aplicó un post test, de este proceso los resultados que arrojó dicho estudio fue que existe relación entre las variables, por lo cual se acepta la hipótesis. Para contrarrestar la información se realizó revisión documental a nivel mundial sobre la práctica del Mindfulness en la Psicología del deporte, resumiendo dicha información como una práctica que mejora el rendimiento deportivo y disminución de la ansiedad, así como también el burn out conocido también como síndrome del trabajador quemado o cronificación del estrés laboral (Ortiz Velasteguí, 2021).

Reino Elizabeth dentro de la Unidad Educativa Milenio Penipe al conocer que los estudiantes de básica superior presentaban diversas problemáticas psicosociales que alteraban de manera significativa el rendimiento académico de los mismos, elabora la “Guía de estrategias para el manejo de problemas de conducta en adolescentes de educación básica superior de la Unidad Educativa del Milenio Penipe 2021, basadas en el método mindfulness”, para mejorar la conducta en los discentes, existiendo para esto un estudio de campo de tipo experimental basado en un enfoque cuantitativo para lo que se aplicó una encuesta en la que se pudo determinar en común los problemas que atravesaban los adolescentes y con ello generar estrategias basadas en Mindfulness que permitan mejorar el clima escolar dentro de las aulas de la institución educativa (Reino Calderón, 2022).

En el trabajo de investigación del tema “Programa de mindfulness para la educación elemental básica de la Unidad Educativa Particular la Inmaculada”, posterior a la identificación de una presunta dificultad de atención presentada por los estudiantes de la institución, se desarrolla un plan que permita reducir de manera significativa esta dificultad presentada por los estudiantes, el estudio realizado en esta investigación parte de un paradigma interpretativo pues su principal objetivo es interpretar la realidad de los estudiantes que presentan déficit de atención y cómo ayudarlos mediante la aplicación del programa de Mindfulness desarrollado para contrarrestar esta dificultad.

Continuando con este estudio, se indica que la metodología es cualitativa ya que como estrategia se aplicó la observación y como instrumento de investigación se emplean cuestionarios digitales. En los resultados arrojados en esta investigación se puede percibir en

los docentes la necesidad de actualizar técnicas pedagógicas las mismas que permitan disminuir la falta de atención en los estudiantes, por lo cual se ve necesario el desarrollo de capacitación sobre la estrategia de aplicar el Mindfulness en el campo educativo con los docentes y talleres con los estudiantes (Bone Calderón, 2021).

Dentro de la Universidad Casa Grande, se han desarrollado valiosas aportaciones en el área de la psicología y la pedagogía, dentro de este contexto se ejecuta el trabajo de investigación con el tema “Mindfulness en las aulas” para la obtención del título de Magister en Neuropsicología, siendo su principal objetivo analizar la relación entre el cuerpo y la mente del ser humano, sus estructuras neuroanatomías y sistemas cerebrales involucrados en el aprendizaje y todo lo relacionado a las funciones ejecutivas ya que su relación determinaría cómo el Mindfulness contribuye o no en los procesos mentales.

El presente estudio cuenta con el respaldo documental y audiovisual de las actividades implementadas; en dicho material se puede observar el trabajo individual y colaborativo que se llevó a cabo como parte de la planificación de la investigación, el principal objetivo de estas actividades fue, disponer a los estudiantes para adquirir conocimientos a través de sus docentes y que los mismos logren adquirir las herramientas básicas para utilizar lo aprendido en su día a día en el área educativa, teniendo en cuenta principalmente su aplicación en el proceso de aprendizaje, prevención, intervención y rehabilitación neuropsicológica para disminuir los déficits cognitivos. La aplicación del Mindfulness en el campo educativo viabiliza en los estudiantes muestren un mejor control biopsicosocial (Sudario Cabezas, 2023).

Mediante el tema “Convivencia y rendimiento escolar” se percibe que dentro de las instituciones educativas un factor de interés, preocupación e importancia es el rendimiento escolar de los estudiantes, siendo este un indicador de eficacia en el proceso de aprendizaje, entender además, que dentro del proceso académico para la obtención del rendimiento, no únicamente es el accionar del estudiante, sino que es el resultado de múltiples factores, y en gran medida la convivencia escolar; este trabajo cualitativo acompañado de un análisis descriptivo parte de la revisión bibliográfica, se ha planteado como principal finalidad indagar la convivencia en las aulas y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes, de dicha investigación se obtuvieron resultados que permitieron aclarar la hipótesis y determinar que mientras mejores sean las relaciones grupales que fortalezcan la convivencia armónica mejores serán los resultados en cuanto al rendimiento académico del estudiantado en la enseñanza básica (Toscano et al., 2019).

En el estudio realizado dentro de la ESPE, Universidad de las Fuerzas Armadas con el tema “El refuerzo positivo por parte del docente y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de sexto semestre, asignatura “Administración de Centros de Cómputo” Carrera de Tecnología de Sistemas, ISPADE, semestre abril 2019 – septiembre 2019”, y los estudiantes de séptimo semestre, asignatura “Odontopediatría” de la Facultad de Odontología, Universidad Central del Ecuador, semestre marzo 2019 – agosto 2019”, se trabaja con dos grupos uno experimental y otro de control, en el grupo experimental la estrategia utilizada es proporcionar refuerzos positivos por cada conducta deseada lo que permite una mayor participación dentro y fuera de las aulas y con ello mejorar el rendimiento académico, mientras que con el grupo de control, al aparecer las conductas deseadas no se reforzaba la acción, por lo que como conclusión se puede establecer que cuando los docentes implementan o aplican la estrategia de refuerzo positivo los estudiantes mejoran su rendimiento escolar, y la no aplicación del refuerzo positivo disminuye la periodicidad en las respuestas deseadas (Cerdeña Altamirano y Encalada Zapata, 2020)

Dentro del tema “Incidencia de metodologías activas en el rendimiento académico de estudiantes con necesidades educativas especiales”, desarrollado en la Unidad Educativa Salesiana Fiscomisional Domingo Comín de la ciudad de Guayaquil, específicamente con el estudiantado del subnivel 3, se percibe que en la actualidad los docentes deben aplicar metodologías nuevas e innovadoras que permita que los estudiantes puedan tener una integración y participación indistintamente de sus capacidades, estas metodologías pueden ser la educación basada en proyectos, el aprendizaje colaborativo y la gamificación, en especial para facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes que posean Necesidades Educativas Especiales y con ello mejorar la calidad en el aprendizaje de los estudiantes.

Para este estudio se utilizaron los métodos inductivos hermenéuticos, mediante la aplicación de encuestas y entrevistas en donde se resaltan los puntos de vista de los docentes y representantes del Departamento de Consejería Estudiantil de lo cual se extrajo como conclusión principal que los docentes de la institución aplican estrategias innovadoras por lo cual valoran como enriquecedora la experiencia de utilizar estas metodologías que permiten que los estudiantes presenten un aprendizaje colaborativo y fortalecer las relaciones interpersonales, además de mejorar el rendimiento académico (Calderón Lucín, 2020).

El estudio realizado en el tema “El rendimiento académico y la disfuncionalidad familiar en estudiantes de Segundo curso de bachillerato técnico”, parte de un estudio mixto,

de un análisis estadístico cuantitativo desarrollado con dos grupos, uno experimental y uno de control, es importante resaltar que desde hace muchos años para grandes investigadores ha sido de gran interés indagar el tema del rendimiento académico y cómo influyen dentro de éste las diferentes situaciones internas y externas; partiendo de esta premisa se establece que el rendimiento académico es un factor de análisis importante y juega un papel importante en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes.

El objetivo de estudio analizar la incidencia que tiene la disfuncionalidad familiar en el rendimiento académico de los estudiantes, se aplicó el cuestionario APGAR-familiar instrumento que permite medir si la familia ayuda a mejorar las dificultades o a empeorarla, utilizando por dos meses la técnica de Trabajo colaborativo en los dos grupos de estudio, los resultados arrojados de esta investigación han proporcionado resultados significativos, demostrando que el trabajo colaborativo mejora el rendimiento académico en los estudiantes que presenta funcionalidad familiar y disfuncionalidad severa, sin embargo, es poco funcional dentro del grupo de estudiantes que presenta disfuncionalidad leve o moderada (Pachar Jiménez, 2021).

En el tema “La atención plena y su incidencia en el rendimiento académico en alumnos de Básica Elemental” se pretende demostrar dentro de la Unidad Educativa Corazón de Jesús, del Cantón Valencia Provincia Los Ríos, que un programa basado en atención plena puede incidir de manera positiva en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que como resultados obtenidos se evidenció que los docentes, posterior a la aplicación del plan, adquirirían nuevas emociones que les permitían establecer mayor interés por el proceso y lo transformen en aprendizaje significativo. Esta investigación exploratoria –descriptiva parte de un enfoque cuali-cuantitativo para lo que dentro del periodo lectivo 2019-2020 utilizando medios digitales se realiza la aplicación de un taller de relajación para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes demostrando que la práctica de meditación incrementa y fortalece en los estudiantes el querer aprender dentro de la institución educativa (Cedeño Solórzano y Chong Cruz, 2021).

2.1.2 Antecedentes internacionales

En el tema “Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria”, el objetivo principal

fue comprobar que un programa basado en Mindfulness denominado “Tranquilos y atentos como una rana” incidiría en los procesos cognitivos de la atención selectiva, sostenida y control inhibitorio, fue practicada a 114 estudiantes mediante dos grupos uno experimental y otro de control, utilizando tres baterías psicológicas el Subtest Búsqueda de símbolos Forma B de WISC-IV y WISC-V, Prueba de la J/S, adaptada del CPT-3 Test de Ejecución Continua de Conners y Stroop, test de colores y palabras, que permiten medir la atención, selectiva, sostenida y control inhibitorio respectivamente; los resultados obtenidos posterior a la aplicación de programa demuestran efectos significativos en el proceso de atención selectiva y una mejora indirecta en el rendimiento académico; sin repercusión en los otros procesos de investigación (Ramos, 2021).

Dentro del tema “Mindfulness: evaluación de la eficacia del tratamiento en adolescentes mexicanos con TDAH que viven en contextos de vulnerabilidad social”, se pretende tomar como alternativa a los tratamientos farmacéuticos los programas basados en Mindfulness, ya que estos tratamientos vienen acompañados de efectos adversos para el sujeto, el TDAH es un trastorno neurobiológico generalmente genético con mayor incidencia en la población de niños y adolescentes, los síntomas principales consiste en presentar niveles bajos de atención, excesivo movimiento motor es decir se muestra el sujeto hiperkinético e impetuoso, que persisten hasta la adultez.

Mediante la aplicación del Mindfulness en un grupo de 389 jóvenes en situación de vulnerabilidad se evidenció la reducción significativa en el rendimiento atencional, mnésico, ansiedad social y ansiedad total, hiperkinesia e impulsividad. En los resultados arrojados en esta investigación se establece la incidencia positiva del mindfulness en el tratamiento alternativo para el TDAH; sin embargo, son escasas las investigaciones en este contexto que constaten la eficacia del Mindfulness en el tratamiento para el TDAH por lo cual es necesario continuar con investigaciones en este campo que amplíen y complementen este estudio (Medrano, 2020).

En la investigación del tema “Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar” dentro de la institución educativa Jorge Basadre Grohmann, del distrito de Florencia de Mora en Trujillo, La Libertad, Perú, con el objetivo de correlacionar la importancia de la educación emocional en la disminución de las dificultades que atraviesan en la etapa de adolescentes, se trabaja como medio de estudio con

dos grupos uno experimental y otro de control, los instrumentos utilizados en este estudio son el Q-PAD.

Este cuestionario a través de 8 escalas mide insatisfacción corporal, ansiedad, depresión, abuso de sustancias, problemas interpersonales, la escala CAMM utilizada directamente para medir los niveles de atención plena o Mindfulness en preadolescentes y adolescentes; y, las notas académicas en las que se refleja el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados arrojados dentro de la investigación se constatan que existe relación significativa entre los problemas que atraviesan los estudiantes, sin embargo, se descartan los adolescentes que tengan dificultades clínicas presenten bajo rendimiento, así también, se evidenció que no existe significación estadística en presentar situaciones clínicas o malestares al poseer un rendimiento académico elevado (Mercader, 2020).

La investigación realizada por Angela Lori con el tema “Eficacia de un programa de entrenamiento en mindfulness en el rendimiento académico, las funciones ejecutivas y el bienestar subjetivo de estudiantes de educación primaria y secundaria españoles e italianos”, focalizada en mejorar el rendimiento académico las funciones ejecutivas y el clima escolar en los estudiantes de primaria y secundaria parte de la necesidad de implementar programas innovadores en el ámbito escolar, por lo cual; gracias a los beneficios detectados en adultos al aplicar Mindfulness que se han demostrado científicamente.

El objetivo principal dentro de este estudio fue aplicar un programa denominado Mindful Schools (escuela consciente), en un grupo cuasi-experimental de 207 estudiantes con rangos de edad comprendidas desde los 8 hasta los 9 años y desde los 13 hasta los 14 años de edad por un lapso de cinco meses, en donde se evidenció que dentro del grupo de estudiantes de primaria no se obtuvieron avances significativos, mientras que con los estudiantes de secundaria tanto en España como en Italia se evidenció los adolescentes en su mayoría mejoraron la capacidad de atención, el rendimiento escolar y el clima escolar mediante relaciones sociales adecuadas (Lori, 2021).

En la investigación del tema “Efecto de un protocolo de mindfulness en el rendimiento académico y niveles de estrés académico de estudiantes universitarios de Bogotá”, considerando que se desarrolló dentro de la crisis sanitaria a nivel mundial por atravesar la pandemia del COVID-19, se consideraron ciertos aspectos que afectarían directamente el trabajo de estudio, indicando que investigaciones científicas demostraron que quienes han sido

mayormente afectados son las personas de 18 a 25 años de edad al tener que adaptarse a una nueva dinámica escolar, familiar y social.

Se trabajó con una muestra de estudio de 5 estudiantes universitarios, con quienes se aplicó como instrumento de medición de atención plena Mindful Attention Awareness Scale MAAS, la escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS), el Inventario SISCO del estrés académico y la Prueba Procrastination Assessment Scale-Students PASS; se concluye que posterior a la aplicación del protocolo de Mindfulness se constituye como un tratamiento que decrementa el estrés académico, los síntomas emocionales, síntomas depresivos y ansiedad dentro de los participantes (Calderón , 2021).

Mediante el estudio realizado con el tema “Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena”, dentro de un centro educativo público de la Comunidad de Madrid (España). se pretenden determinar la relación que existe entre el Mindfulness y el bienestar estudiantil; estableciendo para este trabajo de investigación un grupo de 25 niños con edades comprendidas en un rango de 5 a 6 años se desarrolló la aplicación de un programa basado en Mindfulness por el transcurso de 12 semanas, y un grupo control conformado por 24 estudiantes en etapa de escolaridad infantil, los resultados obtenidos en este trabajo demostraron que dentro del grupo de intervención mejoró notablemente el bienestar emocional en los estudiantes, así también, la capacidad de atención, el rendimiento escolar y el clima armónico dentro del aula a través de la práctica continua de aplicar Mindfulness (Sánchez et al., 2020).

En la investigación del tema “Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes” se pretende relacionar la importancia de la atención dentro del rendimiento escolar, siendo un componente importante dentro del proceso educativo ya que no depende únicamente de factores psicosociales permanentes, sino también, de aquello que no ocurre con frecuencia, para este trabajo se tomó en consideración a una población de 82 niños y niñas y una muestra de 73 adolescentes que forman parte de una institución educativa particular de la localidad de Panamá entre Ríos, Argentina.

En esta investigación dentro de la misma se consideró una muestra a la que se aplicó el d2 test de atención Brickenkamp, mientras que para conocer el rendimiento académico se solicitó dentro de la institución a las autoridades del plantel las calificaciones de todas las asignaturas, arrojando como factor común y predominante entre los niños, niñas y adolescentes un rendimiento bajo en las asignaturas de Matemáticas y Lengua. En los resultados

cuantitativos se evidenció un desempeño atencional mayor dentro del grupo de adolescentes en comparación con los niños y niñas, sugiriendo con esto, que el factor atencional es un predictor del rendimiento escolar (Resett, 2021).

En la investigación desarrollada con el tema “Mindfulness y técnicas de estudio en un caso de bajo rendimiento académico”, con un caso específico de un adolescente de 13 años de edad escolarizado, con diagnóstico de Trastorno Mixto de Depresión grave y Ansiedad Leve, así como, un patrón de evitación de todo lo académico, el principal objetivo del trabajo de investigación consiste en aplicar el Mindfulness en combinación con las técnicas de estudio, ya que el estudiante habría presentado dificultad académica en 6 asignaturas para ser promovido de año.

La metodología planteada está basada en el diseño A.B.A. dentro del cual se aplicó la adaptación en español del cuestionario de Hamilton para medir niveles de ansiedad y depresión; como parte del seguimiento completó autorregistros mientras duró el tratamiento, los resultados obtenidos relacionan la mejora del rendimiento escolar siendo el Mindfulness en combinación de las técnicas de estudio una estrategia positiva dentro de la metacognición del estudiante que le permite mejorar la concentración así como también sobrellevar los procesos inherentes a lo académico (Sánchez Sánchez y Perandones González, 2019).

El presente estudio tiene como finalidad evaluar la eficacia del programa Mindkinder basado en atención plena (mindfulness) sobre la adaptación escolar, los problemas conductuales escolares y los resultados escolares en alumnado de Educación Infantil. Se utiliza un diseño cuasiexperimental de medidas repetidas pretest-postest con grupo de control. Los participantes en el estudio son 118 alumnos y alumnas (el 55.2% eran niñas y el 44.8% eran niños). El alumnado tiene de 5 a 6 años ($M = 5.69$, $DT = 0.37$). El programa se implementa durante las horas lectivas.

Dentro del estudio de investigación, los resultados muestran que el programa aplicado de Mindfulness, estimula significativamente en los grupos experimentales una mejora en algunas variables de adaptación escolar, en los problemas conductuales escolares, así como también, demuestra mejores resultados en el rendimiento escolar de la población participante. Estos resultados sugieren que los programas de atención plena pueden ser eficaces en la promoción de la adaptación escolar y mejora de los resultados escolares en la infancia. Se discuten las implicaciones de estos hallazgos y se realizan recomendaciones para futuras investigaciones (Moreno Gómez et al., 2020).

El tema de estudio desarrollado en la ciudad Real de España “Promoviendo el éxito escolar mediante una intervención basada en atención plena (mindfulness) en Educación infantil: programa MindKinder”, parte de una investigación cuasi-experimental con medidas repetidas de un Pretest y postest con un grupo de estudiantes de educación Inicial, del cual se requirió el consentimiento informado para el desarrollo del presente trabajo. El programa MindKinder tiene una duración de seis meses el mismo que es aplicado con los niños y niñas de educación Inicial dentro de las aulas en la primera hora de clases.

En la intervención basada en la atención plena se inició con la aplicación de sesiones de interiorización e iniciación de rutinas de atención plena esperando con ello la eficacia en la consecución de las actividades a emplearse dentro del programa; los resultados obtenidos en el estudio de investigación demuestran que existe disminución significativa en los problemas escolares globales, con un tamaño de efecto bajo en la atención y los problemas de aprendizaje, así también, este programa basado en atención plena dota desde edades tempranas el arte de gestionar el estrés y mejorar sus habilidades sociales, emocionales, comportamentales y cognitivas (Moreno Gómez et al., 2020).

En el estudio con el tema “Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física”, conocedores que desde ya hace algunos años viene en incremento el estudio del mindfulness y su incidencia en la psicología del deporte, debido a los beneficios que causa la aplicación de este en el deporte, por lo cual dentro del presente trabajo en los que se revisaron investigaciones desde el 2014 hasta el 2020, en las que se ha incluido 15 artículos publicados en Estados Unidos de Norteamérica, dentro de los resultados obtenidos en los artículos de revisión se puede establecer que el incluir programas basados en Mindfulness facilitan habilidad para tener una educación emocional y conciencia adecuada, mejorar la atención plena, además de comprobar que disminuye los niveles de estrés, lo cual mejora el rendimiento físico, psicológico, emocional y cognitivo de los sujetos que lo utilizan (López Secanell y Gené Morales, 2021).

2.2 Fundamentación científica

Primera Variable: Mindfulness

2.2.1 Psicología

Robert A. Baron dentro de su libro titulado “fundamentos de Psicología”, menciona que la Psicología hoy por hoy se la reconoce “como la ciencia de la conducta y los procesos cognoscitivos”, los profesionales dentro de esta área están interesados en conocer cómo piensan, sienten y hacen los seres humanos, así como también, los otros organismos vivos. Se encarga del estudio del comportamiento del ser humano y las interacciones complejas de los procesos que realiza mediante conductas observables, así como la relación que existe entre la conducta y la influencia cultural y social, sus procesos cognoscitivos, fisiológicos, procesos encubiertos y en la mayor parte inconsciente, con el único objetivo de comprender la conducta de los seres humanos a través de la interacción de estos procesos (Baron, 1997).

En el libro “Psicología Educativa”, en su tercera edición, se describe a la psicología como la ciencia de la mente, es decir, entendiendo literalmente esta definición como ciencia que estudia las funciones de la mente, considerando a la mente como una cosa que desarrolla actividades o tiene funciones, por otro lado, también se la considera como la ciencia de los fenómenos psíquicos, conceptos que se rechazan y se juzgan ya que el primero deja fuera el estudio de la conducta y el último, no hace referencia a los fenómenos inconscientes y subconsciente por lo cual se establece que la psicología es el estudio positivo mediante métodos rigurosos científicos de la conducta, que tiene como propósito a más de comprender la conducta, basada en sus propias leyes predecirla y controlarla (De la Mora Ledesma, 2004).

2.2.2 Psicología cognitiva

En el “Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud”, se define a la psicología cognitiva como el estudio de los fenómenos ocurridos en la mente del ser humano, considerando a la mente como un procesador que regula la transmisión entre un estímulo y una respuesta, en el campo de la psicología cognitiva surge la necesidad del estudio

del sujeto considerando a éste como un ser capaz de influir en la realidad en la que vive, además de ser el responsable de su conducta; la psicología cognitiva trata de responder cuestionamientos importantes relacionados al conocimiento del ser mediante el estudio interno y la privacidad de la mente del individuo (Hernández Lira y Sánchez Sánchez, 2007).

En el libro “La teoría del aprendizaje significativo en la perspectiva de la psicología cognitiva”, se dice que; la psicología cognitiva es un campo del conocimiento que centra la atención en un sujeto e interpreta la dinámica de éste en el lugar en donde se desenvuelve, basándose específicamente en la cognición a través del estudio principal de los procesos psicológicos superiores tales como la memoria, el pensamiento, la atención, el aprendizaje, el lenguaje entre otros. Así también, mediante la perspectiva de la psicología cognitiva a través de la acción humana de sistematizar y controlar a través de símbolos se da sentido al concepto de representación externa e interna, haciéndose cargo directamente la psicología cognitiva de esta última (Rodríguez Palmero et al., 2008).

2.2.3 Psicoterapia

En el contenido del libro “La práctica de la psicoterapia”, se destaca la definición que establece Judd Marmor de la psicoterapia “Psicoterapia es un proceso en el cual una persona que desea cambiar síntomas o problemas en su vida, o que busca el crecimiento personal, entra en un contrato implícito o explícito, para interactuar verbal o no verbalmente, en una forma prescrita con una persona o personas que se presentan a sí mismos como agentes de salud”, dicho esto de otra manera, esta expresión hace alusión al contacto que se da entre el paciente asistido por uno o más representantes de la salud, en este caso específicamente un terapeuta o terapeutas, con el objetivo de buscar mejora en su estado de salud, alivio al dolor o crecimiento personal mediante un rapport (crear una relación) adecuado y la interlocución o el lenguaje corporal (Fernández Liria y Rodríguez Vega, 2001).

Lucio Balarezo, en su obra titulada “Psicoterapia, asesoramiento y consejería”, menciona que la psicoterapia es un proceso planificado para el cambio positivo de la personalidad; así como también, el campo para trabajar y tratar las enfermedades mentales, desajustes emocionales, y problemas psiquiátricos, utilizando recursos psicológicos como la empatía, la resiliencia, la escucha activa, entre otros, priorizando el uso de la palabra como medio de interacción entre paciente y psicoterapeuta debiendo existir por parte del paciente la

voluntad de establecer una relación interpersonal subjetiva a través de acuerdos para resolver conflictos internos y externos en el sujeto expuesto al tratamiento (Balarezo Chiriboga, 2017).

2.2.4 Meditación

En el tema de investigación “Meditación, una nueva estrategia para el alivio del dolor”, los orígenes de la meditación se dieron con el único objetivo de aliviar o eliminar el dolor ya que se le considera a este como sufrimiento, por lo que se dice de la meditación que es un entrenamiento de la mente centrándose en dirigir la atención en ciertos objetos de meditación con lo que se espera disminuir o eliminar el dolor humano; en este entrenamiento mediante el uso de objetos de la meditación como los sonidos, objetos físicos, emociones, pensamientos, entre otros, y su principal objeto, la respiración se logra que en la mente exista calma que permita identificar el origen del dolor y a su vez gozar de los beneficios del alivio (Seguel, 2019).

Daniel Taroppio en su obra “Meditación primordial”, expresa que a la práctica central del proceso de sanación transpersonal se la conoce como meditación, reconoce también que la meditación va más allá de dogmas que la relacionan con producir sonidos extraños, hacer visualizaciones de símbolos desconocidos, adoptar posturas corporales extrañas, rodearse de objetos exóticos o de atar al individuo en un sistema de creencias, trata de encontrar el medio para ir más allá del ego y la personalidad básica, considerando a la meditación como una de las actividades más sencillas que puede desarrollar el ser humano y esto se ve nublado porque hoy por hoy se tiene tendencias a pensar compulsivamente buscando con la mente satisfacciones inmediatas que impiden que el cerebro deje de pensar (Taroppio, 2020).

2.2.5 Mindfulness

*“Saber lo que hacemos mientras lo hacemos
constituye la esencia de la práctica de la atención plena”*

(Kabat-Zinn, 1990: 61)

El mindfulness proviene de las filosofías orientales más antiguas específicamente del budismo Zen, tradición que parte del eje central de “actitud vital”, ya que al mindfulness se le concibe como algo hay que experimentar, es decir es preciso vivir el mindfulness, es entonces que solo así, se comprenderá y entenderá el verdadero significado de lo que es el mindfulness

o atención plena. El budismo no implica la adhesión a un sistema de creencias, por lo cual en la actualidad la psicología científica ha reconocido y ha tomado algunas ideas de las prácticas budistas partiendo de que hoy por hoy la mente debe estar abierta para que permita reconocer la utilidad que aportan otras culturas, para así aportar con el objetivo de garantizar el bienestar del individuo (Arguís Rey et al., 2012).

Mindfulness es generar conciencia, es también, prestar atención al momento en que se está viviendo, aceptándolo tal y como es, es decir, sin juzgar, conociéndola además como una práctica de meditación en la que existe la predisposición de regular nuestra atención y energía mediante lo que se influye desde la propia experiencia con el fin de actualizar el amplio abanico de nuestra sociedad. El mindfulness es un acto de amor para quien la vive o la practica por ello es importante incorporarlo en la rutina diaria para que exista un cultivo adecuado del Mindfulness en la propia vida hasta impregnarla en todas y cada una de las facetas de la vida, logrando con ello desarrollar la atención plena en un día en el que se tenga total predisposición e incluso en aquellos que no se tenga deseos de realizarla (Kabat Zinn, 2013).

2.2.6 Componentes del Mindfulness

En el trabajo de investigación de Kimberly Tomas Huacachi, mediante el tema “Uso de Mindfulness dirigido a mejorar la atención en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima, 2023”, se describen 5 componentes del Mindfulness, siendo (1) la atención al momento presente: la que permite que la atención se centre en el momento presente sin adelantarse a tener pensamientos catastróficos del futuro, se resalta a la (2) apertura a la experiencia: la misma que hace como referencia observar al mundo como la primera vez, la (3) aceptación: se establece como tercer componente, haciendo referencia a aceptar el momento como es, sin juzgar, sin negar a lo que está pasando, continuando con (4) Dejar pasar: por lo que se debe estar abierto a que acontezcan varias situaciones y no aferrarse a una acción específica, (5) Intención: el mindfulness o atención plena se la puede desarrollar como habitual, sin embargo, el individuo no se encuentra obligado a hacerla en ese momento (Tomas Huacachi, 2023).

En el trabajo de investigación “El mindfulness y la salud docente”, se resalta el trabajo colaborativo de Mañas, I., Franco, C., Gil, M. y Gil C. 2014; Ferrete, A. 2018; Parra, M.,

Montañez J., Montañez M. y Gutiérrez 2012, quienes exponen los componentes del Mindfulness:

- No juzgar: se debe actuar como un actor neutro dentro de las situaciones que acontecen día a día con el objetivo de poder canalizar la energía y salir de ellas.
- Paciencia: el entender que todo pasa a su debido tiempo, aceptando el ritmo en el que suceden las cosas, el iniciar en mindfulness es un ejemplo real de lo que es paciencia.
- Mente de Principiante: se requiere de la predisposición para ver al mundo como la primera vez, con el mismo asombro con esa actitud inocente y entender que lo que está sucediendo es un momento único e irrepetible.
- Confianza: es el impulso personal por aceptarse tal y como es, e ir construyendo caminos propios incluso cuando se comentan errores lo importante es el aprendizaje que se adquiere.
- No esforzarse: esto quiere decir que no hay que forzar la meditación, debe ser un acto voluntario para obtener de ella frutos que se requieren a través de la concentración.
- Aceptación: la mente se ve abierta y acepta lo que sucede en ese momento entendiendo que lo que está aconteciendo tiene derecho a suceder.
- Ceder, dejar ir o soltar: sin aferrarse a las cosas, a los acontecimientos sin la intermediación de las emociones y los deseos.

Estos componentes o principios serán un éxito cuando no solo se los contiene, sino que se los practica lo que permitirá mejorar la salud, condición física, el ámbito psicológico, se regule el estrés adecuadamente y se pueda mostrar una actitud diferente ante los acontecimientos que suceden día a día (Ramírez Figueredo et al., 2019).

2.2.7 Aportaciones Mindfulness en la educación.

En la obra titulada “Mindfulness en el aula”, se analiza los beneficios de su aplicación con niños, niñas y adolescentes, por lo que se dice que al aplicar mindfulness en primera instancia permitirá al docente conocer mejor a los integrantes del grupo, facilitar la escucha activa, fortalecer la empatía, y mejorar las relaciones dentro del aula, así como también, en los estudiantes mejorará notoriamente la concentración, la atención plena centrándose en el aquí y en el ahora, permitiendo conectarse consigo mismo, tomando consciencia de quien es, a través

del reconocimiento de sus emociones, pensamientos, sensaciones, aceptando el momento tal y como es, sin juzgar, lo que permite tomar un mayor equilibrio una mayor capacidad de reacción emocional, disminuir el estrés y ansiedad generados por los exámenes o trabajos escolares (Bovazzi, 2019).

Dentro del estudio realizado en la investigación del tema “Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectiva”, se conoce que, desde siempre la educación ha sido un factor importante ya que ha contribuido significativamente al progreso, la modernidad y el desarrollo de la humanidad, por lo cual, desde la constitución de la República del Ecuador se ha motivado e implementado políticas para el buen vivir con el fin de alcanzar altos estándares en la calidad educativo, por lo que es necesario plantear la aplicación del Mindfulness en las aulas por parte de educadores, lo que genera expectativas y resultados favorables en el proceso de enseñanza-aprendizaje tomándolo con la perspectiva neuroeducativa. La aplicación del Mindfulness en edades tempranas permite que el niño tenga una mejor relación afectiva, social, familiar y con el entorno que lo rodea, además de ser un factor importante en la reducción del estrés, ansiedad y depresión logrando con ello el objetivo planteado anteriormente (Zambrano Solorzano et al., 2023).

2.2.8 Ejercicios de mindfulness

Para la práctica del mindfulness la primera recomendación es elegir un espacio adecuado, posterior a ello se recomiendan cuatro pasos simples:

La postura: la mejor manera de iniciar con el mindfulness, es con una posición de pies, ya que ésta permite mantenerse despierto, esta actividad puede ir acompañada del audio de Jon Kabat-Zinn que se la encuentra en el siguiente link: www.rebapinternacional.com.

Qué hacer con los ojos: la meditación se la puede realizar con los ojos cerrados y también con los ojos abiertos, si se elige trabajar con los ojos abiertos se deberá fijar un punto específico ya sea en el suelo o en la pared a donde direccionar la mirada, permitir que la mirada se mantenga en un estado estable y relajado.

Qué hacer si se presenta el sueño: generalmente si se presenta sueño en el desarrollo de la práctica del mindfulness será preferible sentarse y tratar de mantenerse despierto, además de refrescar el rostro con agua fría para lograr este objetivo, sin embargo, se recomienda como

importante, que esta práctica se la desarrolle dentro de las primeras horas del día, una vez que se ha descansado toda la noche, de esta manera se logrará alcanzar la atención plena.

Cuidando este tiempo: Es necesario elegir el tiempo, en el que no se cuente con distractores que puedan interrumpir el desarrollo de la práctica de mindfulness (Kabat Zinn, 2013).

Mediante estudios se ha demostrado que la práctica de mindfulness en el desarrollo infantil otorga grandes beneficios como por ejemplo, disminución de estrés, mejorar la concentración, las habilidades para la toma de decisiones, el rendimiento académico, permite descubrir el equilibrio vital; es así que la aplicación de Mindfulness en las aulas de clase con los estudiantes se vuelve una parte esencial para que los discentes mantengan una salud mental adecuada y por qué no, un bienestar en general. Partiendo de la necesidad de la implementación de mindfulness en las aulas se crea el libro “Ejercicios de mindfulness en el aula, 100 ideas prácticas”, dentro del cual se destacan ejercicios para su aplicación:

Respiración consciente

Recursos:

- Humanos.

Proceso:

Respirar: una de las bases de mindfulness es la respiración, lo que permite centrarse en el aquí y en el ahora, el proceso de respiración es tan vital como la vida misma, sin embargo, pasa desapercibido por que se da de una manera automática, para hacer que la respiración profunda sea útil se emplearán los siguientes pasos:

Aspirar en 1, 2, 3, 4, 5, es decir, se ingresa aire al cuerpo a través de la nariz mientras se cuenta 5.

Pausa: se conserva el aire en el cuerpo por un periodo de uno a dos segundos.

Espiración: mientras se cuenta hasta el 8 se deberá expulsar todo el aire que se retuvo en el cuerpo.

Pausa: se finaliza con una pausa similar igual o similar a la que se realizó posterior a la inspiración.

Se repetirá este proceso las veces que sean necesarias, hasta conseguir permanecer en el presente.

Stop

Recursos:

Humanos

Proceso:

Stop (parar) con lo que se está haciendo en ese momento.

Tomar aire profundamente.

Observar lo que está pasando en el entorno.

Proseguir con lo que se estaba desarrollando.

Respiración divertida

Recursos:

Humanos

Proceso:

Para desarrollar esta actividad primero quien lo va a practicar debe colocarse sentado con una postura en la que se encuentre muy cómodo, posterior a ello cerrarán los ojos imaginará ser un oso hibernando, inhalará por la nariz durante cinco segundos, reteniendo en su cuerpo el aire por tres segundos y por último expulsa el aire por su boca en cinco segundos. Generalmente en la práctica de mindfulness se destaca el recurso humano por lo cual su desarrollo es económico y sencillo (Prince, 2019).

Fundamentación Variable: Rendimiento académico

2.2.9 Pedagogía

Mediante el tema de investigación “La expresión corporal como fenómeno dialógico desde la Corporeidad”, se conoce que la pedagogía es una ciencia que estudia la formación principalmente de niños y niñas, partiendo de la premisa de cómo el ser humano aprende. Dentro del ámbito educativo pretende hallar sus potencialidades en el aprendizaje integral para hacerlo significativo en la vida de las personas. Por parte de otros autores a la pedagogía se la conoce como una disciplina del saber, con su propio propósito de estudio, de esta manera

plantean a la pedagogía como el saber que estudia los procesos educativos, cuyo fin filosófico, es la formación de las personas en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Bernate, 2021).

En el artículo de investigación: “El liderazgo transformacional desde la perspectiva de la pedagogía humanista”, se resalta lo mencionado por Luzurriaga (2015) “la pedagogía es un arte, una técnica, una teoría y una filosofía, en síntesis, esencialmente la pedagogía es la ciencia de la educación” (p. 67). Partiendo de esta definición se puede establecer que la Pedagogía es una ciencia a la cual se le asigna un valor normativo señalando lo que debe ser, alejándose del concepto principal de educación, y, un carácter descriptivo relacionándolo directamente con el fenómeno educativo. Es así que se considera que la pedagogía es la ciencia que estudia la educación a través de sus diferentes manifestaciones tanto individuales como colectivas (Rojas Carrasco et al., 2020).

2.2.10 Educación

En el artículo de investigación “Los propósitos de la educación en salud pública”, partiendo de lo referido por Emile Durkheim, en donde advierte sobre los diferentes tipos de educación variantes ante la localidad en donde se desempeña el individuo, se dice que, la educación está definida con bases comunes, que son indiferentes ante esta variabilidad y que funcionan como reguladoras de la cultura y, en general, de temas como la religión, el lenguaje, la gramática entre otras, que la sociedad ha definido como normal; Por lo que se dice de la educación es la acción ejercida por los adultos hacia las generaciones que aún no han desarrollado la madurez para desenvolverse en la sociedad. (Montenegro Martínez, 2019).

En la publicación de la obra titulada “Educación y filosofía” se dice que la educación es la función principal de la sociedad, siendo así, que esta es necesaria para el desarrollo económico, científico, tecnológico y cultural de los países. Mediante el aprendizaje en las escuelas se forman conocimientos de las teorías de las ciencias, de los valores sociales, morales, humanos y estéticos, necesarios para el desarrollo y la mejora de la convivencia armónica dentro de la sociedad, sin dejar de lado la educación para la paz siendo esta esencia de la cultura de paz, capaz de hacer que las relaciones sociales de los integrantes de una comunidad mejoren significativamente, además que se resalte el respeto a la tierra de modo que no se la destruya, todo esto con el objetivo de garantizar y respetar la libertad y el derecho a la vida de los seres humanos (Julián Pérez et al., 2012).

2.2.11 Evaluación educativa

En la publicación del tema “De la evaluación educativa en el proceso de aprendizaje”, se dice de la evaluación que es un fenómeno social, especialmente en el ámbito educativo donde es un elemento crucial para la toma de decisiones en el proceso de enseñanza aprendizaje. Se dice además, que la evaluación educativa está compuesta por cuatro componentes básicos que son: la evaluación de los aprendizajes mediante la cual se conoce el nivel de conocimiento de los educandos; por otro lado está la evaluación docente que permite medir el nivel de logros en cuanto a las planificaciones establecidas, y con ello mejorar en aquellas que se ha tenido dificultad; está también la evaluación curricular que está en constante modificación del currículo planes de estudio y metodologías; y como último componente está la evaluación institucional la que permite tener un juicio claro para la toma de decisiones en cuanto a la gestión institucional (Ley Leyva, 2021).

La evaluación es aquella que permite comprobar el resultado de los objetivos de un programa de estudio, históricamente se ha comprobado que la evaluación no es obra particular de un sujeto, sino que, se construye como el devenir sociocultural del contexto en donde se desenvuelve. La evaluación empieza como un instrumento de medición que nació de la métrica y la psicometría, como por ejemplo la aplicación de un test de rendimiento a los estudiantes de la escuela de Boston en 1845, otorgando esta información del desempeño de los alumnos, por lo que la relación entre evaluación y medición se consideraban sinónimos; en el periodo comprendido entre 1830 y 1845, Tyler fue el primero en establecer un modelo evaluativo sistemático, que permite comprobar si lo aprendido por el discente, evidenciado con su conducta y comportamiento, cumplen o alcanzan con el objetivo planteado (Sandoval Rubilar et al., Evaluación educativa de los aprendizajes, 2022).

2.2.12 Tipos de evaluación

En el Reglamento a la Ley Orgánica de Educación Intercultural, en el Artículo 21.- señala los tipos de evaluación que se manejan dentro del Ministerio de Educación y por ende en cada una de las Instituciones educativas de todos los sostenimientos a nivel nacional, es así que, se emplean tres tipos de evaluaciones:

Evaluaciones Diagnósticas: estas se aplican al inicio de cada ciclo escolar con el objetivo de tener un panorama claro de las condiciones del aprendizaje con las que cuenta un estudiante.

Evaluación Formativa: es aplicada en todo el año escolar, esta permite al docente hacer ajuste en la planificación en el caso de requerirlo, y con ello buscar mejorar o cambiar las estrategias planteadas para alcanzar los logros de aprendizaje programados.

Evaluación Sumativa: esta permite medir los resultados acumulativos alcanzados por los estudiantes en un ciclo o etapas del aprendizaje (Corte Constitucional del Ecuador, 2023).

En la investigación denominada “Evaluación educativa de los aprendizajes: conceptualizaciones básicas de un lenguaje profesional para su comprensión”, hace mención en la Evaluación según intencionalidad enfatiza en tres tipos de evaluación, específicamente del proceso de enseñanza-aprendizaje:

Evaluación Diagnóstica: se la aplica previamente antes del desarrollo de un proceso educativo, esta se la puede aplicar individuales o colectivas, estas otorgan información relevante para conocer el punto de partida del docente en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Evaluación Formativa: permite supervisar el proceso de enseñanza-aprendizaje, otorga información al estudiante y al docente para la retroalimentación con el objetivo de alcanzar los fines esperados. debiéndose considerar a ésta con mayor relevancia como una parte reguladora del proceso de enseñanza-aprendizaje, con el objetivo de ajustar o modificar las estrategias o actividades de la planificación.

Evaluación sumativa: es aquella que se realiza al finalizar un proceso instruccional o ciclo escolar, siendo el objetivo principal verificar si los objetivos planteados en el proceso de enseñanza-aprendizaje han sido alcanzados (Sandoval Rubilar et al., Evaluación educativa de los aprendizajes, 2022).

2.2.13 Rendimiento académico

En la investigación del tema “Rendimiento académico: universo muy complejo para el quehacer pedagógico”, se dice que el rendimiento académico es la consolidación de las notas obtenidas en un periodo o ciclo escolar, además de ser un indicador de los aprendizajes obtenidos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como también, es el resultado de varios

factores, biológicos, psicológicos, económicos y sociológicos, elementos que intervienen directamente con el rendimiento escolar, por lo que el sistema educativo lo toma como referencia a la calidad de la educación; en la actualidad, se tiene como problemática el bajo rendimiento académico que se desencadena por factores sociofamiliares los mismo que incrementan la vulnerabilidad en los estudiantes (Cardenas et al., 2020).

En el artículo científico de tema “Rendimiento académico y factores sociofamiliares de riesgo”, al rendimiento escolar se le relaciona con una salud vital, con el éxito profesional y una vida social más productiva; por ello no es de extrañar que en cualquier sistema educativo y en los marcos sociales actuales, el hecho de que un estudiante tengo buen rendimiento académico y terminen con éxito la educación obligatoria o educación secundaria es importante, ya que esto es un imprescindible para medir la calidad de la educación y el desarrollo de un país. Desde cierto punto, la graduación en la secundaria tiene un impacto directo con el empleo y es un factor que podría definir la calidad de vida del estudiante, ya que aquellos que desertan del sistema escolar son más propensos a sufrir condiciones de salud, recursos económicos deficientes, criminalidad y mayormente conductas de riesgo (Rodríguez Rodríguez y Guzmán Rosquete, 2019).

2.2.14 Clasificación del rendimiento académico

Dentro del estudio denominado “El rendimiento académico, un fenómeno de múltiples relaciones y complejidades”, se establecen tres tipos de rendimiento, es así, que se los describe a continuación: Rendimiento académico alto (1), denominado también como rendimiento excelente; un estudiante al poseer un conocimiento con suficiencia está considerado como un discente de rendimiento académico alto, el rendimiento bueno (2), muestra que el estudiante presenta conocimientos de manera irregular, los estudiantes que se encuentran en este grupo, son educandos que son promovidos de año escolar con seguimiento pedagógico, y, el rendimiento académico bajo o deficiente (3) en este último hay que tener en cuenta que los estudiantes no han adquirido los aprendizajes, para la promoción de estos debe existir reevaluaciones y refuerzo pedagógico que permita nivelar los conocimientos (Erazo, 2012).

2.2.15 Escala del rendimiento académico

En el Reglamento General a La Ley Orgánica de Educación Intercultural, resaltando lo estipulado en el artículo 27.- Calificación y Promoción de estudiantes de inicial, preparatoria y educación básica elemental.- se establece que el rendimiento académico de los estudiantes se expresa con escalas tanto cualitativas como cuantitativas, como resultado del cumplimiento de los objetivos del aprendizaje planificados en el currículo y en los estándares de calidad.

Por lo cual las calificaciones se asentarán de acuerdo con la siguiente escala:

Tabla 1

Escala de aprendizajes

Escala cualitativa	Escala cuantitativa
Domina los aprendizajes	9.00-10.00
Alcanza los aprendizajes	7.00-8.99
Está próximo a alcanzar	4.01-6.99
No alcanza los aprendizajes	Menor o igual a 4

Nota. Escala de calificaciones Ecuador, Mineduc, Reglamento General a la LOEI.
Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Mediante esta escala la Autoridad Nacional emitirá los requisitos para que un estudiante sea promovido de año escolar, siendo el mínimo necesario de 7.00 (Corte Constitucional del Ecuador, 2023).

2.2.16 Factores inmersos al rendimiento académico

En los factores personales encontramos aquellos que están relacionados directamente con el ser, principalmente la motivación (1) que está encargada de la activación, dirección y persistencia de la conducta, la motivación dependerá de las metas u objetivos que el estudiante se plantee en su vida escolar; como siguiente factor se cuenta con la inteligencia y las aptitudes (2), partiendo de que la inteligencia es la capacidad de adaptarse al medio y resolver los conflictos que se le presentan; y que, las aptitudes son las disposiciones psicológicas que le

permite al sujeto realizar varias acciones, es decir que la inteligencia con las aptitudes están estrechamente relacionadas a un buen rendimiento académico.

Otro de los factores personales es el autoconcepto (3), este parte de la percepción de dos tipos, por un lado, se encuentra la descripción directa del sujeto, es decir, la persona describe sus características, habilidades, cualidades y defectos y, por otro lado, la información evaluativa (rendimiento académico). Entendiendo con esto que el autoconcepto es la imagen que una persona se crea de sí mismo, destacando la relación directa que existe entre el autoconcepto y el rendimiento académico. El último factor a considerarse es, los hábitos, estrategias y estilos de aprendizaje (4), los hábitos de estudio son la forma de la conducta adquirida que se genera consciente o inconscientemente a través de la repetición de acciones relacionadas con el proceso de aprendizaje, esta viene acompañada de la estrategia que es el proceso que permite tomar las decisiones, así como también, el estilo de aprendizaje convirtiéndose ésta en la forma diversa y específica de captar el aprendizaje y enfrentarse a la solución de tareas (Serrano Ruiz, 2013).

La familia es la instancia más importante en el desarrollo de las personas ya que a más de cubrir la socialización con el individuo, está encargada de otorgar las condiciones básicas para un desarrollo biopsicosocial del sujeto; se ha demostrado mediante investigaciones que los estudiantes que presentan rendimiento académico alto cuentan con el respaldo y la participación de los padres de familia en el contexto escolar, siendo también un complemento la formación académica y de cierto modo influye la clase de familia a la cual pertenece; la ausencia de los padres de familia incide de manera negativa en el rendimiento académico de los estudiantes, así, como también las familias que se cuentan con un nivel socioeconómico medio bajo, no presentan expectativas ante el rendimiento académico de sus representados (González González, 2019).

El bajo rendimiento ha sido un estudio de interés a lo largo de la historia, Ramsey, Solimano y Lowell, en 1983, desarrollan un estudio que relaciona a la salud y su incidencia en el rendimiento académico, en los resultados arrojados se pudo constatar que los estudiantes mal nutridos presentaban dificultades en la atención, distraibilidad, relaciones pobres con sus padres y docentes, actividad disminuida, control emocional deficiente y dificultades para obedecer; sin embargo, en aquellos estudiantes que presentaban condiciones buenas en la salud y nutrición se tenía el presagio de que obtendrían rendimiento académico alto, por lo que se decía que la salud y la nutrición son predictores del buen o mal desempeño de los estudiantes.

Eckenrode, Laird y Doris, en 1982, realizaron una investigación de la relación del rendimiento académico y el maltrato, en un grupo experimental de 324 niños con algún tipo de abuso y un grupo de control, de quienes se revisó el rendimiento académico, concluyendo con que el maltrato causa un bajo rendimiento académico. Quienes atraviesan violencia física y negligencia presentan una disminución en sus calificaciones; aquellos que sufrían negligencia y abuso físico, presentaban 2.5 veces más probabilidades de repetir el año o curso, generando con ello la afirmación de que el maltrato afecta directamente en el rendimiento escolar sin hacer exclusiones, es decir, afecta tanto a hombres como a mujeres (Flores Ortiz y Sánchez Cancino, 2016).

Las habilidades sociales son acciones que permiten desenvolverse adecuadamente con el grupo en el que se encuentra el individuo, este puede ser, social, familia, académico, ayudándole a referir sus emociones adecuadamente, mejorando las relaciones interpersonales, disminuyendo la ansiedad y el estrés en situaciones difíciles; por ello la necesidad de investigar las habilidades sociales en adolescentes, pues la forma en que un adolescente se desenvuelve dentro de su entorno, es decir, dentro y fuera de las aulas, puede convertirse en una experiencia con resultados favorables, o a su vez, ésta puede generar estrés y malas relaciones. Las habilidades sociales presentan una estrecha relación entre la inteligencia emocional, inter e intrapersonal, donde se destacan aspectos como la toma de decisiones asertivas, resolver y prevenir conflictos, trabajo en equipo (Torres Díaz et al., 2020).

En el artículo de investigación titulado “influencia del estrés sobre el rendimiento académico”, se dice del estrés que es el conjunto de demandas ambientales (laborales, sociales, emocionales, académica, entre otras), al que el sujeto debe dar respuesta de solución a través de sus recursos de afrontamiento, en este estudio se concluye que el estrés incide en el rendimiento académico y laboral, en las relaciones sociales y afectando directamente es estado corporal, mental y emocional. El estrés se origina de las grandes demandas ambientales que recibe el sujeto frente a los recursos de afrontamiento, desarrollando una serie de reacciones adaptativas que implican activación fisiológica, por lo que el estrés genera un estado emocional negativo como son la ansiedad, la ira y la depresión (Espinosa Castro et al., 2020).

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Ubicación

El estudio del presente trabajo de investigación se llevó a cabo en la provincia de Tungurahua, cantón Ambato, parroquia San Bartolomé de Pinllo, se ubica a 10 minutos del noroccidente de la ciudad. La parroquia San Bartolomé de Pinllo es conocida a través de su historia ya que se conoce que en sus inicios la ciudad de Ambato estaba dividida en San Juan de Ambato (específicamente en donde se ubica actualmente Cashapamba y el Socavón) donde se situaban los españoles, y en San Bartolomé (actualmente el parque Montalvo) considerada como un área rural en donde habitaban los indígenas encargados de la servidumbre, en 1698 en consecuencia de un terremoto provocado por el volcán Carihuairazo que destruyó San Juan de Ambato, desplazan a los indígenas a la zona rural de la localidad, actualmente donde se sitúa las parroquias de Quisapincha y Pinllo.

Pinllo es fundado el 9 de octubre 1858, el nombre de la parroquia se lo atribuye por un lado a un santo católico llamado Bartolomé, y porque en su localidad existe un arbusto que emana un líquido lechoso llamado Pinllo, dando lugar al nombre San Bartolomé de Pinllo, nombre que hasta la actualidad se conoce a la parroquia. El GAD parroquial de Pinllo en coordinación con la comunidad local cada 9 de octubre, históricamente se ha venido festejando un año más de fundación, esta festividad se caracteriza por la cultura que se expone a los turistas nacionales e internacionales, resaltando dentro del patrimonio el Monumento a la Primera imprenta y la iglesia de San Bartolomé en donde se venera al Cristo del Consuelo, y de la gastronomía, las deliciosas gallinas y haciendo alusión a la frase “a los tiempos pan de Pinllo” se reconoce este alimento como el más destacado de la localidad y a nivel nacional.

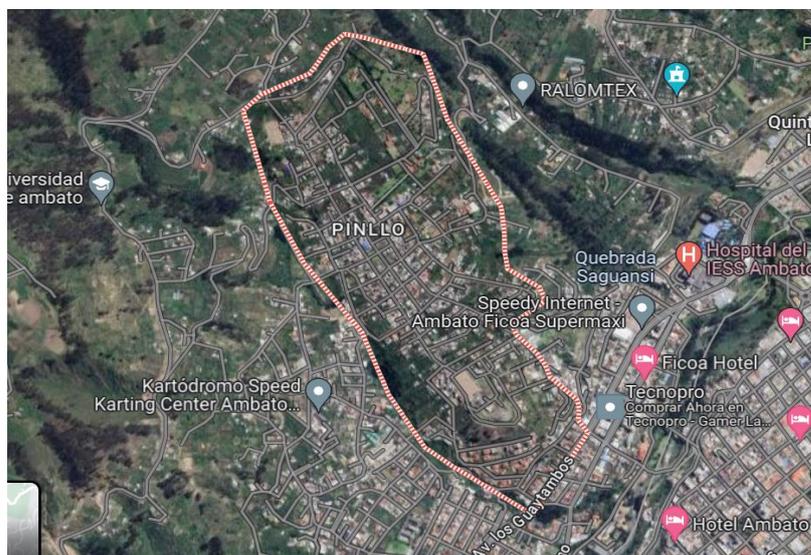
Por el año de 1864, abre sus puertas al servicio de la educación la Escuela Nicolás Martínez, la edificación que ocupaba, fue de techo de paja y se encontraba ubicada a pocos metros de la iglesia de San Bartolomé de Pinllo, en 1920 se construye una edificación más cómoda que fue destruida con el terremoto de 1949, posterior a ello se crean dos escuelas la Nicolás Martínez de niños y “12 de Noviembre” de niñas. En 1963 por decreto del Ministerio de Educación se fusionan estas dos escuelas, dando lugar a la Escuela Mixta Nicolás Martínez, es así como a través de los años y desde sus inicios siempre ha estado presente el nombre de

Nicolás Martínez, mediante la resolución N° 019DD-18D01-2015 “De conformidad al proceso de reordenamiento de la oferta Educativa del nuevo modelo de gestión se resuelve cambiar la denominación de Escuela de Educación Básica Nicolás Martínez a Unidad Educativa Nicolás Martínez“, debido a que se encuentran funcionando los niveles inicial y básica por lo que da apertura a la creación de Bachillerato General Unificado en Ciencias en las jornadas matutina y vespertina de régimen sierra.

Siendo su principal misión Forjar estudiantes creativos, analíticos, críticos y reflexivos conscientes de su identidad nacional, conocedores de sus derechos y cumplidores con sus deberes de acuerdo a lo dispuesto en la Ley Orgánica De Educación Intercultural mediante la formación integral, holística e inclusiva de niños(as) y jóvenes tomando en cuenta la interculturalidad, la plurinacionalidad y género para fortalecer el desarrollo social, económico y cultural, fomentando el cuidado y protección del Medio Ambiente.

Ilustración 1

Ubicación de la Parroquia San Bartolomé de Pinllo



Nota. Geografía de la Parroquia San Bartolomé de Pinllo, en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua. Obtenida de (Maps, 2023).

3.2 Tipo de investigación

3.2.1 Por su diseño

No experimental, en este tipo de investigación el investigador no puede manipular las variables, dentro del diseño de investigación no experimental encontramos la división de dos tipos, la transversal, que mide por una sola ocasión las variables y con esa información se realiza el análisis, sin evaluar la evolución de las variantes y la longitudinal que se mide por dos o más ocasiones, comparando los resultados obtenidos en las diferentes variables (Alvarez Risco, 2020). No experimental, transversal: dentro de esta investigación se cuenta con un diseño no experimental que parte de la observación y el análisis de los fenómenos en el momento presente, al ser la aplicación de la escala CAMM por una sola ocasión, permite hacer el análisis e interpretación con los resultados arrojados. No experimental, transversal: dentro de esta investigación se cuenta con un diseño no experimental que parte de la observación y el análisis de los fenómenos en el momento presente, al ser la aplicación de la escala CAMM por una sola ocasión, permite hacer el análisis e interpretación con los resultados arrojados.

3.2.2 Por su alcance

Surge la necesidad de plantearse hipótesis en la cual se mocione una relación entre dos o más variables. En esta investigación de tipo correlacional se puede utilizar el enfoque cualitativo que propone el estudio en base a análisis de datos de tipo lingüístico como el análisis de codificación selectiva o cuantitativo que surge de la aplicación de procesos estadísticos inferenciales que busca explorar los resultados en beneficio de toda una población (Ramos Galarza, 2020).

Correlacional: Al ser una investigación de tipo correlacional se pretende, a través de la recolección de datos, probar la hipótesis planteada realizando un estudio completo del problema de indagación.

3.2.3 Fuente de datos

De campo. - La investigación de campo es un tipo de investigación científica que se lleva a cabo en el entorno natural o real en el que ocurren los fenómenos o eventos que se desean estudiar. En este enfoque, los investigadores recopilan datos directamente de la fuente o del lugar donde se están produciendo los acontecimientos, en lugar de realizar experimentos en laboratorios controlados o estudiar datos secundarios (Bernal, 2017).

De campo: La presente investigación es de campo, es así como, su aplicación se la desarrolló dentro de la institución directamente a la población de estudio, adolescentes de edades comprendidas desde los 12 hasta los 15 años pertenecientes a la básica superior de la unidad educativa.

Documental y bibliográfica: Resaltando que el rendimiento académico es un tema de interés investigativo, así como, al ser el Mindfulness un tema llamativo e innovador se complementa adquiriendo una basta cantidad de información documental desarrollada por investigaciones y estudios tanto nacional como internacional, dicha información se encuentra respaldada digital y físicamente en los repositorios universitarios, revistas científicas, libros, artículos investigativos y demás trabajos de investigación que respaldan y sustentan dicha información.

3.2.4 Por su enfoque

El enfoque mixto permite a los investigadores combinar paradigmas y con ello optar por mejores e importantes acercamientos a problemáticas de investigación, en este sentido señala que la investigación mixta se fortalece al poder integrar datos narrativos o verbalizaciones de actores, imágenes, que de cierta manera ofrecen mayor sentido a los datos numéricos (Pereira Pérez, 2011).

Cuan-cualitativo: mediante este enfoque podemos combinar datos numéricos como datos narrativos. En este enfoque se dará prioridad a los datos numéricos (cuantitativos) y contrastar el proceso, los resultados y análisis de una forma cualitativa. Los resultados obtenidos en este proceso serán sometidos a análisis estadísticos que permitirán responder las

preguntas planteadas a partir de un problema y comprobar la relación entre las variables. Partiendo de este enfoque, se trabajará con la escala Camm Child and Adolescent Mindfulness Measure, medida de mindfulness en niños y adolescentes, encargada de medir los niveles de mindfulness (atención plena) y con el informe del registro de calificaciones que permitirá conocer el rendimiento académico en el grupo de estudio establecido, los dos instrumentos arrojan resultados cuantitativos y cualitativos. Para el análisis de resultados se trabaja con la prueba SPSS (Producto de Estadística y Solución de Servicio), caracterizada por gestionar grandes cantidades de datos los mismos que permitirán la realización de tablas y gráficas complejas y su fácil interpretación.

3.3 Población o muestra:

La presente investigación se llevará a cabo con una población de 56 estudiantes, 22 de género femenino y 34 de género masculino, de Básica Superior de la jornada vespertina de la Unidad Educativa Nicolás Martínez de la Parroquia San Bartolomé de Pinillo de la Ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua.

Tabla 2

Población y muestra

Población	Frecuencia	Porcentaje
Mujeres	22	39%
Hombres	34	61%
Total	56	100%

Nota. Población total de estudiantes de la básica superior. Fuente: Elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023)

3.4 Instrumentos de aplicación.

En esta fase de la investigación se utilizaron dos instrumentos específicos, la Escala CAMM-Child and adolescent Mindfulness Measure, Medida de Mindfulness (Atención plena)

en niños y adolescentes y el informe de calificaciones individual de los estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez, instrumentos que se detallan a continuación:

3.4.1 Mindfulness, Escala Camm-Child and Adolescent Mindfulness Measure

Autor: Laurie Greco, Ruth Baer y Gregory Smith

Objetivo: medir los niveles de Mindfulness (atención plena) en niños y adolescentes

Adaptación: María Graciela Gustin G.

Administración: individual y colectivo

Edad cronológica de aplicación: 10 -17 años

Tiempo de aplicación: 10 - 15 min

Materiales a utilizar: cuestionario de 10 preguntas

Instrucciones orales (inducción): Responde con sinceridad, no hay respuestas correctas ni incorrectas. Tu participación es voluntaria y anónima.

Tabla de baremos/escalas psicométricas: Lista de cinco puntos (0 = Nunca es verdadero a 4 = Siempre es verdadero)

Enfoques: Terapéutico

Calificación: ítems con puntaje inverso.

Validez y confiabilidad: La escala CAMM Camm-Child and Adolescent Mindfulness Measure, es un cuestionario que presenta 10 preguntas con una puntuación total de 40 puntos, utilizando la escala de Likert, se establece la siguiente categoría de niveles “bajo”, “medio” y “alto”, de la siguiente manera:

Nivel Bajo (0-13 puntos): En este rango se sitúan a las personas que presentan un nivel bajo de mindfulness. Pudiendo atravesar situaciones difíciles para mantener la atención en el presente y pueden estar menos conscientes de sus pensamientos y emociones. Siendo necesario el trabajo en el desarrollo y adiestramiento en mindfulness o atención plena.

Nivel Medio (14-27): En este rango se sitúan a las personas que presentan un nivel regular de mindfulness. Pudiendo atravesar situaciones difíciles para mantener la atención en el presente y pueden estar menos conscientes de sus pensamientos y emociones. Siendo necesario el trabajo en el desarrollo y adiestramiento en mindfulness o atención plena.

Nivel Alto (28-40 puntos): Quienes arrojan resultados en el rango de 28 al 40 se muestran proveedores de un nivel alto de mindfulness. Son conscientes de sus emociones y

pensamientos lo que le permite mantener en su día a día una atención plena o mindfulness en las actividades que desarrollan.

3.4.2 Informe de calificaciones

Rendimiento académico, Reporte de calificaciones correspondiente al primer quimestre del periodo lectivo 2022-2023, de los estudiantes de la Básica Superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez

Autor: Corte constitucional, LOEI y su Reglamento.

Objetivo: cuantificar el desempeño académico de un estudiante.

Administración: individual

Edad cronológica de aplicación: 7-18 años

Tiempo de aplicación: Quimestral anual

Materiales a utilizar: notas de los y las estudiantes obtenidas en el periodo septiembre 2022-julio 2023.

Instrucciones orales (inducción): las calificaciones se asignarán en base a su desempeño académico.

Tabla de baremos/escalas psicométricas: cualitativos- cuantitativo, rangos 9-10 Domina los aprendizajes 7- 8.99, Alcanza los aprendizajes 5 – 6.99, Está próximo a alcanzar los aprendizajes, menor a 4.99 No alcanza los aprendizajes

Enfoques: Pedagógico

Validez y confiabilidad: Estos estándares son establecido dentro del Ministerio de Educación, a través de la LOEI y su reglamento.

3.5 Operacionalización de las variables

Tabla 3

VI Mindfulnesss.

<i>CONCEPTUALIZACIÓN</i>	<i>DIMENSIÓN</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ÍTEMES</i>	<i>TÉCNICAS</i>	<i>INSTRUMENTOS</i>
El mindfulness, también llamado atención plena o consciencia plena, es una actividad o estado mental consistente y de observación en estar atento de manera consciente e intencional para actuar con atención a lo que se hace en el momento presente, con aceptación sin juzgar, apegarse, o rechazar en alguna forma la experiencia	Observación	La capacidad de darse cuenta y de tener un compromiso con la actividad que se está realizando	5 Alejo los pensamientos que no me gustan. 7. Me molesto conmigo mismo(a) por tener ciertos pensamientos. 8. Pienso en cosas que ocurrieron en el pasado en lugar de pensar en cosas que están ocurriendo ahora. 9. Pienso que algunos	Cuestionario (estudiantes)	Escala Camm-Child and Adolescent Mindfulness Measure

			de mis sentimientos son malos y que no debería tenerlos.		
	Actuar con atención	Fenómenos internos como sensaciones corporales, pensamientos y sentimientos	<p>2. En el colegio, camino de una clase a otra sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.</p> <p>3. me mantengo ocupado (a) para no prestar atención a mis pensamientos y sentimientos.</p> <p>6. Me es difícil prestar atención a una sola cosa a la vez.</p>		

	aceptación	La capacidad para tomar una actitud de apertura para experimentar eventos externos e internos sin emitir juicios acerca de ellos.	<p>1. Me molesto conmigo mismo(a) por tener sentimientos que no tienen sentido.</p> <p>4. Me digo a mí mismo(a) que no debería sentirme como me siento.</p> <p>10. Bloqueo los sentimientos que no me gustan.</p>		
--	------------	---	---	--	--

Nota. Operacionalización de variable Mindfulness. Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Tabla 4*VD Rendimiento Académico*

<i>CONCEPTUALIZACIÓN</i>	<i>DIMENSIÓN</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ÍTEMS</i>	<i>TÉCNICAS</i>	<i>INSTRUMENTOS</i>
El rendimiento académico puede ser entendido en relación a los resultados de aprendizaje de un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación y máximos de desaprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos y/o aptitudes	Resultados de aprendizaje	Notas 7.00-8.99	Alcanza los aprendizajes	Excel, Cuestionario de recolección de calificaciones.	Informe de calificaciones correspondiente al segundo quimestre del periodo 2022-2023
		Notas 4.01-6.99	Está próximo a alcanzar		
	Niveles mínimos de aprobación y máximos de desaprobación	Notas Menor o igual a 4	No alcanza los aprendizajes		
		Notas 9.00-10.00	Domina los aprendizajes		

Nota. Operacionalización de variable Rendimiento académico. Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

3.6 Prueba de Hipótesis - pregunta científica – idea a defender

¿Existe relación entre el Mindfulness y el rendimiento académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Nicolás Martínez de la parroquia de San Bartolomé de Pinllo de la ciudad de Ambato?

Ho: El Mindfulness no influye en el rendimiento académico de los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez.

H1: El Mindfulness influye en el rendimiento académico de los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez.

3.7 Recolección de información:

Tabla 5

Recolección de información

N°	PREGUNTA	EXPLICACIÓN
1	¿Para qué?	Con el fin de obtener resultados positivos en base a los objetivos planteados
2	¿A qué personas o sujetos?	Dirigido a los estudiante-s de básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez
3	¿Sobre qué aspectos?	- Mindfulness - Rendimiento académico
4	¿Quién?	Investigadora: Chimbo Herrera Martha Beatriz
5	¿Cuándo?	Año lectivo 2022 -2023, septiembre 2022-julio 2023.
6	Lugar de recolección de la información	Unidad Educativa Nicolás Martínez
7	¿Cuántas veces?	1 (Una)
8	Técnicas de Recolección	Dos instrumentos (test e informe)

9	¿Con qué?	<ul style="list-style-type: none"> - Camm Child and Adolescent Mindfulness Measure, medida de mindfulness en niños y adolescents. - Informe de registro de calificaciones.
10	¿En qué situación?	Se aplicará de manera presencial y directa

Nota. Información general del proceso. Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

3.8 Procesamiento de la información y análisis estadístico:

Se basa en la utilización de métodos estadísticos descriptivos y correlacionales para analizar los datos obtenidos en este estudio a partir de la recolección de información mediante la aplicación de la escala CAMM-Child and Adolescent Mindfulness Measure para determinar los niveles de mindfulness y la obtención del informe de calificaciones en la población objetivo. Dependiendo de la naturaleza de las variables y los objetivos del estudio se aplicaron los métodos.

Procesamiento y graficación de los datos obtenidos en Excel, pregunta por pregunta se fue analizando las respuestas de los estudiantes y otorgando un porcentaje y a su vez se interpretó la información por medio de las tablas de baremos en las que se calificó por medio de un puntaje y se otorgó los niveles respectivos. De la misma forma con el informe de calificaciones se procedió a registrar la información en Excel y se graficó la escala de rendimiento académico en base a las calificaciones con su respectivos resultados cuantitativos y cualitativos. Finalmente, se estableció la correlación de las variables por medio del programa SPSS

Los valores de correlación cercanos a 1 indican una fuerte correlación positiva, mientras que los valores cercanos a -1 indican una fuerte correlación negativa. Se realizaron pruebas de hipótesis para determinar si la asociación observada era estadísticamente significativa. El análisis estadístico y los resultados relacionados se calculó utilizando software estadístico como SPSS. Además, se estableció un nivel de significación estadística (normalmente $\alpha = 0,05$) para determinar si los resultados eran estadísticamente significativos.

CAPITULO IV
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

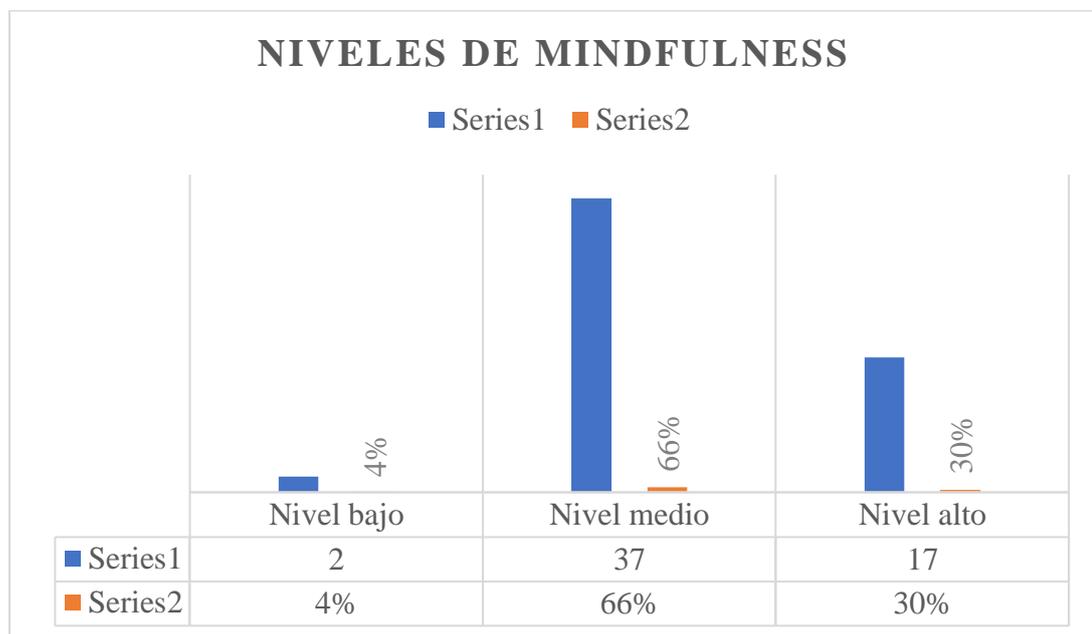
4.1 Análisis y discusión de resultados

4.1.1 Análisis de la variable: Mindfulness

Niveles totales de mindfulness

Gráfico 1

Niveles de Mindfulness



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

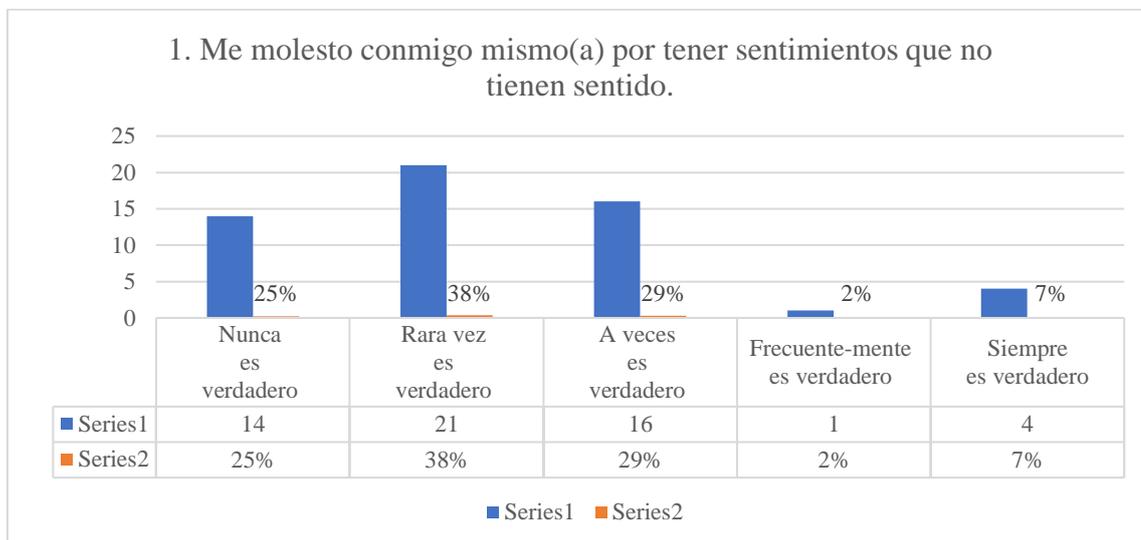
Análisis e interpretación

De los resultados obtenidos se puede indicar que del total de 56 estudiantes siendo el 100% de la población en estudio, el 4% presenta niveles de Mindfulness bajo, el 66% presenta niveles de Mindfulness medio y el 30% de los estudiantes tienen como resultado un nivel de mindfulness alto. Esto quiere decir que un porcentaje alto de estudiantes presentan niveles de Mindfulness entre medio y alto, el Mindfulness se lo reconoce como atención plena la misma que permite tener la capacidad de estar aquí y en el ahora sin juzgar, esto es un aspecto influyente en el comportamiento humano y toma de decisiones.

Pregunta N° 1: ¿Me molesto conmigo mismo(a) por tener sentimientos que no tienen sentido?

Gráfico2

Me molesto conmigo mismo



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

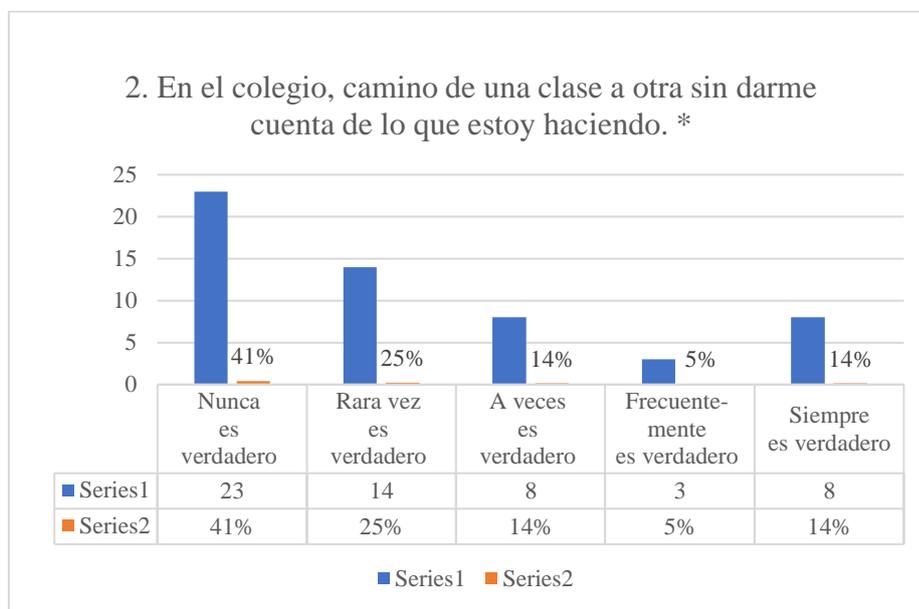
Análisis e interpretación

Se observa que del 100% de la población siendo un total de 57 estudiantes, el 25 % de discentes refieren que nunca se molestan consigo mismo, el 38% indica que rara vez se molesta consigo mismo, el 29% a veces, un 2% frecuentemente y el 7% siempre. Siendo importante la identificación de sentimientos en la adolescencia se puede interpretar, tomando en cuenta las respuestas: nunca es verdadero, rara vez es verdadero y a veces es verdadero, que más de la mitad de los alumnos reconoce sus propios sentimientos, los acepta y nos los rechaza por completo. Por lo tanto, esta característica está relacionada con un Mindfulness medio, ubicando en esta categoría a las personas que ante situaciones difíciles pueden mantener la atención en el presente y pueden estar menos conscientes de sus pensamientos y emociones.

Pregunta N° 2: En el colegio, ¿camino de una clase a otra sin darme cuenta de lo que estoy haciendo?

Gráfico 3

Caminar sin darse cuenta



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

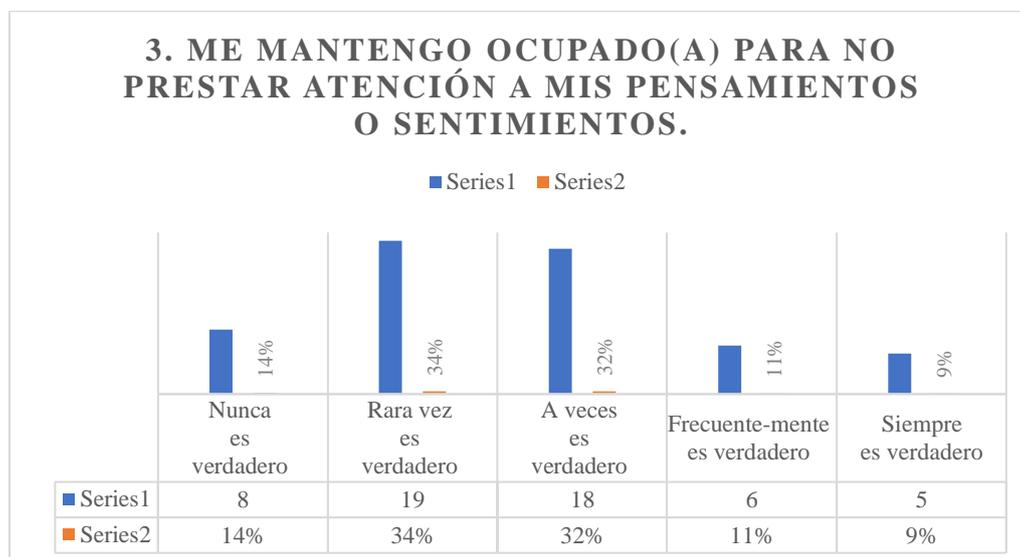
Análisis e interpretación

En los resultados obtenidos, se observa que el 41% de la población nunca se da cuenta de lo que está haciendo mientras camina de un aula (clase) a otra, el 25% rara vez está consciente de las cosas que hace al dirigirse de un salón a otro, el 14% a veces, el 5% frecuentemente y el 14% se da cuenta de lo que está haciendo al dirigirse de un salón (clase) a otro. Las acciones que se hace consciente o inconscientemente son trascendentales dentro del día a día, por lo cual es importante tener una atención plena en nuestro diario vivir, dentro de la Unidad Educativa Nicolás Martínez, se puede apreciar que un gran porcentaje de la población estudiada no es consciente de las acciones que hace en el transcurso del día, siendo necesario trabajar en Mindfulness para obtener resultados favorables y mejorar tanto en las áreas académica y social como en la individual.

Pregunta N° 3: Me mantengo ocupado(a) para no prestar atención a mis pensamientos o sentimientos.

Gráfico 4

Me mantengo ocupado



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

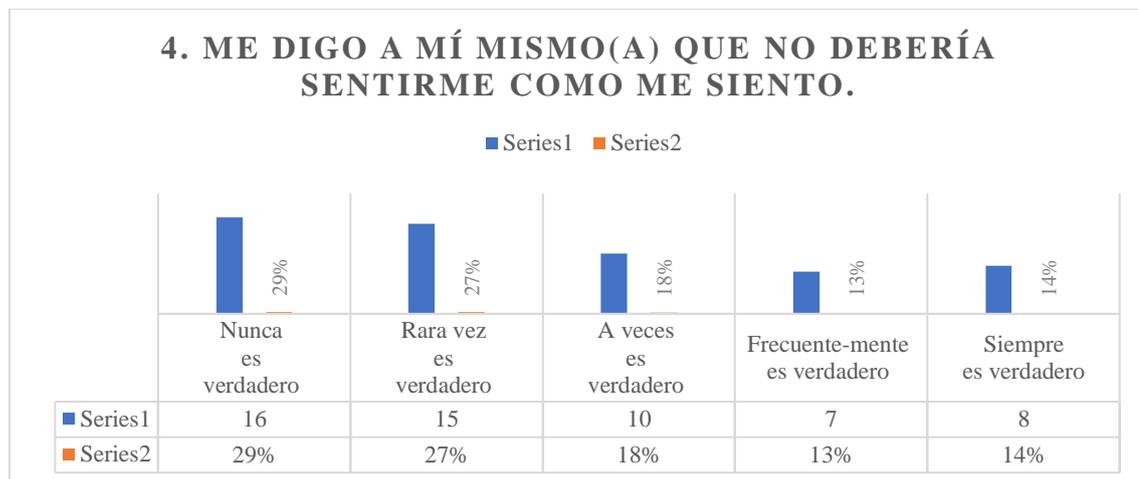
Análisis e interpretación

Luego de la tabulación estadística se puede determinar que del total de 56 estudiantes de la población en estudio, el 14% de discentes nunca se mantiene ocupado por lo que se puede presumir que siempre prestan atención a los pensamientos o sentimientos, el 34% rara vez se ocupa en algo para no prestar atención a sus pensamientos o sentimientos, el 32% a veces se mantiene ocupado, el 11% frecuentemente y el 9% siempre se mantiene ocupado para no prestar atención a sus pensamientos o emociones. Se debe considerar los pensamientos o emociones positivas como camino para obtener posibilidades buenas y nuevas, ya que aumenta las probabilidades de mejorar el desempeño académico y social, al contrario de las negativas que pueden quitar el placer en la vida afectando con ello inclusive la salud física y psicológica, en este contexto es necesario mencionar que menos de la mitad de los estudiantes se mantiene ocupado para no prestar atención a los pensamientos o sentimientos que se atraviesa.

Pregunta N°4: ¿Me digo a mí mismo(a) que no debería sentirme como me siento?

Gráfico 5

Me digo a mí mismo.



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

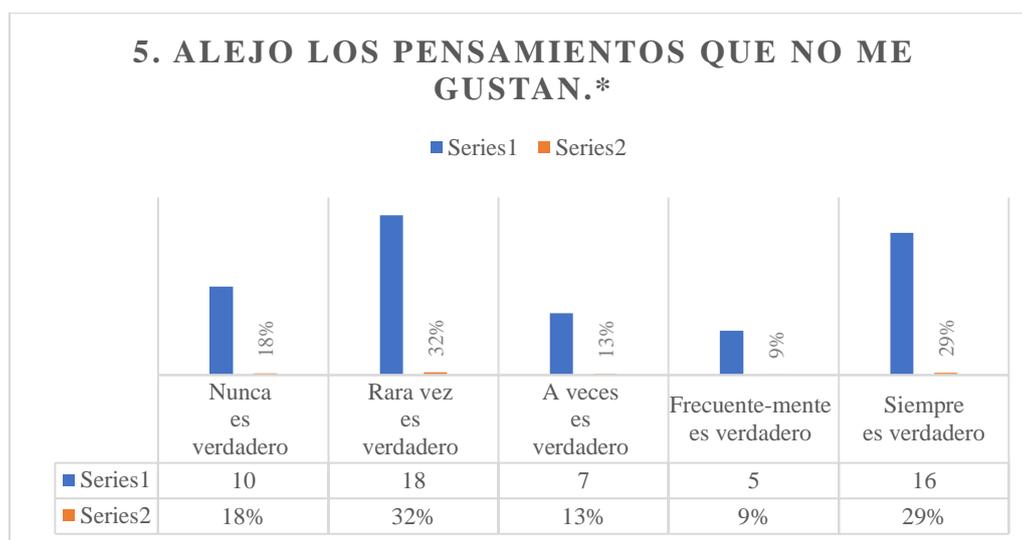
Análisis e interpretación

De acuerdo con los resultados del 100% de la población encuestada es decir de un total de 56 estudiantes, el 29% refiere que nunca se cuestiona cómo se siente, el 27% rara vez, el 18% a veces se dice que no debería sentirse así, el 13% frecuentemente y el 14% siempre se dice a sí mismo que no debería sentirse así. Por lo que se puede interpretar que la mayor parte de estudiantes de la básica superior dentro de la institución no cuenta con las herramientas para asumir la responsabilidad ante las acciones realizadas, en relación a este cuestionamiento es importante mencionar que el asumir la responsabilidad de las acciones es el primer paso que conlleva a perdonar y aprender a enfrentar.

Pregunta N° 5: Alejo los pensamientos que no me gustan.

Gráfico 6

Alejo pensamientos que no me gustan



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

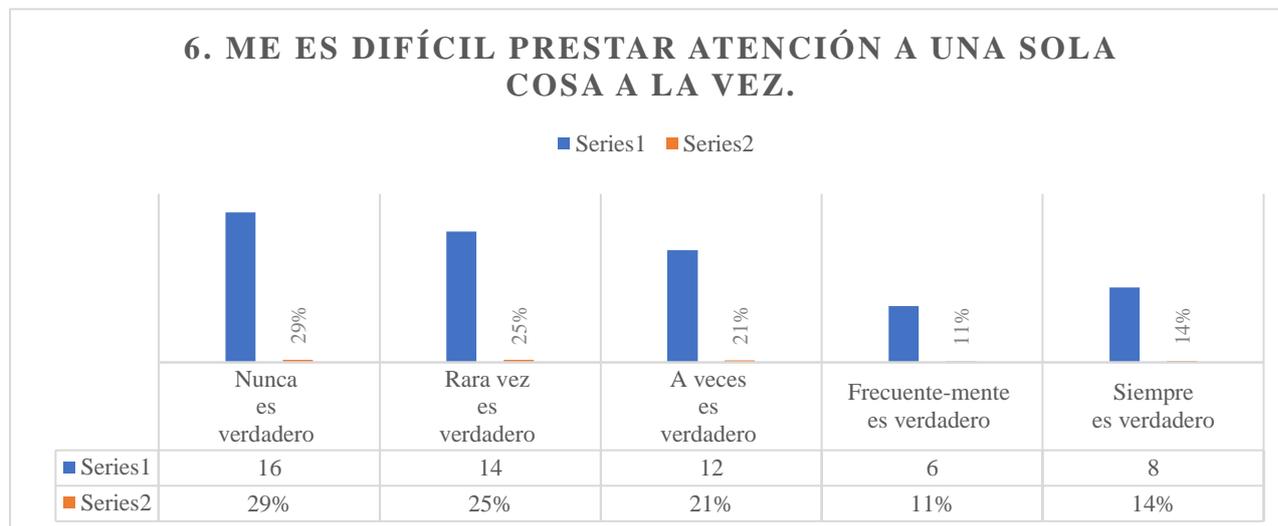
Análisis e interpretación

La siguiente información fue recolectada de una población de 56 estudiante de la básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez, de los resultados obtenidos se puede indicar que el 18% de la población nunca aleja los pensamientos que no les gusta, el 32% rara vez, el 13% a veces alejan los pensamientos desagradables, el 9% frecuentemente alejan los pensamientos que no les agrada y el 29% siempre alejan los pensamientos que no les gusta. Lo que quiere decir que un porcentaje alto de la población generalmente evitan o alejan los pensamientos desagradables. Dentro de este contexto los pensamientos negativos o desagradables son los que desencadenan emociones dañinas como la tristeza y la ansiedad, por lo cual evitar o alejar este tipo de pensamientos permite llevar una vida en un estado psicológico saludable.

Pregunta N° 6: Me es difícil prestar atención a una sola cosa a la vez.

Gráfico 7

Prestar Atención



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

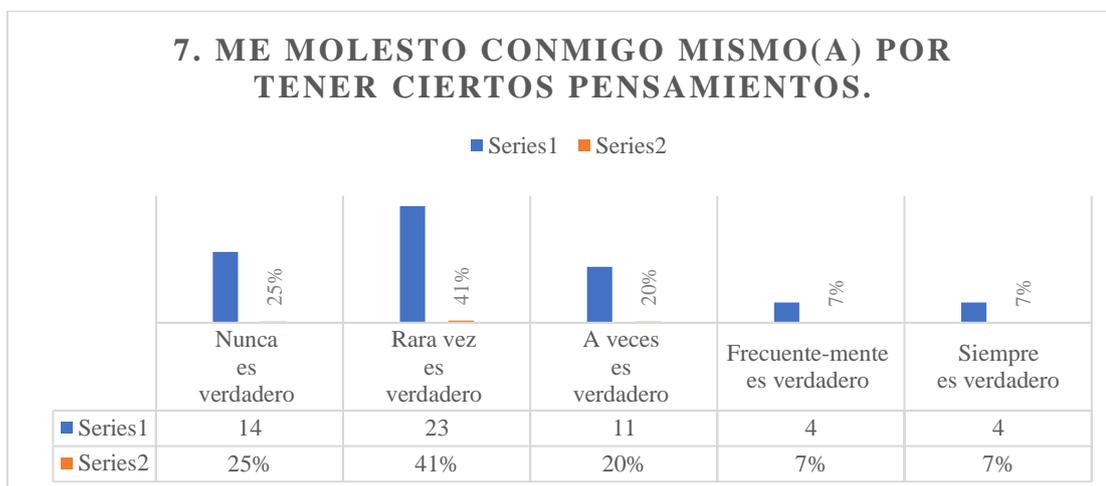
Análisis e interpretación

Se observa que del 100% de la población siendo un total de 56 estudiantes, el 29% de discentes nunca muestra dificultades para prestar atención en una sola cosa, el 25% rara vez, el 21% a veces presenta dificultad, el 11% frecuentemente presenta dificultad para atender a una sola cosa y el 14% siempre les resulta difícil prestar atención en una sola cosa. Con estos resultados se puede indicar que los estudiantes en mayor cantidad no muestran dificultades al momento de prestar atención a una sola cosa a la vez. La atención es indispensable para todo proceso en especial el de enseñanza aprendizaje, de cierto modo se podría predecir el triunfo de un estudiante o curso a través de los niveles de atención que presenten.

Pregunta N° 7: Me molesto conmigo mismo(a) por tener ciertos pensamientos.

Gráfico 8

Me molesto conmigo mismo



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

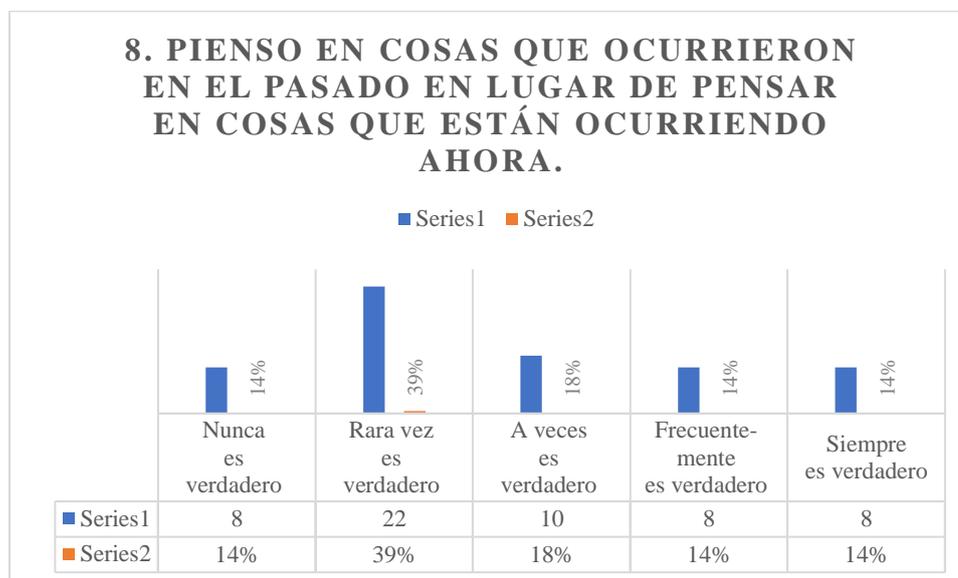
Análisis e interpretación

Se observa que del 100% de la población siendo un total de 57 estudiantes, el 25 % de discentes refieren que nunca se molestan consigo mismo por tener ciertos pensamientos, el 41% indica que rara vez se molesta consigo mismo, un 20% a veces, un 7% frecuentemente y el 7% siempre. Por lo cual se puede indicar que un gran porcentaje de estudiantes se molestan consigo mismo por tener ciertos pensamientos. En este aspecto el enojarse con uno mismo puede ser positivo porque permite reflexionar sobre las acciones desarrolladas lo que da paso a cambiarlas o mejorarlas, sin embargo, por otro lado, puede también ser perjudicial ya que al ser un enfado crónico este podría causar sufrimiento emocional.

Pregunta N° 8: Pienso en cosas que ocurrieron en el pasado en lugar de pensar en cosas que están ocurriendo ahora.

Gráfico 9

Pienso en cosas que ocurrieron



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

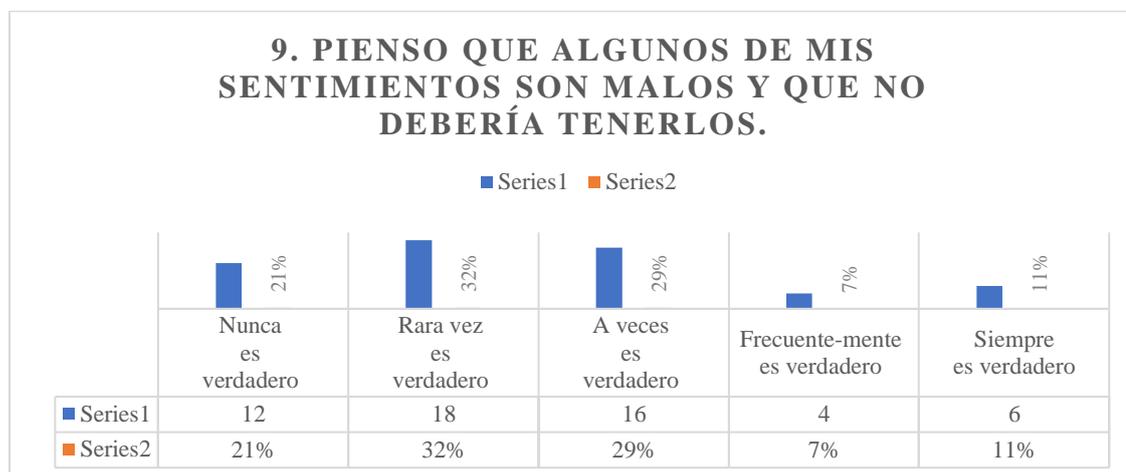
Análisis e interpretación

Del porcentaje total de 56 discentes, los resultados obtenidos demuestran que el 14% de estudiantes nunca piensan en cosas que ocurrieron en el pasado, el 39% rara vez piensan en cosas que acontecieron, el 18% a veces, un 14% frecuentemente está pensando en cosas que ocurrieron y otro 14% siempre dejan que sus pensamientos estén con situaciones que acontecieron en el pasado. Lo que indica que un gran porcentaje de estudiantes dan importancia a las cosas que acontecen en ese momento; los recuerdos son importantes porque permiten tomar mejores decisiones en las situaciones que se pueden presentar en el transcurso de la vida, los recuerdos nos ayudan a controlar las emociones. Por otro lado, una excesiva cantidad de recuerdos puede atormentar y disminuir el bienestar del sujeto.

Pregunta N° 9: Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y que no debería tenerlos.

Gráfico 10

Sentimientos malos



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Análisis e interpretación

Luego de la tabulación estadística se puede determinar que, del total de 56 estudiantes de la población en estudio, el 21% de los discentes nunca considera que sus sentimientos son malos, un 32% rara vez piensan que algunos de sus sentimientos son malos, un 29% a veces piensa que tienen sentimientos malos, el 7% piensa frecuentemente que sus pensamientos son malos y un 11% de la población en estudio siempre piensa que algunos de sus sentimientos son malos y que no deberían tenerlos. El miedo, la ansiedad, la ira, el asco la tristeza son sentimientos de carácter negativo, pero necesarias en el individuo ya que dentro de sus funciones es adaptar al individuo entorno a su ambiente, estos sentimientos hacen que la persona no se mantenga en una zona de confort lo que permite que el sujeto fomente la resiliencia diferenciando lo bueno de lo malo, el autoconocimiento lo que permite tener herramientas para responder con asertividad las dificultades que se presenten, sin embargo, el exceso de estos sentimientos puede convertirse en patologías mismas que requerirán de un tratamiento adecuado para contrarrestarlas.

Pregunta N° 10: Bloqueo los sentimientos que no me gustan.

Gráfico 11

Bloquear sentimientos



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

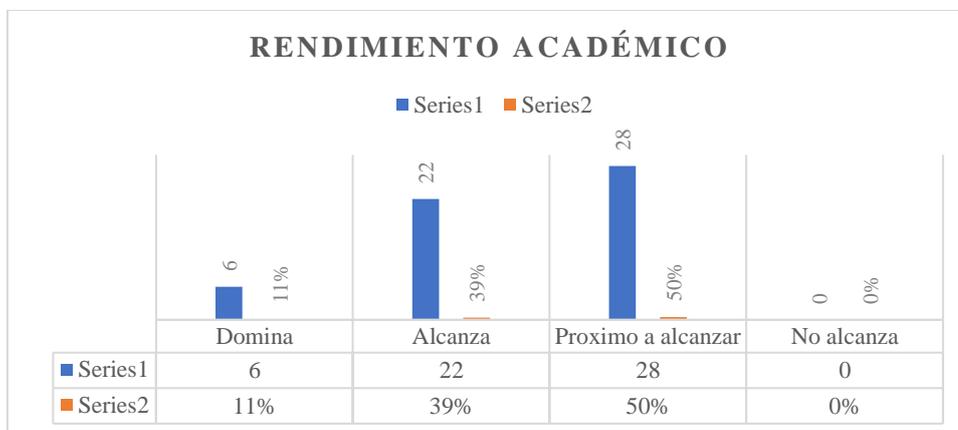
Análisis e interpretación

Se observa que del 27% del total de la población, siendo 56 estudiantes en estudio, el 27% nunca bloquea los sentimientos que no le gusta, el 30% rara vez, un 13% a veces bloquea los sentimientos que no les gusta, un 7% frecuentemente y el 23% siempre bloquea los sentimientos que no les gusta, lo que quiere decir que un gran porcentaje de la población en estudio tiende a no bloquear los pensamientos que no les gusta. Por lo que se puede decir que la mayoría de los estudiantes tienden a tener presente los sentimientos que no les gusta, es necesario aprender a manejar los mismos; haciendo referencia a uno de los componentes del Mindfulness, la aceptación en el que se acepta el momento tal y como es, sin juzgar, sin negar a lo que está pasando, puede ayudar a sentirse más en el presente y a conectar con los sentimientos de un manera saludable.

4.1.2 Análisis de la variable: Rendimiento académico

Gráfico 12

Rendimiento académico



Nota. Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la muestra.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Análisis e interpretación

Esta información fue recopilada de 56 estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez, mediante el informe de calificaciones individual se observa que del 100% de la población, el 11% de estudiantes presentan calificaciones de 9-10 lo que quiere decir que dominan los aprendizajes, el 39% tiene notas en el intervalo de 7-8.99 indicando que alcanzan los aprendizajes, y el 50% poseen notas iguales o inferiores a 6.99 por lo que se puede decir que están próximos a alcanzar los aprendizajes. Lo que quiere decir que, la mitad de los estudiantes por sí solos siguen las instrucciones y desarrollan las actividades encomendadas dentro del entorno educativo cumpliendo así con los objetivos establecidos en el currículo, esto se ve evidenciado mediante el rendimiento académico en el informe de calificaciones individual. Resaltando que para que un individuo tenga un rendimiento académico bueno y excelente depende de elementos internos y externos viéndose implicadas en esta las áreas familiar, individual, económico, cultural, entre otros, además de la atención, concentración y memoria que son factores predictores del triunfo o fracaso de un individuo.

Matriz de correlación

Tabla 6

W de Shapiro-Wilk

Descriptivas

	Total, mindfulness	Calificaciones
N	56	56
W de Shapiro-Wilk	0.960	0.980
Valor p de Shapiro-Wilk	0.058	0.475

Tabla 7

Correlación de variable

Matriz de Correlaciones

		total mindfulness	
calificaciones	R de Pearson	0.387	**
	valor p	0.003	

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Dado que de acuerdo a la aplicación de la prueba Shapiro Wilk la distribución de puntuaciones de mindfulness y calificaciones fue normal, se aplicó la prueba de Pearson encontrando que si existe relación entre Mindfulness y calificaciones ($R= 0.387$ $p<0.05$)

Tabla 8

Frecuencia de Mindfulness

Frecuencias de Nivel Mindfulness

Nivel Mindfulness	Frecuencias	% del Total
bajo	2	3.6 %
medio	37	66.1 %

Frecuencias de Nivel Mindfulness

Nivel Mindfulness	Frecuencias	% del Total
alto	17	30.4 %

Tabla 9

Frecuencia de calificaciones

Frecuencias de Nivel calificaciones

Nivel calificaciones	Frecuencias	% del Total
Próximo a alcanzar aprendizajes	28	50.0 %
Alcanza aprendizajes	22	39.3 %
Domina aprendizajes	6	10.7 %

Tabla 10

Contingencia

Tablas de Contingencia

Nivel Mindfulness			sexo		Total
			FEMENIN O	MASCULIN O	
bajo	Observad		2	0	2
	% de columna		9.1 %	0.0 %	3.6 %
medi	Observad		13	24	37
	% de columna		59.1 %	70.6 %	66.1 %
alto	Observad		7	10	17
	% de columna		31.8 %	29.4 %	30.4 %

Tablas de Contingencia

Nivel Mindfulness		sexo		Total
		FEMENIN O	MASCULIN O	
Total	Observad o	22	34	56
	% de columna	100.0 %	100.0 %	100.0 %

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Las variables fueron fundamentadas por medio de autores como: Kabat Zinn (2013), quien indica que el mindfulness es un acto de amor para quien la vive o la practica por ello es importante incorporarlo en la rutina diaria para que exista un cultivo adecuado del Mindfulness en la propia vida hasta impregnarla en todas y cada una de las facetas de la vida, logrando con ello desarrollar la atención plena en un día en el que se tenga total predisposición e incluso en aquellos que no se tenga deseos de realizarla y, de la misma manera, Cardenas (2020), menciona que el rendimiento académico es la consolidación de las notas obtenidas en un periodo o ciclo escolar, además de ser un indicador de los aprendizajes obtenidos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como también, es el resultado de varios factores, biológicos, psicológicos, económicos y sociológicos, elementos que intervienen directamente con el rendimiento escolar, por lo que el sistema educativo lo toma como referencia a la calidad de la educación; en la actualidad, se tiene como problemática el bajo rendimiento académico que se desencadena por factores sociofamiliares los mismo que incrementan la vulnerabilidad en los estudiantes.

- Se evaluó los niveles de atención plena Mindfulness con el instrumento CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure), mediante escala de Likert de cinco puntos (0 = Nunca es verdadero a 4 = Siempre es verdadero), con un total de 40 puntos, con una sucesión de medición cuantitativa, es decir a mayor puntuación mayor nivel de Mindfulness, se puede observar de los resultados arrojados, que un porcentaje alto de estudiantes presentan niveles medios de mindfulness, dentro de este rango se sitúan a las personas que presentan un nivel regular de mindfulness. Pudiendo atravesar situaciones difíciles para mantener la atención en el presente y pueden estar menos conscientes de sus pensamientos y emociones.

- En relación con el rendimiento académico, se resalta el uso del informe de calificaciones individual de los estudiantes, de los cuales llevados a Excel para su tabulación se observa que el 11% de la población presentan notas en el rango de 9-10, quienes dominan los aprendizajes, un 39% alcanza los aprendizajes y el 50% está próximo a alcanzar los aprendizajes. Lo que quiere decir que la mitad de la población en estudio tiene probabilidades de ser promovido al grado siguiente superior, ya que posterior a la guía y supervisión de los docentes los estudiantes realizan de manera consciente e individual las acciones encomendadas por la planta docente.

- Dado que de acuerdo a la aplicación de la prueba Shapiro Wilk la distribución de puntuaciones de mindfulness y calificaciones fue normal, se aplicó la prueba de Pearson encontrando que si existe relación entre Mindfulness y calificaciones ($R= 0.387$ $p<0.05$), ante lo cual se acepta la hipótesis planteada “El Mindfulness influye en el rendimiento académico de los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Nicolás Martínez” y se rechaza la Hipótesis Nula.

5.2 Recomendaciones

- Debido a que el Mindfulness es una práctica investigada, probada, practicada e implementada en múltiples contextos y en especial en los contextos educativos y al no requerir mayores cantidades de dinero para su implementación, ya que en la mayor parte de actividades de Mindfulness únicamente se utiliza el recurso humano para su desarrollo se sugiere la práctica de mindfulness en el aula de clases, para mejorar la calidad de vida y un mayor sentido de paz interior y con eso presentar un rendimiento escolar alto. Siendo necesario para la implementación de esta estrategia, la capacitación constante de los docentes para que puedan trabajarla en el aula.

- Cada individuo tiene fortalezas y debilidades diferentes, y el rendimiento académico no siempre refleja todas las habilidades y capacidades de una persona. También es importante considerar otros aspectos del desarrollo personal, como habilidades sociales, emocionales, creativas y físicas, para tener una visión más completa del progreso de un estudiante.

- Implementar sesiones dentro de la clase que contengan técnicas de actividades de mindfulness para principiante para mejorar el rendimiento académico, como, por ejemplo:

Tabla 11

Ejemplos de actividades Mindfulness

Ejemplos				
Sesión 1				
	Indicaciones	Responsable	Recursos	Tiempo
Ejercicio 1. Respiración consciente	Ubicarse de pies de manera que cuente con el espacio adecuado para la realización del ejercicio. Vamos a elevar un brazo al inhalar y lo bajamos cuando exhalamos, debemos alternar los brazos e iniciamos con el brazo derecho.	Docente de la primera hora de clases.	Humanos	05 minutos
Ejercicio 2 Caminando consciente	En los patios de la institución formaremos una columna, tomamos distancia, e iniciamos con la respiración, prestando atención a cómo ingresa el aire hasta llenar nuestros pulmones, en qué intensidad, velocidad y dirección es expulsada.	Docente de la primera hora de clases.	Humanos	05 minutos

<p>Ejercicio 3</p> <p>Mis ojos, mi instrumento de mindfulness</p>	<p>Dentro del aula nos colocamos el uno tras el otro e iniciamos con la respiración, indicando que cada vez que se inhale se deben cerrar los ojos y abrirlos cada vez que se exhale.</p>	<p>Docente de la primera hora de clases.</p>	<p>Humanos</p>	<p>05 minutos</p>
<p>Ejercicio 4</p> <p>Amiguitos atentos</p>	<p>En el patio de la institución, se les pedirá a los estudiantes que formen un círculo.</p> <p>Con el objeto meditación, en este caso se puede utilizar una pelota, cada vez que se lance la pelota el estudiante que la posea deberá inhalar y exhalar y decir el nombre del compañero a quien le asignará la pelota, los que participan deberán estar atentos al nombre que dé cada estudiante para continuar con la actividad hasta que todo el grupo haya intervenido.</p>	<p>Docente de la primera hora de clases.</p>	<p>Humanos Pelota</p>	<p>05 minutos</p>

Ejercicio 5 Escalones y escaleras	Se deberá elegir un espacio que presente escalones. Vamos a formar una columna, nos vamos a dirigir a nuestra aula de clase y mientras vamos subiendo las escaleras vamos siendo conscientes de la respiración que presentamos, fijándonos cómo encuentra, normal, acelerada, lenta.	Docente de la primera hora de clases.	Humanos	05 minutos
Ejercicio 6 Utilizando mi cuerpo	Inhala por la nariz y al mismo tiempo estira los brazos hacia arriba, inclinándolos un poco hacia atrás para estirar las rodillas y la columna luego, exhala por la boca y dobla el cuerpo hacia delante dejando que se relajen los brazos, las piernas y la espalda.	Docente de la primera hora de clases.	Humanos	05 minutos
Ejercicio 7 Lo nuevo con conciencia	Se colocará a cada persona una tira de papel de seda en la frente que cuelgue hasta la boca. Según se vaya indicando, deberán soplar fuerte o flojo y verán el	Docente de la primera hora de clases.	Humanos Papel seda	05 minutos

	movimiento que realizan con su propia respiración.			
Ejercicio 8 Todo lo que he hecho	Se propone realizar en una hoja de papel un recorrido de las actividades desarrolladas a lo largo del día, siento consciente de todos los momentos en los que se ha estado atento en la mañana.	Docente de la primera hora de clases.	Humanos Hoja de papel Lápiz, esfero o bolígrafo	05 minutos
Ejercicio 9 El rey manda	Donde se pide tocar distintos objetos, pero mientras somos conscientes de nuestra respiración, vamos a tocarnos la nariz, ahora la cabeza, el cuello, entre otros.	Docente de la primera hora de clases.	Humanos	05 minutos
Ejercicio 10 El camino correcto	Se les otorgará a los estudiantes un trozo de masking, con el cual en su pupitre o mesa elaborará un camino. Una vez que se ha terminado de elaborar el camino se colocará un inicio y un final, se deberá solicitar al estudiante que	Docente de la primera hora de clases.	Humanos Masking Papel seda	05 minutos

	haga una pelota con el papel seda y esta deberá ser trasladada por el camino mediante el uso de la respiración, logrando que esta siempre se encuentre dentro del camino y no se salga.			
--	---	--	--	--

Nota. Ejemplos de Mindfulness. Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Bibliografía

Alvarez Risco, A. (2020). *Clasificación de las Investigaciones*. Universidad de Lima.

<https://hdl.handle.net/20.500.12724/10818>

Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernandez Paniello, S., & Salvador Monge, M. d.

(2012). *programa "Aulas Felices" Psicología positiva aplicada a la educación*.

<https://doi.org/http://www.apega.org/wp-content/uploads/2012/11/aulas-felices.pdf>

Balarezo Chiriboga, L. (2017). *Psicoterapia, Asesoramiento y Consejería*. Centro de

Publicaciones PUCE. <https://doi.org/978-9978-77-305-5>

Bernal, C. (2017). *Metodología de Investigación*. Lima : Edinum.

Bernate, J. (2021). *Pedagogía y Didáctica de la Corporeidad. Una mirada desde la praxis*.

[https://doi.org/ISSN: Edici3n impresa: 1579-1726. Edici3n Web: 1988-2041](https://doi.org/ISSN:Edici3n+impresa:1579-1726.Edici3n+Web:1988-2041)

Bone Calder3n, M. C. (2021). *Programa de Mindfulness para la educaci3n elemental b3sica*

de la Unidad Educativa Particular La Inmaculada [Tesis de maestría. Pontificia

Univesidad Cat3lica del Ecuador]. Pontificia Univesidad Cat3lica del Ecuador.

Repositorio Digital PUCese .

<https://doi.org/https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/2383>

Bovazzi, F. (2019). *Mindfulness en el aula*. Bonum. <https://elibro.net/es/ereader/uta/213592>

Brandom, N. (2019). *El poder del Autoestima*. *El Buho*.

https://d1wqtxs1xzle7.cloudfront.net/45072983/EL_PODER_DE_LA_AUTOESTIM

[A-libre.pdf?1461600178=&response-content-](https://d1wqtxs1xzle7.cloudfront.net/45072983/EL_PODER_DE_LA_AUTOESTIM)

[disposition=inline%3B+filename%3DEL_PODER_DE_LA_AUTOESTIMA.pdf&Ex](https://d1wqtxs1xzle7.cloudfront.net/45072983/EL_PODER_DE_LA_AUTOESTIM)

[pires=1689952269&Signature=HxkNKIX~m7RfV0n9jWH~LzPRfuiGtNVicd1rRRkf](https://d1wqtxs1xzle7.cloudfront.net/45072983/EL_PODER_DE_LA_AUTOESTIM)

[yZy1Mjuxh9p](https://d1wqtxs1xzle7.cloudfront.net/45072983/EL_PODER_DE_LA_AUTOESTIM)

- Calderón , S. (2021). *Efecto de un protocolo de mindfulness en el rendimiento académico y niveles de estrés académico de estudiantes universitarios de Bogotá*. Repositorio Digital Konrad Lorenz: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4772>
- Calderón Lucín, M. D. (2020). *Incidencia de metodologías activas en el rendimiento académico de estudiantes con necesidades educativas especiales*. Universidad Politécnica Salesiana. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/19524>
- Cardenas, I. T., Vásquez Villanueva, S., Verde Avalos, E. E., & Colque Díaz, E. (2020). Rendimiento académico: universo muy complejo para el quehacer pedagógico. *Muro de la Investigación*. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1325>
- Cedeño Solórzano, B. M., & Chong Cruz, M. L. (2021). La atención plena y su incidencia en el rendimiento académico en alumnos de Básica Elemental. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8591125>
- Cerda Altamirano, J. E., & Encalada Zapata, C. A. (2020). *El refuerzo positivo por parte del docente y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de sexto semestre, asignatura “Administración de Centros de Cómputo” Carrera de Tecnología de Sistemas, ISPADE, semestre abril 2019 – septiembre 2019*. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Repositorio Institucional de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <https://doi.org/http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/22811>
- Corte Constitucional del Ecuador. (2023). *Reglamento a la Ley Orgánica de Educación Intercultural Bilingüe*. <https://recursos.educacion.gob.ec/red/reglamento-a-la-loei/>

De la Mora Ledesma, J. G. (2004). *Psicología Educativa* (Tercera ed.). Progreso Editorial.

Retrieved 2023, from

https://www.google.com.ec/books/edition/Psicolog%C3%ADa_educativa/iZ7bQEAziVsC?hl=es-419&gbpv=1

Edel Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo.

REICE, 1(2). <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>

Erazo, O. A. (2012). El rendimiento académico, un fenómeno de múltiples relaciones y complejidades. *Revista Vanguardia Psicológica*, 2.

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815141>

Espinosa Castro, J. F., Hernández Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez

Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39.

https://doi.org/http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707

Fernández Liria, A., & Rodríguez Vega, B. (2001). *La práctica de la psicoterapia. La construcción de narrativas terapéuticas* (2da Edición ed.). Desclee de Brouwer.

<https://doi.org/9788433015600>

Flores Ortiz, M. E., & Sánchez Cancino, F. (2016). *El bajo rendimiento académico, la mirada de los alumnos* (Primera ed.). México: EXODO.

<https://doi.org/https://elibro.net/es/ereader/uta/130384>

González González, H. (2019). Distintos tipos de familia, distintos tipos de rendimiento académico. *Universidad de la Laguna*.

<https://doi.org/https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/15721/Distintos%20tipos%20de%20familia%2c%20distintos%20tipos%20de%20rendimiento%20academico..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández Lira , N. A., & Sánchez Sánchez, J. D. (2007). *Manual de Psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. Editorial Libros en Red.

https://doi.org/https://www.google.com.ec/books/edition/Manual_de_psicoterapia_cognitivo_conduct/EzlwZg_aH6AC?hl=es-

[419&gbpv=1&dq=psicolog%C3%ADa+cognitiva&pg=PA27&printsec=frontcover](https://doi.org/https://www.google.com.ec/books/edition/Manual_de_psicoterapia_cognitivo_conduct/EzlwZg_aH6AC?hl=es-419&gbpv=1&dq=psicolog%C3%ADa+cognitiva&pg=PA27&printsec=frontcover)

Julián Pérez, M., Maldonado Gomez, h., & Degante Castañeda, C. (2012). *Educación y filosofía*. Ediciones y gráficos Eón , S.A de C.V.

<https://elibro.net/es/ereader/uta/41033>

Kabat Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós. [https://doi.org/ISBN Google: 978-84-9988-279-6](https://doi.org/ISBN%20978-84-9988-279-6)

Ley Leyva, N. V. (2021). Características de la evaluación educativa en el proceso de aprendizaje. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v13n6/2218-3620-rus-13-06-363.pdf>

Lori, A. (16 de 09 de 2021). *Eficacia de un programa de entrenamiento en Mindfulness en el rendimiento académico, las funciones ejecutivas y el bienestar subjetivo de estudiantes de primaria y secundaria españoles e italianos*. Depositorio de Investigación Universidad de Sevilla: <https://hdl.handle.net/11441/128897>

Maps, G. (2023). <https://maps.app.goo.gl/jHgxCdk1uK2cs688>

Medrano, J. (2020). *MINDFULNESS: EVALUACIÓN DE LA EFICACIA DEL TRATAMIENTO EN ADOLESCENTES MEXICANOS CON TDAH QUE VIVEN EN CONTEXTOS DE VULNERABILIDAD SOCIAL*. Retrieved 27 de 05 de 2023, from Repositorio Digital FLACSO Ecuador: <http://hdl.handle.net/10469/18631>

Mercader, A. (abril de 2020). *Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria*. Retrieved mayo de 2023, from SciELO Analytic: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>

Montenegro Martínez, G. (2019). señala que la educación tiene bases comunes que no varían.

Scielo. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v37n2a08>

Moreno Gómez, A., Luna , P., & Cejudo , J. (2020). Promoviendo el éxito escolar mediante una intervención basada en atención plena (mindfulness) en Educación Infantil.

Revista de Psicodidáctica, 7.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.12.001>

Pachar Jiménez, G. J. (2021). *El rendimiento académico y la disfuncionalidad familiar en estudiantes de segundo curso de bachillerato técnico*. Universidad Politécnica

Salesiana . Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana .

<https://doi.org/http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/21482>

Pereira Pérez, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*, XV.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/1941/194118804003.pdf>

Prince, T. (2019). *Ejercicios de mindfulness*. NARCEA.

https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=qCy6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=ejercicios+pr%C3%A1cticos+de+mindfulness&ots=8bwlbx8rxt&sig=3C_BTW_VIfq4Vx6Nr8hCzGL4ydA&redir_esc=y#v=onepage&q=ejercicios%20pr%C3%A1cticos%20de%20mindfulness&f=false

Ramírez Figueredo, A. J., Jiménez Idrovo, Í. V., & Nagua Jiménez, L. F. (2019). El mindfulness y la salud docente. *DIALNET*, 5.

<https://doi.org/https://revistas.uclave.org/index.php/agora/article/view/2945/1833>

Ramos Galarza, C. (2020). Los alcances de una investigación. *Pontificia Universidad*

Católica, 9. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>.

- Ramos, M. (agosto de 2021). *Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de educación primaria*. Retrieved 27 de Mayo de 2023, from Repositorio Digital FLACSO Ecuador: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/25546>
- Renteria Valencia, N., Córdova Calderón, M. A., & León Navarrete, M. M. (5 de jul de 2022). *Influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios*. Retrieved junio de 2023, from Repositorio digital Universidad Central del Ecuador: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/27291>
- Resett, S. (2021). Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescente. *Revista Costarricense de Psicología, Vol. 40 Núm. 1 (2021): Revista Costarricense de Psicología (Enero-Junio 2021)(Núm. 1 (2021))*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22544/rcps.v40i01.01>
- Rodríguez Palmero, M. L., Moreira, M. A., Caballero Sahelices, M. C., & Greca, I. M. (2008). *La teoría del aprendizaje significativo en la perspectiva de la psicología cognitiva* (Primera ed.). Ediciones Octaedro, S.L. <https://doi.org/978-84-8063-290-4>
- Rodríguez Rodríguez, D., & Guzmán Rosquete, R. (2019). Rendimiento académico y factores sociofamiliares de riesgo. *Scielo*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.164.58925>
- Rojas Carrasco, O. A., Vivas Escalante, A. D., Mota Suárez, K. T., & Quiñonez Fuentes, J. Z. (2020). El liderazgo transformacional desde la perspectiva de la pedagogía humanista.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17163/soph.n28.2020.09>
- Sánchez Sánchez, L. D., & Perandones González, T. M. (2019). MINDFULNESS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN UN CASO DE BAJO RENDIMIENTO

ACADÉMICO. *INFAD Revista de Psicología*, vol. 4.

<https://doi.org/https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1487>

Sánchez, L., & Perandones, T. (31 de agosto de 2019). *Mindfulness y técnicas de estudio en un caso de bajo rendimiento académico*. Revista INFAD de psicología:

<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1487>

Sánchez, M., Renaub, M., Huerta, M., & Bresó, E. (junio de 2020). *Mindfulness en educación infantil Un programa para desarrollar la atención plena*. Dialnet:

<https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

Sandoval Rubilar, P., Maldonado Fuentes, A. C., & Tapia Ladino, M. (2022). Evaluación educativa de los aprendizajes. *Scielo*. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pe/v15n1/1688-7468-pe-15-01-49.pdf>

Sandoval Rubilar, P., Maldonado Fuentes, A. C., & Tapia Ladino, M. (2022). Evaluación educativa de los aprendizajes. *Scielo*.

<https://doi.org/https://doi.org/10.22235/pe.v15i1.2638>

Seguel, J. (2019). Meditación, una nueva estrategia para el alivio del dolor. *REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS CONDES*.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2019.09.003>

Serrano Ruiz, L. (2013). *La influencia de los factores socioeconómicos en el rendimiento académico*. UNIVERSIDAD DE ALMERIA.

<https://doi.org/https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2335/Trabajo.pdf?sequence=1>

Sudario Cabezas, G. (2023). *Mindfulness en las aulas [Tesis de maestría. Universidad Casa Grande]*. Universidad Casa Grande . Repositorio Digital Universidad Casa Grande .

<https://doi.org/http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/3875>

- Taroppio, D. (2020). *Meditación primordial: El arte de vivir en la presencia. Método contemplativo del Modelo Interacciones Primordiales*. Ediciones Continente.
<https://doi.org/9507546995>, 9789507546990
- Tomas Huacachi, K. D. (2023). *Uso de Mindfulness dirigido a mejorar la atención en*. Lima.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/120339>
- Torres Díaz, S. E., Hidalgo Apolo, G. A., & Suarez Pesántez, K. V. (2020). Habilidades sociales y rendimiento académico en adolescentes de. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4.
<https://doi.org/https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/114>
- Toscano, D., Peña, G., & Lucas, G. A. (mayo de 2019). *CONVIVENCIA Y RENDIMIENTO ESCOLAR*. Revista Metropolitana de ciencias Aplicadas:
<https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/128/212>
- UNICEF, BM, UNESCO. (2022). *Dos años después salvando una generación*.
<https://documents1.worldbank.org/curated/en/09951910622227657/pdf/IDU0ee485f500c82d042e60a8a80732ab3beacab.pdf>
- Zambrano Solorzano, K. D., Villarreal De La Cruz, S. G., & Ramos López, Y. (2023). Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectivo. *REvista científica multidisciplinar G-ner@ndo*, 4.
<https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/106/99>

Anexos

Ilustración 2

Escala de Atención plena CAMM, Mindfulness

MEDIDA DE *MINDFULNESS* (ATENCIÓN PLENA) PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Nombre: _____ Edad: _____
 Curso: _____ Género: Masculino Femenino Otro

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

	Nunca es verdadero	Rara vez es verdadero	A veces es verdadero	Frecuentemente es verdadero	Siempre es verdadero
1. Me molesto conmigo mismo(a) por tener sentimientos que no tienen sentido.	0	1	2	3	4
2. En el colegio, camino de una clase a otra sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	0	1	2	3	4
3. Me mantengo ocupado(a) para no prestar atención a mis pensamientos o sentimientos.	0	1	2	3	4
4. Me digo a mí mismo(a) que no debería sentirme como me siento.	0	1	2	3	4
5. Alejo los pensamientos que no me gustan.	0	1	2	3	4
6. Me es difícil prestar atención a una sola cosa a la vez.	0	1	2	3	4
7. Me molesto conmigo mismo(a) por tener ciertos pensamientos.	0	1	2	3	4
8. Pienso en cosas que ocurrieron en el pasado en lugar de pensar en cosas que están ocurriendo ahora.	0	1	2	3	4
9. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y que no debería tenerlos.	0	1	2	3	4
10. Bloqueo los sentimientos que no me gustan.	0	1	2	3	4

Nota: Escala de Atención Plena CAMM. Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Ilustración 3

Reporte de calificaciones, MINEDUC



UNIDAD EDUCATIVA NICOLAS MARTINEZ
Educación General Básica Superior
REPORTE DE EVALUACIÓN Régimen: SIERRA -
Año Lectivo: 2022-2023

Ministerio de Educación

Datos informativos del estudiante:
 Nombre: LALALEO PULLUTASIG Grado/Paralelo: 10mo año Básica A Institución: UNIDAD EDUCATIVA NICOLAS MARTINEZ
 Código Mineduc: 1726949876 Jornada: VESPERTINA Modalidad: PRESENCIAL

REPORTE ANUAL DE CALIFICACIONES

Áreas	Asignatura	PRIMER QUIMESTRE							SEGUNDO QUIMESTRE							SUPLE	PROMEDIO ANUAL		ASISTENCIA				
		P1	P2	PROM	%PRO (80%)	EXAM	%EX (20%)	QUI	EC	P1	P2	PROM	%PRO (80%)	EXAM	%EX (20%)		QUI	EC	PA	EC	H.J	H.I	ASIS
LENGUA Y LITERATURA	LENGUA Y LITERATURA	8.46	8.73	8.59	6.87	10.00	2.00	8.87	AA														
MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	10.00	10.00	10.00	8.00	10.00	2.00	10.00	DA														
CIENCIAS SOCIALES	ESTUDIOS SOCIALES	9.22	9.88	9.55	7.64	10.00	2.00	9.64	DA														
CIENCIAS NATURALES	CIENCIAS NATURALES	9.93	9.57	9.75	7.80	10.00	2.00	9.80	DA														
EDUCACIÓN CULTURAL Y ARTÍSTICA	EDUCACIÓN CULTURAL Y ARTÍSTICA	9.41	9.00	9.20	7.36	10.00	2.00	9.36	DA														
EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN FÍSICA	9.93	9.57	9.75	7.80	9.50	1.90	9.70	DA														
LENGUA EXTRANJERA	INGLÉS	9.46	9.36	9.41	7.52	10.00	2.00	9.52	DA														
PROMEDIO GENERAL		9.48	9.44	9.46	7.57	9.92	1.98	9.55															

	QUIMESTRE 1			QUIMESTRE 2		
	P1	P2	Q1	P1	P2	Q2
COMPORTAMIENTO	B	B	B	B	B	B

COMPORTAMIENTO	ESCALA CUALITATIVA	ESCALA CUANTITATIVA
A= Muy satisfactorio	DA Domina los aprendizajes requeridos	9.00-10.00
B= Satisfactorio	AA Alcanza los aprendizajes requeridos	7.00-8.99
C= Poco Satisfactorio	PA Próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos	4.01-6.99
D= Mejorable	NA No alcanza los aprendizajes requeridos	<4
E= Insatisfactorio		

RECOMENDACIONES

Puede mejorar aún más en sus calificaciones. Siga mostrando buena actitud en clases.


 RECTORIA - DIRECTOR/A - LIDER EDUCATIVO


 DOCENTE TUTOR

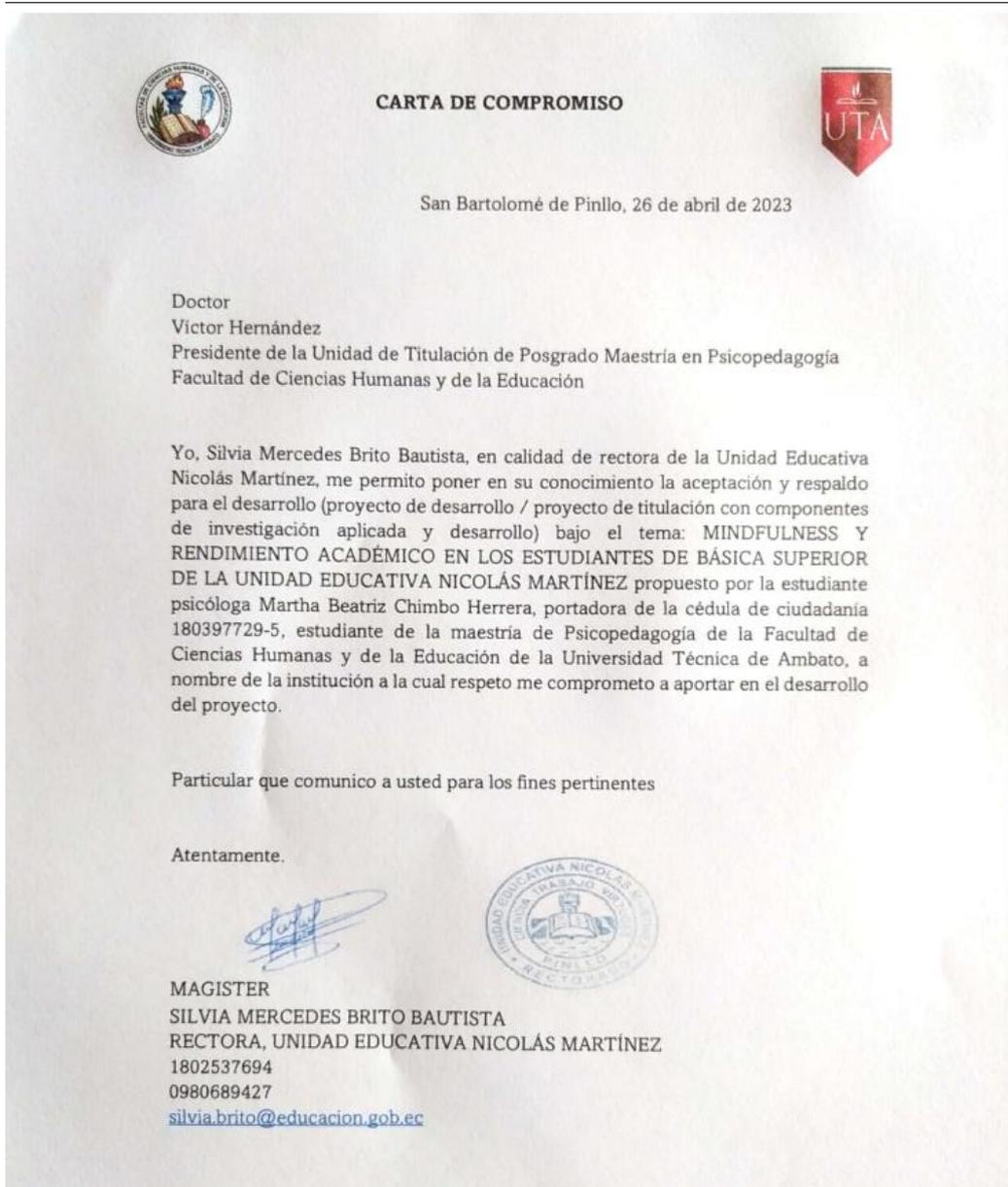
 PADRE DE FAMILIA



Nota: Reporte de calificaciones, Primer Quimestre, Mineduc Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Ilustración 4

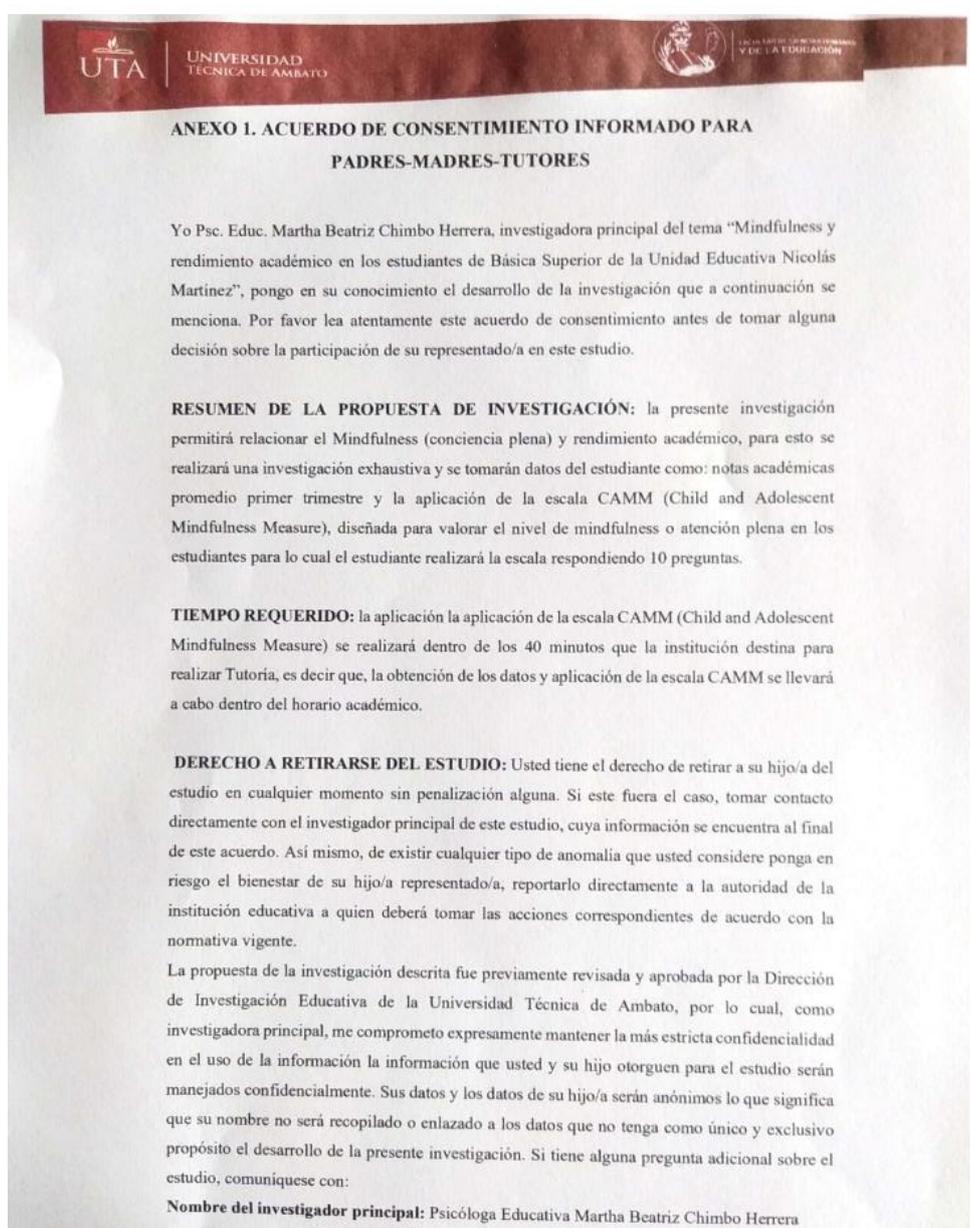
Carta de compromiso



Nota: Carta de compromiso UE Nicolás Martínez. Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Ilustración 5

Parte 1 Anexo 1. Acuerdo de consentimiento informado para padres-madres-tutores



Nota: Parte 1 Anexo 1. Acuerdo de consentimiento informado para padres-madres-tutores.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Ilustración 6

Parte 2 Anexo 1. Acuerdo de consentimiento informado para padres-madres-tutores

Entidad a la que pertenece: Coordinadora del Departamento de Consejería Estudiantil de la Unidad Educativa Nicolás Martínez y Estudiante de la Maestría en Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Dirección: La Nación y el Precursor

Correo electrónico: marthab.chimbo@educacion.gob.ec

Teléfono de contacto: 0982372958

Con esos antecedentes:

Yo Aida Rosario Pullutasig..... Representante de Maavel Lalalea..... autorizo voluntariamente que mi hijo, hija o representado participe en esta investigación. como representante de su hijo/a acuerda:

Permitir su participación en el estudio de investigación especificado.

NO permitir su participación en el estudio de investigación especificado.

Nombres completos del/la representante: Aida Rosario Pullutasig Quintiguña

Firma: 

Fecha:

Nota: Parte 2 Anexo 1. Acuerdo de consentimiento informado para padres-madres-tutores.

Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Ilustración 7

Escala de Atención plena CAMM, Mindfulness, aplicada

49
9,63

MEDIDA DE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Medida de mindfulness / atención plena para niños y adolescentes

Nombre: Manuel Lobo Pallatay Edad: 19

Curso: 10mo Género: Masculino Femenino Otro:

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

	Nunca es verdadero	Rara vez es verdadero	A veces es verdadero	Frecuentemente es verdadero	Siempre es verdadero
1. Me molesto conmigo mismo(a) por tener sentimientos que no tienen sentido.	0	1	2	3	4
2. En el colegio, camino de una clase a otra sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	0	1	2	3	4
3. Me mantengo ocupado(a) para no prestar atención a mis pensamientos o sentimientos.	0	1	2	3	4
4. Me digo a mí mismo(a) que no debería sentirme como me siento.	0	1	2	3	4
5. Alejo los pensamientos que no me gustan.	0	1	2	3	4
6. Me es difícil prestar atención a una sola cosa a la vez.	0	1	2	3	4
7. Me molesto conmigo mismo(a) por tener ciertos pensamientos.	0	1	2	3	4
8. Pienso en cosas que ocurrieron en el pasado en lugar de pensar en cosas que están ocurriendo ahora.	0	1	2	3	4
9. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y que no debería tenerlos.	0	1	2	3	4
10. Bloqueo los sentimientos que no me gustan.	0	1	2	3	4

Nota: Escala de Atención Plena CAMM, aplicada. Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Constelación de variables

VI: Mindfulness

Ilustración 8

Constelación de variables VI



Nota: Constelación de variables VI. Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

VD: Rendimiento académico

Ilustración 9

Constelación VD

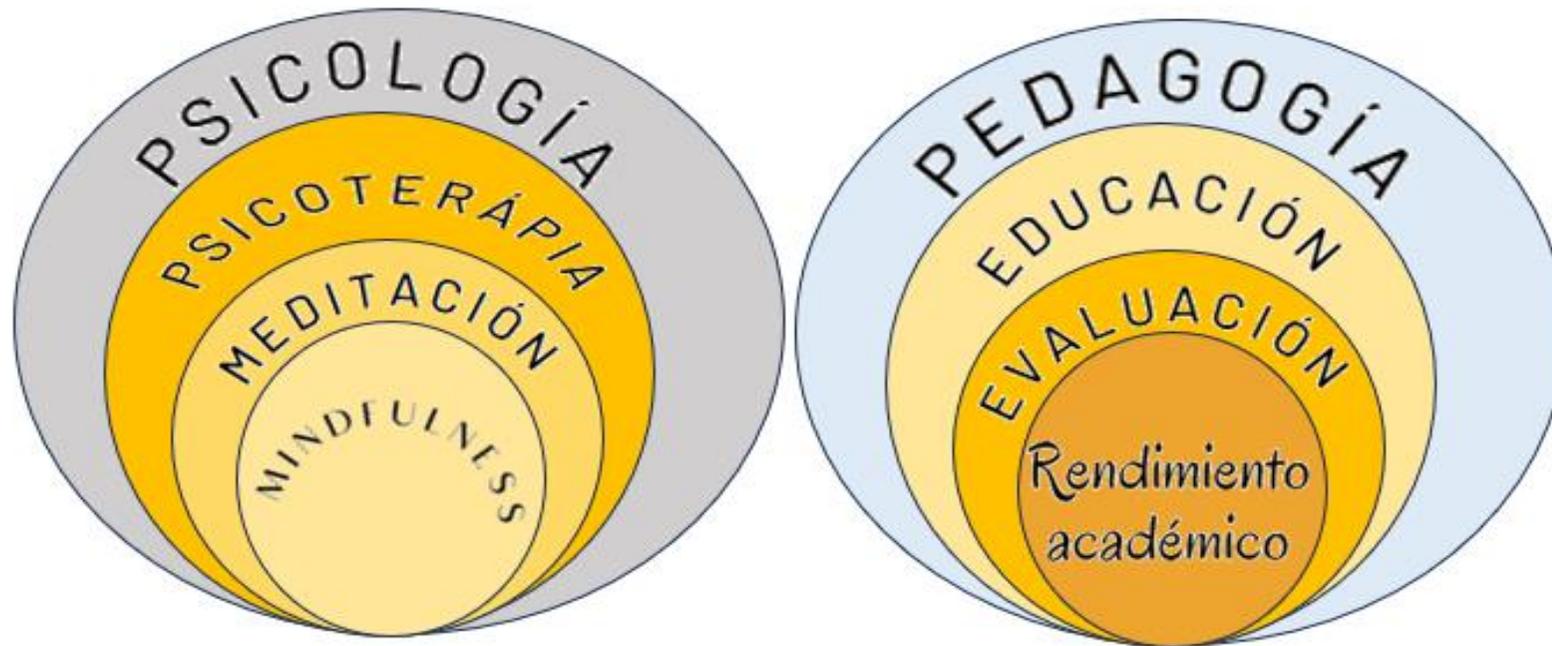


Nota: Constelación de variables VD. Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).

Red de inclusión de las variables

Ilustración 10

Red de inclusión de las variables



Nota: Red de inclusión de variables. Fuente: elaborado por Psc. Edu. Martha Chimbo (2023).