UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
"BENEDICTO XVI"

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA CON MENCIÓN EN: FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y RELIGIÓN

MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CALLAO 2024

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA CON MENCIÓN EN: FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y RELIGIÓN

AUTOR

Br. Haro Camacho, Arce Uldarico

https://orcid.org/0009-0009-3686-535X

ASESORA

Ms. Vasquez Agurto, Dany Claudia

https://orcid.org/0009-0008-9336-4079

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Ciencias del pensamiento y la espiritualidad

TRUJILLO – PERÚ

2025

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor Decano de la Facultad de humanidades:

Yo Ms. Vasquez Agurto, Dany Claudia con DNI N° 47743510 como asesora del trabajo de investigación titulado "MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CALLAO 2024", desarrollado por el egresado Haro Camacho, Arce Uldarico con DNI N° 31823220, del Programa de Estudios de Educación Secundaria con mención en: Filosofía, Psicología y Religión; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicos, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el Reglamento de Titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.

Ms. Vasquez Agurto Dany Claudia

DNI: N° 47743510

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

EXCMO. MONS. GILBERTO ALFREDO VIZCARRA MORI, SJ
Arzobispo Metropolitano de Trujillo
Gran Canciller
Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

DRA. MARIANA GERALDINE SILVA BALAREZO
Rectora de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

DRA. ROMY ANGÉLICA DÍAZ FERNÁNDEZ
Vicerrectora Académica

DRA. ENA CECILIA OBANDO PERALTA
Vicerrectora de Investigación

DR. HÉCTOR ISRAEL VELÁSQUEZ CUEVA
Decano de la Facultad de Humanidades

DRA. TERESA SOFÍA REATEGUI MARIN
Secretaria General

DEDICATORIA

Dedico el presente proyecto de tesis a mi familia, quienes con esfuerzo y sacrificio me han brindado la oportunidad de alcanzar mis metas académicas.

A mi asesora académica de tesis, Mg. Vasquez Agurto Dany Claudia, por su guía experta, sus valiosos consejos, recomendaciones, observaciones constantes y la confianza que tuvo en mí y en mi capacidad para culminar con buenos resultados esta investigación. Su dedicación y profesionalismo han sido clave para realizar este trabajo de investigación.

Con gratitud y aprecio

Arce Uldarico Haro Camacho

AGRADECIMIENTO

La realización de mi proyecto de tesis fue gracias a toda la colaboración y apoyo pleno de muchas personas y sobre todo del apoyo de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, a quienes deseo expresar mis más profundos agradecimientos.

Para empezar, dar gracias a nuestro creador Dios por otorgarnos la salud, las destrezas y la claridad mental necesarias para realizar esta investigación sobre la introspección del ser humano.

A mi amada familia, por su cariño total, su soporte emocional, financiero y por siempre confiar y creer en mí. Sus ejemplos de perseverancia y dedicación ha sido una fuente de inspiración para este trabajo académico.

A mi asesora académica de tesis Ms. Vasquez Agurto Dany Claudia, por su orientación experta, su calma y su inquebrantable apoyo a lo largo de este proceso investigativo. Su conocimiento y experiencia han sido cruciales para la finalización de este proyecto.

A la directora Norma Rea Cunza, profesores y a todos los jóvenes de la institución educativa de Ventanilla Callao que abrió sus puertas para la presente investigación, por su aporte y predisposición para participar en esta investigación. Sin su apoyo y cooperación, este estudio no habría sido posible.

A todos los autores e investigadores cuyos trabajos sirvieron de referencia para la elaboración de esta tesis. Sus valiosas contribuciones al campo de la educación y la meditación fueron esenciales para la ejecución de este trabajo académico.

Y no quisiera dejar de agradecer a todos, quienes de alguna manera aportaron a terminar este proyecto, indispensables para alcanzar la meta.

Con gratitud y aprecio

Arce Uldarico Haro Camacho

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

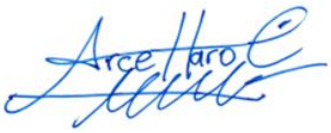
Yo, Haro Camacho, Arce Uldarico, con **DNI N.º 31823220**, egresado del **Programa de Estudios de Educación Secundaria con mención en: Filosofía, Psicología y Religión** de la **Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI"**, doy fe de que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos establecidos por la **Facultad de Humanidades** para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado: **"MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CALLAO 2024"**, el cual consta de un total de **66 páginas**, incluyendo tablas y figuras, y **27 páginas en anexos**.

Dejo constancia de la **originalidad y autenticidad** de la mencionada investigación y declaro, bajo juramento y en cumplimiento de los principios éticos, que el contenido del documento es **de mi exclusiva autoría** en cuanto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizo que los fundamentos teóricos están debidamente sustentados en fuentes bibliográficas, asumiendo la responsabilidad de cualquier omisión involuntaria en la citación de autores.

En este sentido, declaro que el uso de herramientas de inteligencia artificial en el presente trabajo se ha limitado exclusivamente a la mejora de la redacción y corrección de errores gramaticales y sintácticos, sin que ello haya influido en la generación del contenido, análisis o interpretación de los resultados de la investigación.

Del mismo modo, reconozco que cualquier vulneración a los derechos de autor derivada del presente trabajo será de mi exclusiva responsabilidad, asumiendo las consecuencias académicas y legales que pudieran derivarse conforme a la normativa vigente.

El autor



Haro Camacho, Arce Uldarico

31823220

ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD **2**
PÁGINA DE AUTORIDADES UNIVERSITARIAS **3**
DEDICATORIA **4**
AGRADECIMIENTO **5**
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD **6**
ÍNDICE **7**
ÍNDICE DE TABLAS **8**
RESUMEN **9**
ABSTRACT **10**
I. INTRODUCCIÓN **11**
II. METODOLOGÍA **19**
2.1. Enfoque y tipo de investigación 19
2.2. Diseño metodológico 19
2.3. Población y muestra 18
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos 21
2.5. Técnica de procesamiento y análisis de la información 22
2.6. Aspectos éticos en la investigación 22
III. RESULTADOS **24**
IV. DISCUSIÓN **30**
V. CONCLUSIONES **32**
VI. RECOMENDACIONES **33**
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS **34**
ANEXOS **40**
Anexo 1: Instrumentos de recolección de datos 40
Anexo 2: Consentimiento y asentimiento informado 49
Anexo 3: Matriz de consistencia 52
Anexo 4: Cuadro de operacionalización de variables 53
Anexo 5: Validación del instrumento 55
Anexo 6: Carta de presentación 58
Anexo 7: Sesión de mindfulness 59
Anexo 8: Reporte de Turnitin 62
Anexo 9: Reporte de Inteligencia Artificial 63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población de una institución educativa de Callao 2024 22

Tabla 2: Muestra de una institución educativa de Callao 2024 23

Tabla 3: Impacto de la meditación en el aprendizaje de los estudiantes de secundaria 25

Tabla 4: Nivel de aprendizaje antes de la aplicación de la meditación en los estudiantes de tercero de secundaria 27

Tabla 5: Nivel aprendizaje después de la aplicación de la meditación en los estudiantes de tercero de secundaria 28

Tabla 6: Resultados del nivel mindfulness antes y después de la intervención 29

Tabla 7: Comparación del nivel de aprendizaje antes y después de aplicación de la meditación en los estudiantes 30

RESUMEN

El fundamento de la presente indagación tiene un propósito de evaluar el impacto que surge de la meditación sobre el aprendizaje y bienestar emocional de los jóvenes de la institución educativa particular de Ventanilla, Callao. La motivación surgió debido a la observación de altos problemas de concentración, estrés y ansiedad de los estudiantes en el aula. Para ello se empleó una metodología con un diseño cuasi-experimental trabajando con un grupo experimental de 3ro A y un grupo control de 3ro B, compuesta por 52 estudiantes de tercer grado de nivel secundaria. La muestra fue evidenciada con 26 alumnos en el grupo experimental y 26 en el grupo control. Se implementaron sesiones de meditación durante 10 semanas y se evaluaron el rendimiento académico y el bienestar emocional de los jóvenes antes y después de la intervención, utilizando libretas de notas, registros del Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa (SIAGIE) y la escala de Likert adaptada en técnicas de meditación de atención plena (MASS). Los análisis estadísticos, mediante la correlación de Pearson, demostraron una alta correlación (0.911) significativa a un nivel menor que 0.001 entre los puntajes del pre-test y post-test. Las consecuencias de esta investigación fueron que el 88% de los estudiantes del grupo experimental alcanzaron un alto nivel de mindfulness, mientras que solo el 4% mostraron un bajo nivel de mindfulness. Además, se observó una mejora notable en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes que participaron en los talleres de meditación guiada. La investigación valida la hipótesis de que la meditación mejora significativamente el rendimiento académico y sobre todo en el bienestar emocional de los jóvenes. La implementación de la meditación como estrategia pedagógica ha evidenciado ser efectiva para mejorar el rendimiento académico y la salud emocional de los alumnos.

***Palabras clave*:** Meditación, aprendizaje, bienestar emocional, rendimiento académico, mindfulness.

ABSTRACT

The purpose of this research is to evaluate the impact of meditation on the learning and emotional well-being of young people at a private school in Ventanilla, Callao. The motivation arose from the observation of significant concentration problems, stress, and anxiety among students in the classroom. A quasi-experimental design was used, working with an experimental group of 3rd grade students and a control group of 3rd grade students, consisting of 52 third-grade secondary school students. The sample consisted of 26 students in the experimental group and 26 in the control group. Meditation sessions were conducted for 10 weeks, and the academic performance and emotional well-being of the young people were assessed before and after the intervention using grade books, records from the Educational Institution's Management Support Information System (SIAGIE), and the Likert scale adapted for mindfulness meditation techniques (MASS). Statistical analysis using Pearson's correlation coefficient showed a high correlation (0.911), significant at a level less than 0.001, between the pre-test and post-test scores. The implications of this research were that 88% of the students in the experimental group achieved a high level of mindfulness, while only 4% showed a low level of mindfulness. Furthermore, a notable improvement was observed in the academic performance and emotional well-being of the students who participated in the guided meditation workshops. The research validates the hypothesis that meditation significantly improves academic performance and, above all, the emotional well-being of young people. The implementation of meditation as a pedagogical strategy has proven to be effective in improving students' academic performance and emotional health.

***Keywords*:** Meditation, learning, emotional well-being, academic performance, mindfulness.

I. INTRODUCCIÓN

Si hablamos sobre educación básica regular, podemos decir que atraviesa diversas dificultades que influyen altamente en el rendimiento escolar de los jóvenes alumnos, así como también en su salud emocional. Estos aspectos juegan un papel fundamental, pues indicen directamente en las emociones del estudiante, limitando su desarrollo integral y su habilidad para superar los desafíos de la enseñanza. (Smith, Jones y Brown, 2020).

Según Gonzales (2021), nos dice que, en ese contexto, la meditación se presenta como una estrategia útil que puede ayudar a disminuir el estrés, estabilizar las emociones y fortalecer la capacidad de concentración. Además, contribuye a crear un entorno educativo más positivo, lo que favorece tanto el aprendizaje como la salud mental. Sus beneficios psicológicos pueden experimentarlos personas de cualquier edad, género o grupo étnico.

En las habilidades intrapersonales e interpersonales, la técnica de la meditación promueve la toma de conciencia y la atención plena de uno mismo y de los demás, al desarrollar y gestionar mejor sus emociones positivas, lo que a su vez mejora el comportamiento del estudiante como ser social, las cuales motivan al individuo a aprenderse y modificarse a un comportamiento social más saludable y constructivo para los jóvenes, haciendo que sus convivencias sean correctas en su comunidad educativa, con amistades y familiares sean más sanas psicológicamente, mostrándose más responsables y conscientes en su proceso de aprendizaje.

La meditación se está utilizando cada vez más como un método pedagógico en instituciones educativas a nivel mundial, especialmente enfocándose en el mindfulness como parte fundamental para el apoyo y mejora del rendimiento académico de los estudiantes. Esto sugiere que existe un interés creciente en verificar cómo las prácticas de meditación pueden mejorar el proceso de formación del estudiante. La formación General Básica del Colegio Internacional SEK Pacífico (Chile), contextualiza que el 93% de los estudiantes indican que la meditación ha provocado acciones positivas en ellos, y el 57% consideran que la meditación les ayuda a mejorar sus acciones en el aula, también el 43% indican que la meditación incide en valoración positiva. Esto nos da a entender que los actores sociales involucrados pueden enriquecerse a través de la experiencia de la meditación como método pedagógico.

En el Perú, encontramos que en instituciones educativas particulares se le da importancia a la parte emocional del estudiante y va de la mano del área psicológica, pero esta realidad no es la misma en una institución educativa nacional. Esto puede ser debido a que en una escuela nacional existe más cantidad de estudiantes (el doble o triple de estudiantes que en un colegio particular), por lo que el área de psicología lamentablemente no puede estar tan pendiente de todos los estudiantes como realmente se esperaría. Agregando que, cuando se llama a los padres de familia a acercarse al departamento de psicología, un gran porcentaje de ellos no se aproxima ya sea por trabajo, falta de interés u olvido. Lo cual también afecta negativamente en la actitud de los estudiantes en el colegio, pues al ver el desinterés de los padres de familia, ellos se sienten más confiados de que no tendrán ningún tipo de reprimenda en casa y no hay ninguna mejora en su comportamiento.

Según Suanes (2019), la meditación aporta positivamente en el rendimiento académico como una estrategia esencial en el autoconocimiento y autorreflexión, aspectos fundamentales para el proceso de aprendizaje, intereses individuales que son factores determinantes para el logro de aprendizajes del estudiante. Jorquera (2020) respalda la idea de que la meditación crea un ambiente óptimo para el aprendizaje promoviendo la armonía y la socialización efectiva en clase en los procesos de aprendizaje. De igual modo, Águila (2019) menciona que la meditación y el mindfulness pueden servir para generar un cambio en la autorregulación de actos conscientes e inconscientes en el rendimiento académico, tanto para estudiantes como para los docentes de aula.

Por lo tanto, vemos que la meditación, específicamente el mindfulness, impacta positivamente en la inteligencia emocional, del pensamiento de manera positiva y el bienestar general de las personas; lo cual se refleja en la mejora del rendimiento académico, profesional y personal.

Se especificó la aplicación de métodos de autoconocimiento y la meditación transformadora como enfoque experimental. Después de obtener los resultados de esta indagación, contribuyó de manera favorable las meditaciones en el desarrollo educativo en los alumnos y mejoró socio emocionalmente en la familia de los educandos para una vida en paz y armonía en la sociedad.

Se justificó la investigación porque se desarrolló de manera experimental en la institución educativa de Ventanilla Callao, con el objetivo de ofrecer un aprendizaje óptimo

a través de la meditación y el autoconocimiento. Se destacó la importancia de la meditación como una herramienta pedagógica que puede afectar de manera efectiva en el proceso de rendimiento estudiantil, lo cual favoreció en este caso al desarrollo de capacidades de los jóvenes.

La presente investigación, además, estuvo basada en antecedentes relevantes y actuales sobre las variables, por ejemplo, el trabajo académico realizado por Santos-Guzmán, Díaz-Ortiz y Ramírez-Vega (2022) titulado, Percepción de estudiantes de educación sobre los beneficios de la meditación en contexto de pandemia en la Universidad Viña del Mar en Chile, se llevó a cabo una investigación que su objetivo es explorar la experiencia de los participantes y en analizar los beneficios de la meditación en el proceso de aprendizaje. La metodología empleada fue cualitativa y un diseño fenomenológico. Lo que resultó de esta indagación fue que los estudiantes que participaron en el estudio percibieron la práctica de la meditación como altamente beneficiosa destacando elementos influyentes en ciertos procedimientos que se dan para llegar al aprendizaje, contribuyendo a ambientes de procesos pedagógicos positivos como mayor disposición al momento de aprendizaje, cambios positivos en la actitud y un mayor desarrollo de la empatía. El aporte generado ayudó a las bases teóricas de la investigación que se está presentando.

Según lo planteado por Campagne (2021) en su tesis, Teoría y fisiología de la meditación, de la Universidad Autónoma de Madrid, en España; cuyo propósito radica en comprender el funcionamiento de la mente humana en el contexto del aprendizaje y desarrollar métodos de enseñanza efectivo, se efectuó un estudio cuantitativo correlacional centrado en técnicas de meditación. El estudio involucró a una muestra de 25 participantes que fueron expuestos a prácticas de meditación. Los resultados y conclusiones obtenidos destacan la importancia de la meditación como acción tranquilizadora del ser humano, y la implementación de talleres para la práctica de atención plena y ejercicios holísticos para abordar dimensiones socioafectivas en el entorno educativo para mejorar la retención cognitiva de los estudiantes, lo cual ayudó a la presente investigación en su empleo del instrumento aplicado.

También, según un estudio realizado por Bolaños, Villa y Cruz (2020), titulado, Meditación como estrategia para disminuir los niveles de estrés en estudiantes realizado en la Universidad Autónoma de Puebla, en México. Su objetivo fue establecer si la meditación

como estrategia de afrontamiento del estrés puede disminuirlo en los alumnos. La metodología empleada fue descriptivo comparativo transversal, donde durante el pretest con el inventario SISCO SV21 (Sistema Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico), aplicado a 32 estudiantes de la licenciatura en medicina, se observó que, en general, el 54.17% de la muestra presentaron un nivel de estrés alto. Para abordar esta situación, se implementó un programa de meditación como estrategia de afrontamiento durante un mes. A diferencia del post-test, los resultados revelaron una disminución del estrés al 44.22% con solo cuatro sesiones de 10 minutos de meditación. Este antecedente aportó grandemente a la investigación debido a la rica teoría que se consiguió.

En España, Pardo y González (2019) en su indagación titulada El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios, en la Universidad de Coruña, tuvieron como fin medir el funcionamiento del programa en mención acerca de técnicas para combatir el estrés; con una metodología de tipo experimental aleatorio simple con un grupo control y se llegó al resultado que sí existen diferencias entre el pre y postest, es decir, el haber aplicado el programa de mindfulness a la muestra elevó cada una de las dimensiones de la variable, es decir, hubo un cambio positivo. Por lo cual podemos decir que, esta investigación es de gran aporte a la tesis realizada por sus resultados.

Además, para Portes (2021) en su trabajo nombrado La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH en la Universidad de Sevilla, España, tuvo con finalidad brindar herramientas a los estudiantes para enfrentar sus obstáculos diarios. Para ello, emplearon una metodología experimental inclusiva, dando como resultado que el programa de yoga y mindfulness como parte relevante de la meditación, ayuda en la calma y atención de la mayoría de los estudiantes. Ello nos da una idea más clara de lo que podemos esperar como resultados en la presente investigación.

La investigación realizada por Arista, (2023) nombrada Nociones sobre la Meditación en un grupo de estudiantes de 5to de secundaria de un colegio privado de Lima en la Pontificia Universidad Católica del Perú se centró en investigar las percepciones de la meditación en los jóvenes, empleando una metodología descriptiva con un diseño trasversal. A través de encuestas y grupos de enfoque. Se obtuvo como resultados de las encuestas arrojaron que el 90% de los escolares tenían un conocimiento positivo por la meditación, un

62% de ellos había practicado la meditación, además se observó que aquellos que no practicaron la meditación tenían opiniones positivas acerca de esta disciplina. Asociaron la meditación con aspectos emocionales como laxitud, paz interior, autoconocimiento, autorregulación, exención y la vinculación con la respiración y además expresaron su pesar por la falta de información de la práctica de la meditación como talleres en el sistema educativo peruano. Este antecedente aporta en cuanto a los resultados para ayudar a tener una idea más precisa de lo que podemos encontrar.

Para Casana y Morante (2022) en su investigación, Propuesta de un programa basado en mindfulness para disminuir la conducta agresiva en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, realizado en la Universidad César Vallejo sede Chiclayo, tuvo como propósito proponer un programa sobre mindfulness en una institución educativa en su ciudad, reflejando una metodología descriptiva no experimental. Como resultados de sus 183 estudiantes se notó que, al culminar con la aplicación del programa de mindfulness, se evidenció un nivel bajo de agresividad con un 35.5% y como recomendación se mencionó que se debe realizar este tipo de programas de mindfulness según edad y grado de la población. Este antecedente aporta grandemente a la presente investigación debido a su extensa teoría actual.

Aldazábal (2021), en su investigación titulada La meditación educativa en el manejo de emociones, en la Universidad César Vallejo de Trujillo, tuvo como objetivo estudiar cómo mediar la meditación en el manejo de emociones en los estudiantes en su proceso de aprendizaje, con una metodología cuantitativa de tipo aplicada con diseño cuasiexperimental. Según los resultados del post test, se aprecia que en el grupo control, el 12.5% tiene un nivel poco favorable, a diferencia del 87.5% muestra un nivel favorable. En contraposición, en el grupo experimental el 25% obtiene un nivel favorable y el 75% demuestra un nivel muy favorable. En este estudio realizado se contrasta que la técnica de mindfulness educativa tiene una influencia significativa en el manejo de emociones en el proceso de aprendizaje de los jóvenes estudiantes, lo cual ayuda generosamente en el aporte teórico de la investigación que se está realizando.

En cuanto a Jarro (2021), en su investigación en Ate nombrada Mindfulness en la educación de los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021, en la Universidad de San Carlos de Guatemala, en Lima, sobre

mindfulness en la educación, destaca el objetivo de generar las estrategias de actividades de meditación que vinculen los procesos de aprendizaje que pueden incidir en mejorar la empatía, la calma y la autorregulación emocional de los estudiantes en su formación académica y vida personal. Con una metodología cualitativa descriptiva y fenomenológico. Esto a su vez facilita el desarrollo de habilidades intrapersonales e interpersonales mejorando la concentración, la relajación y atención en el aula. Además, la aplicación de la meditación como parte de mindfulness ha demostrado que más del 70% de los alumnos del 1er grado B pueden enfocar su atención en las actividades de la meditación. Esto aporta efectivamente en cuanto a las bases teóricas de la presente investigación.

El estudio realizado por De La Torre (2020) titulada Estrés laboral y mindfulness en docentes de colegios dominicos de Lima metropolitana, con la finalidad de establecer cómo influye la variable meditación educativa en el manejo de las emociones de los jóvenes, se enfoca metodológicamente como un trabajo cuantitativo aplicada con un diseño cuasiexperimental, en los resultados, la interacción entre el estrés laboral y la implementación del mindfulness en docentes que trabajan en las instituciones educativas Dominicas en Lima Metropolitano, pone en manifiesto la importancia de la eficacia en el trabajo docente en un mundo globalizado y competitivo del siglo XXI, donde la competencia y la capacidad para satisfacer las demandas de la sociedad y las empresas son fundamentales, ya que el perfil del egresado debe estar acorde de las exigencias de las empresas en la inserción laboral. Este antecedente aporta en sus resultados para la presente investigación.

De lo redactado anteriormente, podemos entender que la meditación ha emergido como una herramienta potencialmente beneficiosa para mejorar el aprendizaje en estudiantes, porque según Jarro (2021), se enfoca en explorar los impactos de la meditación en la concentración, la atención y la reducción del estrés en estudiantes de esta etapa crucial de su desarrollo académico. A través de esta investigación, se busca identificar cómo la implementación de prácticas de meditación puede contribuir significativamente a optimizar el proceso de aprendizaje, mejorando así el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes, cuyo propósito radica en comprender el funcionamiento de la mente humana en el contexto del aprendizaje.

Lo que refiere Lutz, Slagter, Dunne y Davidson (2008), es que la meditación ofrece una serie de beneficios probados en el ámbito del aprendizaje. Estudios respaldados por

fuentes bibliográficas indican que la meditación mejora la concentración y la atención, reduce el estrés y la ansiedad Hofmann et al., (2010), promueve la plasticidad cerebral (Tang et al., 2015) y fortalece la memoria y la retención de información (Zeidan et al., 2010). Estos beneficios sugieren que la meditación podría ser tomarse como un instrumento valioso para potenciar el nivel de aprendizaje en estudiantes de nivel secundaria.

Tang et al., (2015), por su lado, expresa que varias teorías psicológicas respaldan la relación entre la meditación y el aprendizaje, la teoría de la atención de Posner y Peterson (1986) destacan como la meditación puede mejorar la concentración y la atención, elementos cruciales para el aprendizaje. Prueba a ello la teoría del procesamiento de la información de Baddeley y Hitch (1974) sugieren que la meditación puede fortalecer la memoria de trabajo, lo que beneficia la retención de información y el proceso de aprendizaje.

Campagne (2021), sostiene que la meditación no debe ser vista como un intento de inducir un estado hipotáctico o de lograr una sensación de relajación forzada. En su lugar la meditación se concibe mediante la atención plena y con una técnica que promueve una mentalidad enriquecedora, aprovechando plenamente todos los procesos mentales de la meditación y atención plena. Estos procesos que transitan desde la focalización en estímulos de tranquilización de la mente humana son identificables en los jóvenes en el proceso que lleva el rendimiento académico y aprendizaje conductual.

El estrés tiene efectos adversos en el aprendizaje, que puede dificultar la concentración y la memoria. El estrés crónico se puede entender como un impacto negativo en la cognición y aprendizaje al afectar la plasticidad neuronal y la función de la memoria (Mc Ewen y Morrison, 2013). La exposición prolongada al estrés puede generar dificultades en la concentración de información (Lupien et al., 2007). Por lo tanto, mitigar el estrés a través de prácticas como la meditación puede ser fundamental para mejorar el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes (Hofmann et al., 2010).

Estudios previos relacionados con la meditación en el ámbito educativo respaldan su efectividad, según Champagne (2021), la meditación mejora la retención cognitiva y la tranquilidad en los estudiantes, enfocándose en la retención plena y no en la relajación forzada.

Asimismo, para Bussey (2016) la meditación no es un tema nuevo o innovador, sino es tradición india desde hace muchos años atrás. Además, es parte fundamental del yoga, el cual es el sistema medicinal natural más grande para el desarrollo personal independientemente de la edad.

Por su parte Germer (2005), menciona al mindfulness como una manera o parte de la meditación y proceso biológico teniendo 3 dimensiones específicas, la teoría, la práctica y los procesos psicológicos.

Germer (2005) y la teoría de Bishop et al., (2004), aportan con tres dimensiones importantes para aplicar el mindfulness. La primera dimensión es la conciencia, la segunda es observar y finalmente retornar.

Santos- Guzmán, Diaz- Ortiz y Ramírez-Vega (2022) encontraron que el mindfulness beneficia el proceso de aprendizaje al aumentar la disposición, actitud positiva y empatía, destacando su valor en la educación holística. Estos estudios subrayan la importancia de continuar investigando sobre los beneficios de la meditación en la educación, teniendo como dimensiones a la meditación autoconocimiento; meditación transformadora en procesos de aprendizaje; meditación atención plena y meditación técnicas de introspección.

De igual modo, al hablar sobre el rendimiento académico, Según MINEDU (Ministerio de Educación, 2017) el Currículo Nacional de Educación Básica expresa que el rendimiento académico comprende competencias que se conocen como habilidades que posee una persona para lograr ciertos conocimientos o capacidades con el fin de obtener un logro en una situación precisa. Por lo que entendemos entonces, que los docentes evalúan las competencias logradas de cada estudiante que existen por ciclos, siendo en total 31 competencias de la educación básica regular peruana que cada alumno debe alcanzar. Estas evaluaciones son las que sirven como instrumento para determinar el nivel de cada alumno.

Entonces, de acuerdo con el Currículo Nacional de la Educación Básica, MINEDU (2017), y desde el Reglamento de la Ley General de Educación, el propósito de la evaluación radica en las competencias del Currículo Nacional de Educación Básica, siendo los niveles C (en inicio), B (en proceso), A (Logro esperado) y AD (logro destacado), mismas que se toman como dimensiones para la presente investigación.

En la institución educativa del Callao, se conoce que muchos estudiantes experimentan dificultades en la concentración durante las clases, carecen de autoconocimiento personal y de un claro entendimiento de la importancia de la educación en sus vidas futuras lo cual se refleja en un bajo rendimiento académico y en problemas emocionales, como es la ansiedad y estrés, por lo cual se pretendió investigar si la meditación, aplicada como una intervención pedagógica (enfocándose mayormente en el mindfulness), puede mejorar significativamente estos aspectos. El escenario de estudio es la misma institución educativa, un entorno propicio para implementar y observar los efectos de la meditación en un contexto real de aprendizaje. Esto ha llevado a la necesidad de buscar herramientas pedagógicas para mejorar el desarrollo educativo, promoviendo el autoconocimiento, la valoración de la educación y la concentración de los alumnos para incrementar el aprendizaje, pues al potenciar en los estudiantes la experiencia de la meditación, les posibilita que estas prácticas tengan un impacto positivo en el mejoramiento y el aprovechamiento de los alumnos.

De acuerdo a la presente investigación, nació el siguiente problema de investigación, ¿Cuál es el impacto del mindfulness en el mejoramiento del rendimiento académico de estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024? A su vez, nos encontramos con las preguntas específicas, las cuales fueron, ¿Cómo es el nivel de aprendizaje previo a la implementación del mindfulness como estrategia de los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024?, ¿Cómo es el nivel de aprendizaje tras la aplicación del mindfulness como estrategia de los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024? Y finalmente, ¿Cuál es el nivel de aprendizaje antes y después de la aplicación del mindfulness de los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024?

Por ello, se tuvo como finalidad, determinar el impacto del mindfulness en la mejora del rendimiento académico de estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024. Con la finalidad de lograr este objetivo, se plantearon los siguientes objetivos específicos, diagnosticar el nivel de aprendizaje antes de la aplicación del mindfulness. Concretar el nivel aprendizaje después de aplicación del mindfulness en los estudiantes de tercero de secundaria; y comparar el nivel de aprendizaje antes y después de la aplicación del mindfulness en los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa en Callao 2024.

Por todo ello, formamos la hipótesis H1G, El impacto del mindfulness es positivo en el aprendizaje de los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024. Y la H0G, El mindfulness no tiene un impacto positivo en los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024. Además de las hipótesis específicas, que fueron H1, el nivel de aprendizaje antes de la aplicación del mindfulness como estrategia es bajo. H2, el nivel de aprendizaje después de la aplicación del mindfulness como estrategia es usualmente alto. Y H3, El aprendizaje mejora después de la aplicación del mindfulness se ubica en el nivel óptimo.

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque y tipo de investigación

Creswell et al., (2014) nos dicen que el enfoque cuantitativo da acceso a medir y/o analizar los datos numéricos para obtener objetivamente las conclusiones. De igual modo, la metodología experimental se elige para evaluar la aplicación práctica de métodos de meditación en los objetivos específicos del estudio, siguiendo la perspectiva de Smith et al., (2010) sobre la importancia rigurosa y sistemática de prácticas basadas en la investigación para conocer la realidad.

2.2. Diseño metodológico

El diseño de investigación adoptado fue el cuasiexperimental, ya que se trabajó con un grupo de estudiantes definido. Este diseño se basa en la consideración de que los esquemas de investigación, son instrumentos de trabajo aplicados (Campbell et al, 1963). La representación simbólica del diseño se fundamentó en la estructura de pre-test, intervención y post-test. Esta elección siguió las recomendaciones de Campbell y Stanley et al., (1963) sobre la necesidad de incluir mediciones previas a la intervención para evaluar cambios significativos.

El cual se representa simbólicamente de la siguiente manera:

$$O_1 - X - O_2$$

Donde:

O_1 = (Pre test)

X = Ejecución de las técnicas de meditación

0_2 = (Post test)

2.3.Población y muestra

Para Carrasco (2019) hablar sobre población, es mencionar a un grupo de participantes que interactúan en donde se efectuó la investigación.

En cuanto a la población, encontramos que la institución educativa mixta donde se aplicó el trabajo de investigación en la provincia de Callao, cuenta con los niveles educativos de inicial, primaria y secundaria, en donde se llega a un total de 849 estudiantes en total.

Si hablamos de muestra, según Hernández-Sampieri et al. (2018), es una unión mínima de individuos que se encuentran dentro de la población, de donde podremos recolectar los datos que necesitemos de manera precisa y será representativo respecto al total de la población.

La muestra empleada en esta investigación fueron los jóvenes del tercer grado de nivel secundaria. Específicamente en esta investigación, seleccionamos la muestra de modo no aleatorio por conveniencia, con los estudiantes de 3° "A" conformado por 26 estudiantes, que oscilaban las edades de 14 a 15 años de ambos géneros, 11 mujeres y 15 hombres; y un grupo control, que fue 3° "B" que también contó con 26 estudiantes, 13 mujeres y 13 hombres.

TABLA N°01

Número de niños que fueron parte de la población

GADO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Inicial	28	24	52
Primaria	308	328	636
Secundaria	97	64	161
TOTAL	433	416	849

NOTA: Esta tabla fue realizada con los datos de la nómina de matrícula de la institución educativa en mención.

TABLA N°02

Número de niños que fueron parte de la muestra

GADO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
3° A	11	15	26
3° B	13	13	26
TOTAL	24	28	52

NOTA: Esta tabla fue realizada con los datos de la nómina de matrícula de la institución educativa en mención.

2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Para medir estos efectos meditativos se apoyó de una versión adaptada del mindfulness Attention Awareness Scale (MASS), original desarrollada por Brown y Ryan (2008). Aunque este instrumento fue creado para corroborar los niveles de atención plena (mindfulness) como rasgo disposicional en la vida cotidiana, investigaciones y análisis recientes avalan su adaptación cuando se desea evaluar las experiencias de introspección derivadas de prácticas formales como la meditación (Muñiz y Fonseca-Pedrero, 2019). En esta investigación, el MASS fue modificado y validado en su redacción de ítems para concentrarse específicamente en la experiencia consciente durante la meditación y su influencia en el proceso de aprendizaje de los jóvenes, conservando su estructura de escala tipo Likert y el enfoque introspectivo de interiorización en su carácter del instrumento original, ya que la meditación al ser un tema tan extenso, se decidió enfocarse en la parte de mindfulness debido al factor tiempo, pues como se sabe al trabajar con jóvenes dentro de un horario escolar, el tiempo y sesiones deben ser precisas y cortas.

Con este concepto se creó una herramienta autoadministración con 15 afirmaciones sobre las actividades meditativas diarias, como “me resulta complicado estar enfocado en lo que está sucediendo en el presente” o “realizo actividades apresuradamente sin prestar atención” las respuestas se registraron en una escala de Likert de 6 puntos, donde 1 es “casi siempre” y 6 “casi nunca”.

2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información

El análisis e interpretación se ejecutó mediante cuadros y gráficos estadísticos en el programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), el cual se empleó para tener un mejor análisis de la investigación.

Los datos recogidos de los estudiantes fueron tabulados empleando un tipo de estadística descriptiva (a través de tablas de frecuencia absolutas y relativas) y la estadística inferencial para demostrar la efectividad de las técnicas de meditación en el proceso de aprendizaje.

2.6. Aspectos éticos en la investigación

Para referirnos a este tema, en primer lugar, debemos mencionar la transparencia en la investigación al citar a cada autor y demostrar honestamente los resultados de la muestra, integrando en todo momento el respeto hacia los estudiantes y sus decisiones, evitando la manipulación de datos, logrando así que esta investigación sea válida y confiable.

Estrictamente para la confidencialidad y sobre todo el anonimato de los datos de los alumnos que participaron de la investigación, la información se trabajó confidencialmente, asignando códigos a cada uno de los estudiantes que solo el investigador principal tenía acceso a los datos identificados, obteniendo antes de iniciar, el consentimiento y asentimiento informado de los participantes donde se otorgó información detallada sobre la investigación.

Para la beneficencia y no maleficencia, se buscó garantizar que la participación en la indagación realizada no cause daño físico o emocional a los jóvenes estudiantes. Se implementó prácticas de meditación seguras y monitoreadas del bienestar de los participantes a lo largo del estudio.

III. RESULTADOS

La presente investigación tuvo como finalidad evaluar el impacto de la meditación en el aprendizaje y la introspección en el bienestar emocional de los jóvenes de una institución educativa de Callao. Posteriormente, se presentan los resultados obtenidos tras la intervención de meditación, organizados teniendo en cuenta los objetivos específicos de la investigación.

Tabla 3

Impacto de la meditación en el aprendizaje de los estudiantes de secundaria

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar
Post-test	26	11	18	17.42	1.701
F	5	0	26	10.40	12.934
%	5	0.00%	100.00%	40.0000%	49.74789%
V7	0				
N válido (por lista)	0				

Nota: Medición del aprendizaje basado en las notas según el SIAGIE.

Este análisis del impacto de la variable reveló una media de 17.42 con una desviación estándar de 1.701, indicando que los puntajes están concentrados alrededor de la media, lo que sugiere una mejora en el rendimiento académico tras la aplicación de la meditación. Según Hattie (2009), una desviación estándar baja implica que la mayoría de los estudiantes obtuvieron puntajes similares, lo que puede ser indicativo de la efectividad del método aplicado, donde se aprecia la postura de Groman (1996) la cual afirma que una educación religiosa coherente integra la fe con la razón, promoviendo un desarrollo integral al estudiante.

La gran variabilidad observada en la frecuencia, con una desviación estándar de

12.934, sugiere diferencias significativas entre los estudiantes, según Babbie (2010), una alta desviación estándar en este contexto indica una disparidad en la cantidad de estudiantes que han participado o completado ciertas actividades, reflejando potencialmente diferencias en la motivación o en el compromiso con la meditación y puede tener un impacto positivo en la educación religiosa al fomentar la introspección y la conexión espiritual acuerdo dicho por Merton (1968), la meditación es una práctica que puede profundizar la experiencia religiosa y fortalecer la fe, lo cual es coherente con los objetivos de la educación religiosa.

La media de 40% y una desviación estándar alta (49.74789) muestran que hay una dispersión significativa en los porcentajes de participación o éxito. Esto es consistente con lo que Shavelson (1996) señala sobre la variabilidad en las respuestas de los estudiantes cuando se introducen nuevos métodos de enseñanza o intervenciones, como la meditación y la relevancia de la meditación en la formación de mejores cristianos católicos. Por John Paul II (1999).

Tabla 4

Nivel de aprendizaje antes de la aplicación de la meditación en los estudiantes de tercero de secundaria

Muestra	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Estudiantes	26	0	18	16.58	.3838

Nota: Resultados de los estudiantes según el SIAGIE en el área de educación religiosa antes de la aplicación de la meditación

Estos valores indican que el rendimiento académico de los estudiantes en el pre-test varía entre 0 y 18, con una media de 16.58 y una desviación estándar de 3.838. esto sugiere que, en promedio, los estudiantes obtuvieron un puntaje relativamente alto, pero hubo cierta variabilidad en los resultados. Según Hernández, Fernández y Baptista (2018), una media alta acompañada de una desviación estándar moderada indica un buen nivel de homogeneidad en los resultados dentro del grupo. Además, estudios realizados por Pazmiño (2008) sobre la educación religiosa resaltan que una sólida formación en valores y doctrina católica puede reflejarse en altas calificaciones en esta área.

Tabla 5

Nivel aprendizaje después de aplicación de la meditación en los estudiantes

Muestra	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Estudiantes	26	11	18	17.42	1.701

Nota: Resultado de los estudiantes según el SIAGIE en el área de educación religiosa después de la aplicación de la meditación

Este análisis revela que el nivel de aprendizaje de los alumnos, medido después de la aplicación de la meditación, evidencia un puntaje más alto en el área de educación religiosa, con una media de 17.42. La intervención de meditación tuvo un impacto positivo considerando las calificaciones, con una variabilidad moderada en los resultados individuales. Lo cual sugiere que la meditación es un recurso útil para mejorar el aprendizaje en ciertos contextos educativos. Según Hattie (2009), una desviación estándar baja implica que la mayoría de los estudiantes obtuvieron puntajes similares, lo que puede ser indicativo de la efectividad del método aplicado, donde se aprecia la compostura de Grooman (1996) donde afirma que una educación religiosa coherente integra la fe con la razón, promoviendo un desarrollo integral al estudiante.

Tabla 6

Resultados del nivel de mindfulness antes y después de la intervención

Muestra	Prueba	N	Media	Desviación estándar
Estudiantes	Pre-test	26	3.15	0.75
Estudiantes	Post-test	26	4.20	0.65

El nivel de practica meditativa de introspección plena en los estudiantes, se evaluó utilizando una escala adaptada del instrumento (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS). Específicamente diseñada para medir la experiencia consciente de la meditación en los procesos de aprendizaje de un individuo. Los resultados indican que el grupo experimental evidencia una mejora significativa en el nivel de interiorización en las técnicas meditativas tras la intervención, manifestándose en el aumento de la media de 3.15 a 4.20, lo que sugiere que la intervención fue efectiva.

Tabla 7

Comparación del nivel de aprendizaje antes y después de aplicación de la meditación en los estudiantes.

		Pre-test	Post-test
Pre-test	Correlación de Pearson	1	.911**
	Sig. (bilateral)		<.001
	N	26	26
Post-test	Correlación de Pearson	.911**	1
	Sig. (bilateral)	<.001	
	N	26	26

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La alta correlación de Pearson (911) indica una fuerte relación positiva entre los puntajes del prest-test y post-test, lo que sugiere que los estudiantes que obtuvieron buenos puntajes en el prest-test mantuvieron un buen desempeño en el post-test. Autores como Hernández y Sampieri et al. (2014) destacan que el análisis descriptivo proporciona una visión clara y concisa de los datos recolectados, facilitando la comprensión de los fenómenos estudiados. De igual forma autores como Kabat- Zinn (2003) han destacado que la meditación puede mejorar significativamente las habilidades cognitivas, como la atención y la memoria, los cuales son esenciales para darse el proceso del aprendizaje.

Lo obtenido en el estudio refiere que la intervención de media tuvo una huella positiva en el rendimiento académico y el nivel de mindfulness en los estudiantes del grupo experimental. No se observaron mejoras significativas en el grupo control, lo que sugiere que los cambios en el grupo experimental pueden atribuirse a la práctica del mindfulness. Estos hallazgos respaldan la hipótesis de que el mindfulness mejora el aprendizaje y el bienestar emocional de los jóvenes de la muestra en contextos educativos y en su vida personal.

IV. DISCUSIÓN

La meditación, y por ende el mindfulness, son importantes en el rendimiento académico, ello fue respaldado por las investigaciones realizadas por Santos-Guzmán, Díaz-Ortiz (2020) y Ramírez-Vega y Benavides (2021), donde se destaca la eficiencia y efectividad de la meditación como estrategia pedagógica, para ellos, ponerla en práctica hace que se potencie la capacidad individual del estudiante, otorgando una sensación de tranquilidad y bienestar para la mejora del rendimiento académico.

La Educación General Básica, del Colegio Internacional SEK Pacífico (Chile), el (93%) de estudiantes indican que la meditación ha provocado acciones positivas, y el (57%) consideran que la meditación les ayuda a mejorar sus acciones en el aula, también el (43%) indican que la meditación es valorada positivamente como método pedagógico.

En el presente trabajo académico, antes de la implementación de la meditación existía una desviación estándar alta (.3838), y una media de (16.58) lo cual demuestra que el aprendizaje no era homogéneo dentro del contexto educativo a nivel secundario. En pro de lo encontrado por Arista, (2023) quién se centró en las percepciones de la meditación de introspección e interiorización en los estudiantes de quinto de secundaria en un colegio de Lima y halló que el 90% de los estudiantes tenían un conocimiento positivo por la meditación, un 62% de ellos había practicado la meditación, además se observó que aquellos que no practicaron la meditación tenían opiniones positivas acerca de esta disciplina.

De acuerdo a lo hallado por Campagne (2021) al tener como propósito de investigación entender cómo funciona la mente humana en el contexto del aprendizaje y desarrollar métodos de enseñanza efectivo, realizó una tesis cuantitativa correlacional centrada en técnicas de meditación, involucró 25 participantes que fueron expuestos a prácticas de meditación. Lo que se obtuvo en resultados fue que destacó la importancia de la meditación como acción tranquilizadora del ser humano, y la implementación de talleres para la práctica de atención plena y ejercicios holísticos para abordar dimensiones socioafectivas en el entorno educativo para mejorar la retención cognitiva de los estudiantes; se puede apoyar de lo encontrado después de la aplicación de la meditación la desviación estándar disminuye (1.701) y la media del nivel de rendimiento académico aumenta (17.42), lo cual se puede traducir como indicador de la efectividad de la estrategia aplicada. Según Suanes (2019) la meditación aporta herramientas esenciales en los procesos de aprendizaje o mejora del

rendimiento estudiantil, como en el autoconocimiento y autorreflexión e intereses individuales los cuales son factores determinantes para el logro de aprendizajes del estudiante. En cuanto a Jarro (2021), en su investigación en educación sobre mindfulness en la educación, destaca que más del 70% de los estudiantes pueden enfocar su atención en las actividades educativas y más de 65% cultivan la habilidad intrapersonal del autoconocimiento y la autocomprensión en su aprendizaje.

Se justifica esta investigación por que se desarrolla de manera experimental en la entidad de una institución educativa de Ventanilla Callao, con la finalidad de ofrecer un aprendizaje óptimo a través de la meditación y el autoconocimiento destacando la importancia de la meditación como una herramienta pedagógica que puede influir positivamente en el rendimiento académico.

La alta correlación de Pearson (911), significativa al nivel menor que 0.001), indica una fuerte relación positiva en relación a los puntajes del prest-test y post-test, lo que sugiere que los jóvenes que lograron buenos puntajes se mantuvieron en el mejor desempeño en sus procesos de aprendizaje. Lo cual se asemeja con el estudio de Santos-Guzmán, Díaz-Ortiz y Ramírez-Vega (2022) realizado en Chile, donde se exploró la experiencia de los participantes y en analizar los beneficios de la meditación en el rendimiento académico y los resultados refieren que los educandos que participaron en el estudio percibieron la praxis de la meditación como altamente beneficiosa destacando factores que afectan en el proceso de aprendizaje contribuyendo ambientes de procesos pedagógicos positivos como mayor disposición al momento de aprendizaje, cambios positivos en la actitud y un mayor desarrollo de la empatía.

Esta consistencia en la mejora del nivel académico respalda la efectividad de la intervención basada en el mindfulness. Autores como Hernández (2014), Van Dam (2010) y Soler (2012) han demostrado que la meditación puede disminuir los rangos de estrés y mejorar el bienestar emocional, lo cual puede tener una afectación indirecto pero significativo en el aprendizaje y rendimiento académico. La disminución del estrés y la mejora en el bienestar emocional pueden facilitar un ambiente de aprendizaje más positivo y productivo, permitiendo que los jóvenes se concentren mejor en sus estudios y obtengan mejores resultados en sus calificaciones bimestrales.

V. CONCLUSIONES

Primero, la presente investigación, que fue realizada en una institución educativa de Callao, demostró con pruebas objetivas que la meditación deja una marca positiva en el proceso de rendimiento académico de los jóvenes. Este resultado sugiere que los estudiantes que participaron en la intervención de meditación no solo mantuvieron, sino que mejoraron su desempeño académico. entonces la huella que deja la meditación es positiva en el aprendizaje de los estudiando.

Segundo, el rango de rendimiento académico antes de la meditación como estrategia no es bajo, sin embargo, se halló una alta desviación estándar que indica que el rendimiento académico dentro del contexto educativo en el cual se desarrolló el trabajo de investigación no era homogéneo.

Tercero, el grado de rendimiento académico después de haber aplicado la meditación como estrategia es usualmente alto, lo cual se puede traducir como indicador de la efectividad de la estrategia aplicada.

Cuarto, se concluye que, al contrastar el nivel de rendimiento académico antes y después de la ejecución de la meditación se encuentra una fuerte relación positiva entre los resultados. Lo cual manifiesta que las variables en cuestión están estrechamente correlacionadas.

Quinto, la investigación cumplió con los objetivos específicos planteados, mostrando que la práctica de la meditación puede potenciar el autoconocimiento, la autorreflexión y la atención en los estudiantes lo cual son factores cruciales para el éxito académico. Además, se ha validado la hipótesis de que la meditación mejora significativamente el rendimiento académico y el bienestar emocional de los jóvenes, creando un ambiente de aprendizaje más positivo y tranquilizador en la introspección personal.

VI. RECOMENDACIONES

Primero, se recomienda implementar el mindfulness como parte importante de la meditación como estrategia pedagógica dentro del planeamiento estratégico institucional de escuelas con nivel secundario para mejorar el rendimiento académico, ya que tiene un impacto positivo en los resultados evaluativos, de tal forma se verá beneficiada la población estudiantil.

Segundo, se recomienda capacitar al personal docente para poder implementar dicha estrategia en los diversos centros educativos, dado que también debe adaptarse a las necesidades y capacidades que se tienen en cada contexto.

Tercero, se sugiere a futuras investigaciones incorporar entrevistas para valorar aspectos sobre la manera de intervenir de acuerdo al contexto educativo; igualmente, explorar intervenciones complementarias a la meditación como programas de tutoría y estrategias pedagógicas para diseñar intervenciones educativas integrales.

Cuarto, se sugiere realizar investigaciones en las cuales se controlen otras variables que puedan influir en los resultados del rendimiento académico, como el entorno familiar, la motivación que presentan los estudiantes y el grado educativo de los docentes. Lo cual permitirá atribuir con mayor precisión los efectos observados a la intervención meditativo.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Águila, C. (2019). *Mindfulness e investigación psicológica positivista: críticas y alternativas. Psychology Society & Education*, *12*(1), 57–69. https://doi.org/10.25115/psye.v0i0.2159

Aldazábal, L. (2021). *La meditación educativa en el manejo de emociones*. Universidad César Vallejo. Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78155

Arista, (2023). *Nociones sobre la Meditación en un grupo de estudiantes de 5to de secundaria de un colegio privado de Lima*. Recuperado de https://repositorio.pucp.edu.pe/items/a45af3d8-ef25-4f9f-a267-32493d7d9c941

Babbie, E. (2010). "*La práctica de la investigación social*". 12ª edición, Wadsworth, Belmont.

Baddeley, A. & Hitch, G. (1974). Working memory. The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory (Vol. 8, pp. 47-89).

Benavides, H. (2021). Por sombra la luz. Colombia: Seix Barral Colombia.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J.,Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice 11 (3), 230-241.

Bolaños, R., Villa, M., & Cruz, E. (2020). *Meditación como estrategia para disminuir los niveles de estrés en estudiantes de medicina.* Razón y palabra, 24(108). https://doi.org/10.26807/rp.v24i108.1673

Brown, K. y Ryan, R. (2008). *Los beneficios de estar presente: la atención plena y su papel en el bienestar psicológico.* Journal of Personality and Social Psychology, 84 (4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Bussey, M. (2016). Tantra As episteme: A Pedagogy of the Future. https://www.academia.edu/488891/Tantra_As_Episteme_A_Pedagogy_of_the_Future

Campagne, D. (2021). *Teoría y fisiología de la meditación.* Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1194864

Campbell, D., Stanley, J. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research.*

Chicago: Rand McNally & Company.

Carrasco, S. (2019). Metodología de la investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. San Marcos.

Casana, Z. & Morante, A. (2022). "*Propuesta de un programa basado en mindfulness para disminuir la conducta agresiva en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo*". [Tesis para obtener el grado académico de Licenciado en Psicología de la Universidad César Vallejo]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91485/Cassana_VZA-Morante_MAJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., y García-Campayo, J. (2017). *Psicología positiva contemplativa: integrando mindfulness en la psicología positiva*. Papeles del Psicólogo, 38(1), 12-18. https://doi.org/23923 /pap.psicol2017.2816

Creswell, J. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications. https://scholar.google.com.pe/scholar?q=Creswell,+J.+W.+(2014).+Research+Design:+Qualitative,+Quantitative,+and+Mixed+Methods+Approaches.+SAGE+Publications.&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart

De La Torre, M. (2020). *Estrés laboral y mindfulness en docentes de colegios dominicos de Lima metropolitana*. Recuperado de https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8940/DE%20LA%20TORRE_VM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Germer, C. K. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C. K.Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (eds.). Mindfulness and psychotherapy. Nueva York: Guilford Press, 3-27.

Gonzales, M. (2021). ODS y educación socioemocional en la era digital. España: Aula Magna Proyecto clave. McGraw Hill.

Groman, S. (1996). Educación formal, no formal e informal. España: Editorial Kairós.

Hattie, J. (2009). Aprendizaje visible: Una síntesis de más de 800 metaanálisis relacionados con el rendimiento. Londres: Routledge.

Hernández, G. (2014). Meditación: Análisis crítico de la experiencia de jóvenes universitarios en su vida cotidiana y salud.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. https://scholar.google.com.pe/scholar?q=Hern%C3%A1ndez,+R.,+Fern%C3%A1ndez,+C.,+%26+Baptista,+P.+(2014).+Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n.+McGraw-Hill.&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart

Hofmann, G., Barry, J., Edmunds, P., Gates, R., Hutchins, D., Klinger, T. y Sewell, M. (2010). *The Effect of Ocean Acidification on Calcifying Organisms in Marine Ecosystems: An Organism-to-Ecosystem Perspective*.

Jarro, F. (2021). *Mindfulness en la educación de los estudiantes del 1° B de la Institución Educativa Salesian College del distrito de Ate-Huaycán 2021*. Recuperado de https://www.studocu.com/gt/document/universidad-de-san-carlos-de-guatemala/orientacion-y-liderazgo/tesis-jarro-chacon-fanny/89671239

Jorquera, M. (2020) *Efecto de la meditación para la creación de un ambiente propicio para el aprendizaje.* Recuperado de https://repositorio.unab.cl/items/ff5634d3-d333-40f5-b0e6-94e5e3ae358b

Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Vol. 8 (2), p.73-107

Lupien, S., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A. & Schramek, T. (2007). The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. Volume 65, p. 209-237.

Lutz, A., Slagter, H., Dunne, J. & Davidson, R. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. 2005;28:377–401. – PubMed.

McEwen, B., & Morrison, J. (2013). *The brain on stress: vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex over the life course. Neuron,* 79(1), 16–29. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2013.06.028

Merton, R. (1968). Social theory and social structure. Editorial Simon and Schuster.

Ministerio de Educación. (2017). Informe 2017 sobre el estado del sistema educativo. Curso 2015-2016

Muñiz, J. & Fonseca-Pedrero, E. (2019). Diez pasos para la construcción de un test.

Universidad de La Rioja. CIBERSAM.

Pardo, C. & González, R. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. European Journal of Health Research, 5(1), 51–61. https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i1.137

Pazmiño, R. (2008). *Foundational Issues in Christian Education: An Introduction in Evangelical Perspective*. Baker Academic. Recuperado de https://brill-com.translate.goog/view/journals/ijer/1/1/articlep308_308.xml?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es-419&_x_tr_pto=sc

Popper, H. & Schaffner, F. (1959). Liver: structure and function. The Blakiston Division. McGraw-Hill: New York.

Portes, D. (2021). "La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH". Tesis recuperada de https://www.tdx.cat/handle/10803/665927#page=1

Posner, M. y Petersen, S. (1986). T*he attention system of the human brain. Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42.

Santos-Guzmán, L., Díaz-Ortiz, I. & Ramírez-Vega, C. (2022). "*Percepción de estudiantes de educación sobre los beneficios de la meditación en contexto de pandemia"*. Universidad Viña del Mar https://sabereseducativos.uchile.cl/index.php/RSED/article/view/67732

Shavelson, J. (1996). Assessing Science Understanding. A Human Constructivist View. Ucrania: Elsevier Science.

Smith, J., Jones, M. & Brown, C. (2020). Impulsando la evolución gerencial y la gestión de recursos en los panoramas empresariales contemporáneos. Journal of Management Studies, 58, 1-25.

Soler, J. (2012). La quinta esencia de la meditación. Los brahmaviharas: amor, compasión, alegría, ecuanimidad. España: Editorial Kairós.

Suanes, M. (2019). La identidad profesional del educador social a través de su perfil competencial.

Tang, Y., Hölzel, B. y Posner, M. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation.*

Nature Reviews Neuroscience, 16, 213–225. http://dx.doi.org/10.1038/nrn3916

Towse, J., Hurlstone, M., Atkinson, A., Saito, S., & Logie, R. (2024). *Working memory gets a workout: Reviewing the legacy of Baddeley and Hitch* (1974) 50 years on. Quarterly Journal of Experimental Psychology (2006), 17470218241301759. https://doi.org/10.1177/17470218241301759

Van Dam, K. (2010). El poder curativo de la meditación: Diálogos científicos con el Dalái Lama. España: Kairós, Editorial S.A.

Zeidan, F., Johnson, S., Gordon, N., & Goolkasian, P. (2010). *The effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables*. Journal of Alternative and Complementary Medicine.

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de datos

Objetivo específico I

pre-test
0
18
18
18
18
18
18
18
18
18
18
18
11
18
18
18
18
18
14
18
14
18
18
14
16.5769231
17

Nivel	f	%
Logro destacado	21	81%
Logro esperado	3	12%
En proceso	1	4%
En inicio	1	4%
Total	26	100%

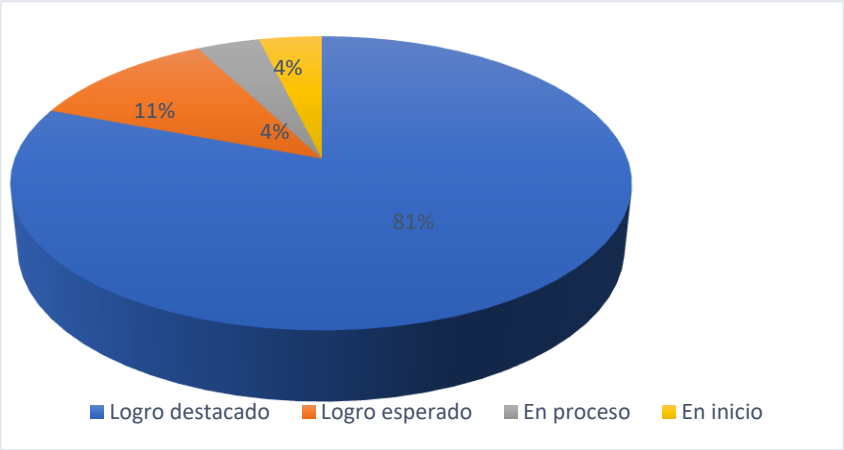
Calificación	Notas
18 - 20	AD (Logro Destacado)
14 - 17	A (Logro Esperado)
11 - 13	B (En proceso)
00 - 10	C (En inicio)

El 81% de los estudiantes del 3ro A de secundaria presentan un nivel de logro destacado (AD) en el área de Educación Religiosa en el I Bimestre, 2024.

El 12% de los estudiantes del 3ro A de secundaria presentan un nivel de logro esperado (A) en el área de Educación Religiosa en el I Bimestre, 2024.

El 4% de los estudiantes del 3ro A de secundaria presentan el nivel en proceso (B) en el área de Educación Religiosa en el I Bimestre, 2024.

El 4% de los estudiantes del 3ro A de secundaria presentan un nivel en inicio (C) en el área de Educación Religiosa en el I Bimestre, 2024.



Objetivo específico II

post-test	Nivel	f	%
11	Logro destacado	23	88%
18	Logro esperado	2	8%
18	En proceso	1	4%
18	En inicio	0	0%
18	Total	26	100%

18
18
18
18
18

18	Calificación	Notas
18	18 - 20	AD (Logro Destacado)
18	14 - 17	A (Logro Esperado)
14	11 - 13	B (En proceso)
18	00 - 10	C (En inicio)

18
18
18

18 El 88% de los estudiantes del 3ro A de secundaria presentan un nivel de logro destacado (AD) en el área de Educación Religiosa en el II Bimestre, 2024.

18 El 8% de los estudiantes del 3ro A de secundaria presentan un nivel de logro esperado (A) en el área de Educación Religiosa en el II Bimestre, 2024.

18 El 4% de los estudiantes del 3ro A de secundaria presentan el nivel en proceso (B) en el área de Educación Religiosa en el II Bimestre, 2024.

18 El 0% de los estudiantes del 3ro A de secundaria presentanun nivel en inicio (C) en el área de Educación Religiosa en el II Bimestre, 2024.

18
18
18
14
17.4230769
17

Objetivo específico III

Comparación de pre-test y post-test

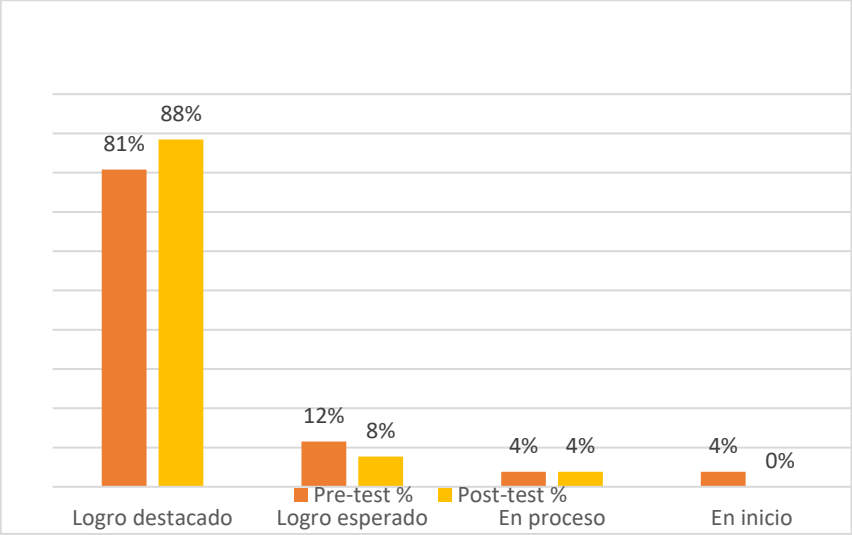
pre-test	post-test
0	11
18	18
18	18
18	18
18	18
18	18
18	18
18	18
18	18
18	18
18	18
18	18
18	18
11	14
18	18
18	18
18	18
18	18
18	18
18	18
18	18
14	18
18	18
14	18
18	18
18	18
14	14
16.5769231	17.4230769
17	17

0.846153846

Se determina a nivel de media, un incremento de 0.84 puntos en las notas de los alumnos del 3ro A dentro del nivel Logro destacado luego de aplicar la meditación.

	Pre-test		Post-test	
Nivel	**f**	**%**	**f**	**%**
Logro destacado	21	81%	23	88%
Logro esperado	3	12%	2	8%
En proceso	1	4%	1	4%
En inicio	1	4%	0	0%
Total	**26**	**100%**	**26**	**100%**

Calificación	Notas
18 - 20	AD (Logro Destacado)
14 - 17	A (Logro Esperado)
11 - 13	B (En proceso)
00 - 10	C (En inicio)



Grupo experimental 3ro A

Escala de Likert Mindful Attention Scale (MAAS),

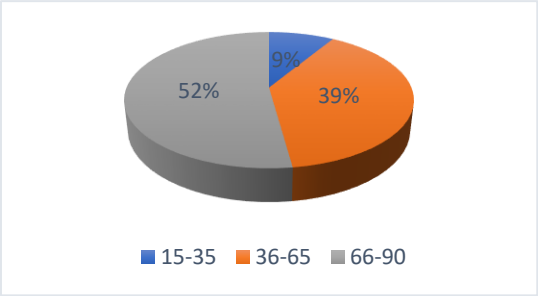
Nro Estudiantes	Autoconocimiento a través de la Meditacion				Meditacion Transformadora en Procesos de Aprendizaje				Meditación de Atencion Plena				Técnicas de introspección Vinculadas a la Meditación			Puntaje
	Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde	Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente durante la clase	Tiendo a caminar rápido para llegar a clases sin dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención durante el proceso de mi aprendizaje	Me olvido del nombre de mi profesor y de mis compañeros de clase	Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	Hago las actividades escolares con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla	Hago trabajos o tareas escolares automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo	Me encuentro a mí mismo escuchando a un profesor por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	Me pregunto qué he aprendido en clase porque mi mente estaba en piloto automático	Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado en lugar de concentrarme en la clase	Me descubro haciendo cosas sin prestar atención cuando explica el profesor sobre las comunicaciones asertivas	Voy a la escuela sin ser consciente de que estoy estudiando	
1	6	4	3	6	4	6	4	5	4	3	6	5	4	3	5	68
2	4	6	6	6	4	6	3	3	2	4	5	2	2	5	6	64
3	1	6	3	4	3	5	4	3	3	5	4	3	3	2	5	54
4	3	6	6	6	4	6	3	6	1	2	5	6	6	6	6	72
5	3	2	1	2	2	3	3	3	4	3	6	5	2	5	3	47
6	5	3	3	4	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	1	32
7	6	3	2	1	6	6	2	1	6	6	1	1	6	6	6	59
8	6	5	4	6	4	6	5	3	4	3	6	6	6	6	6	76
9	6	2	3	1	3	6	6	4	4	6	6	6	6	5	2	66
10	3	6	6	6	1	6	5	4	5	3	6	6	4	6	5	72
11	1	5	4	4	3	6	4	6	3	6	6	6	2	6	6	68
12	3	3	2	5	4	3	2	1	2	2	4	5	5	6	3	50

PRE TEST

MD	Frecuencia (personas)	%
15-35	2	9%
36-65	9	39%
66-90	12	52%
	23	

1

CONCLUSION DESCRIPTIVA



Bajo mindfulness (15-35): 2 participantes tienden a estar distraído y no son muy consciente de sus experiencias cotidianas.

Moderado mindfulness (36-90): 9 **participantes muestran un equilibrio entre momentos de atención y momentos de distracción.**

Alto mindfulness (66-90): 12 **participantes están altamente consciente y presente en sus actividades diarias.**

Grupo control 3ro B

Autoconocimiento a través de la Meditacion				**Meditacion Transformadora en Procesos de Aprendizaje**				**Meditación de Atencion Plena**				**Técnicas de introspección Vinculadas a la Meditación**			
Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde	Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente durante la clase	Tiendo a caminar rápido para llegar a clases sin dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	Tiendo a no **darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención durante el proceso de** mi aprendizaje	Me olvido del nombre de mi profesor y de mis compañeros de clase	Parece como si "funcionar a en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	Hago las actividades escolares con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla	Hago trabajos o tareas escolares automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo	Me encuentro a mí mismo escuchando a un profesor por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	Me pregunto qué he aprendido en clase porque mi mente estaba en piloto automático	Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado en lugar de concentrarme en la clase	Me descubro haciendo cosas sin prestar atención cuando explica el profesor sobre las comunicaciones asertivas	Voy a la escuela sin ser consciente de que estoy estudiando	PUNTUACION
1	2	5	4	5	5	3	4	3	6	2	4	6	6	2	57
5	1	2	1	5	6	2	5	2	2	1	4	6	2	4	43
1	6	1	6	1	4	5	3	3	6	3	3	1	6	3	51
3	3	6	5	6	1	2	5	1	6	1	3	1	3	6	49
5	4	5	1	6	4	5	5	4	2	4	3	2	4	1	50
6	2	4	3	1	6	3	2	2	6	4	2	6	3	2	46
4	1	3	4	1	1	5	1	4	6	6	5	4	6	2	49
3	3	1	6	3	1	5	2	3	6	6	5	5	2	2	50
1	3	3	5	1	1	4	6	6	2	2	3	2	4	1	43
3	1	1	3	6	5	4	1	3	5	6	2	4	1	1	43
2	2	5	6	4	5	5	6	6	5	5	5	6	6	5	71
3	5	6	4	1	4	3	2	2	3	5	6	5	2	6	54
2	4	1	6	3	1	1	5	3	1	2	4	3	3	4	41
3	2	3	2	2	1	1	2	6	2	4	3	3	6	6	43
1	6	2	5	5	3	4	6	1	1	1	5	3	3	2	47
6	2	6	4	6	6	5	6	1	1	3	5	5	3	2	55

Registro de notas de 3ro A del sistema SIAGIE

	Ingrese la I.E.	E.H.C.R. SAGRADA FAMILIA			**Grado:**	
	Ingrese código modular:	1439035			**Tutor (a):**	
		ÁREAS CURRICULARES		**Desarrollo personal Ciudadanía y civica**		
N°	**Apellidos y Nombres**	**DNI**	**Codigo de Estudiante**	Construye su identidad.	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	Conclusión descriptiva
1	ADRIANZEN CHAVEZ KATIA DARLENI			C	C	No sé presentó en todo el bimestre.
2	AMPUSH JINTACH BRUMELA			B	B	Es necesario desarrollar el análisis de las fuentes, además, poner más rigurosidad para poder cuestionar y deliberar.
3	APARICIO ESTACIO JUSTIN DIEGO			A	A	
4	BECERRA GARCIA LEYCI SHERID			A	A	
5	BENAVIDES GAMA GREMERLYN JHON			A	A	
6	BLANCO CISNEROS XIOMARA NATHANIELL			B	B	Es necesario desarrollar el análisis de las fuentes, además, poner más rigurosidad para poder cuestionar y deliberar.
7	CACHAY MINCHAN RENZO AYOVI			A	A	
8	DE LOS SANTOS SOLIS LORENLAY ANIUSKA			B	B	Es necesario desarrollar el análisis de las fuentes, además, poner más rigurosidad para poder cuestionar y deliberar.
9	DEL POZO ZEVALLOS NATALY JIMENA			A	A	
10	DEXTRE CRUZ EUGENIA ROSALINDA			A	A	
11	ESCOBEDO CORONADO GIZELL BELEN			A	A	

Registro de notas de 3ro B del sistema SIAGIE

N°	Apellidos y Nombres	DNI	Codigo de Estudiante	Construye su identidad.	Convive y participa democráticamente en la	Conclusión descriptiva
1	ANTICH QUIACO LEYRA SILPHA AGUEDA			B	B	Debes identificar las fuentes de estudio sobre los temas tratados, además, mejorar en el análisis de casos. Poner énfasis en la presentación de tus actividades.
2	ANTUN KANTUASH YULIANA			B	B	Debes identificar las fuentes de estudio sobre los temas tratados, además, mejorar en el análisis de casos. Poner énfasis en la presentación de tus actividades.
3	ATENCIO LAZARO ALDAIR FRANKLIN			A	A	
4	BALMACEDA BLAS SAMUEL JHOEL			B	B	Debes identificar las fuentes de estudio sobre los temas tratados, además, mejorar en el análisis de casos. Poner énfasis en la presentación de tus actividades.
5	CAMARGO JAIME ISABEL			C	C	No tuvo asistencia en todo el bimestre.
6	CARNICA BAZAN MARCO ANTONIO			A	A	
7	CHAUCA SANCHEZ DEREK SALVADOR			A	A	
8	CHIRITO HUAMANI JESUS ANDRE			A	A	
9	CONTRERAS JARA JOSUE DAVID			B	B	Debes identificar las fuentes de estudio sobre los temas tratados, además, mejorar en el análisis de casos. Poner énfasis en la presentación de tus actividades.
10	DAVILA SILVA FRANCIS RICARDO			A	A	
11	DOSANTOS SANCHEZ BLER			A	A	
12	EGOAVIL CAMACHO JOICE JUWAR			A	A	

Escala de Likert Mindful Attention Scale (MAAS),

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones sobre su experiencia en el día a día. Usando la escala de 1-6 como se le indica, por favor, indique cuan frecuentes o infrecuentes son dichas experiencias. Por favor, conteste en concordancia con lo que realmente sucede en la experiencia meditativa, más que de acuerdo a lo que cree que debiera ser. Trate cada afirmación individualmente del resto. Por favor, NO DEJE NINGUNA RESPUESTA SIN CONTESTAR.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Algo frecuente	Algo infrecuente	Muy infrecuente	Casi nunca

MEDITACIÓN DE AUTOCONOCIMIENTO						
Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde	1	2	3	4	5	6
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente durante la clase	1	2	3	4	5	6
Tiendo a caminar rápido para llegar a clases sin dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1	2	3	4	5	6
MEDITACIÓN TRANSFORMADORA EN PROCESOS DE APRENDIZAJE						
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención durante el proceso de mi aprendizaje	1	2	3	4	5	6
Me olvido del nombre de mi profesor y de mis compañeros de clase	1	2	3	4	5	6
Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
Hago las actividades escolares con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	1	2	3	4	5	6
MEDITACIÓN ATENCIÓN PLENA						
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla	1	2	3	4	5	6
Hago trabajos o tareas escolares automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5	6

Me encuentro a mí mismo escuchando a un profesor por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
Me pregunto qué he aprendido en clase porque mi mente estaba en piloto automático	1	2	3	4	5	6
MEDITACIÓN, TÉCNICAS DE INTROSPECCIÓN						
Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado en lugar de concentrarme en la clase	1	2	3	4	5	6
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención cuando explica el profesor sobre las comunicaciones asertivas	1	2	3	4	5	6
Voy a la escuela sin ser consciente de que estoy estudiando	1	2	3	4	5	6

Para evaluar la **Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)**, vamos a realizar los siguientes pasos:

Pasos de Evaluación

1. **Recopilación de Datos**
   - Cada participante responde a las 15 afirmaciones utilizando la escala de Likert de 1 a 6.
   - Es importante que no dejen ninguna respuesta sin contestar y que respondan honestamente basado en su experiencia.
2. **Cálculo de la Puntuación Total**
   - Cada respuesta es puntuada en función de la frecuencia indicada (1 = Casi siempre, 6 = Casi nunca).
   - Se suman las puntuaciones de todos los ítems para obtener la puntuación total de cada participante.
3. **Interpretación de Resultados**
   - Las puntuaciones totales pueden variar entre 15 (indicando bajo mindfulness) y 90 (indicando alto mindfulness).
   - Se puede realizar un análisis comparativo entre diferentes grupos (e.g., antes y después de una intervención de meditación) para evaluar cambios en los niveles de mindfulness.

Anexo 2: Consentimiento informado

UCT
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

ANEXO N° 06

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ventanilla, lunes 24/Setiembre/2024

Norma Rea Cunza

Directora de la institución educativa Sagrada Familia

Presente. –

Es grato dirigirme a usted para expresarle mis saludos y al mismo tiempo presentarme como el Br. Arce Haro Camacho estudiante del programa de estudios de Filosofía, Psicología y Religión de la Facultad de Humanidades, quien desarrollará el proyecto de tesis titulado: "la meditación para mejorar el aprendizaje en estudiantes de tercero de secundaria, en una institución educativa de callao, 2024". con la asesoría de la Mg. Claudia Vasquez Agurto.

Para ello requerimos la autorización y acceso para aplicar la práctica meditativa de introspección personal y autoconocimiento, desarrollo de habilidades cognitivas, reducción del estrés y el fomento de la concentración y el cuestionario MAAS a los participantes de la muestra, los estudiantes de tercer grado "A" grupo experimental y grupo control a los estudiantes de tercero de "B" de nivel secundaria y la divulgación de la filiación de la entidad con las características de la misma.

Conocedores de su alto espíritu de colaboración con la investigación que redundará no solo en la identificación y planteamiento de solución a una problemática concreta, sino que al mismo tiempo permitirá el desarrollo de esta tesis que conduzca a la obtención del Título profesional de Licenciado en Educación con mención en Filosofía, psicología y religión.

Agradeciendo su atención a la presente. Atentamente,

Pd. El presente documento deberá ser firmado y sellado por la persona a la que se dirige el consentimiento, como signo de autorización del mismo.

CÓDIGO DE ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Carretera Panamericana Norte Km. 555, Moche - Trujillo - Perú www.uct.edu.pe

ASENTIMIENTO INFORMADO

Te estamos invitando a participar en el proyecto de investigación: "la meditación para mejorar el aprendizaje en estudiantes de tercero de secundaria, en una institución educativa de callao, 2024".

Lo que te proponemos es participar en una práctica meditativa de introspección personal y autoconocimiento, desarrollo de habilidades cognitivas, reducción de estrés y el fomento de la concentración. De manera anónima y confidencial, cuya aplicación dura los días **24, 26, de setiembre y 02, 09, 17, 21, 24, 28 y 30 de octubre** del presente año. Te solicitamos participar de forma responsable durante la aplicación de meditación y responder el cuestionario MAAS sinceramente, para que la investigación arroje resultados válidos. La administración se realizará en el colegio donde estudias actualmente.

Tu participación en este estudio es completamente voluntaria, si en algún momento te negaras a participar o decidieras retirarte, esto no te generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social.

El equipo de investigación que dirige el estudio lo conforman: el bachiller Arce Haro Camacho, a cargo de su asesora Claudia Vasquez Agurto de la Facultad de Humanidades de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI".

La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar datos de identificación de los participantes.

En bases de datos, todos los participantes serán identificados por un código que será usado para referirse a cada uno. Así se guardará el secreto profesional de acuerdo con lo establecido en la Ley de Protección de Datos Personales N° 29733 de 2013 y su reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 003-2013-JUS, que rige en nuestro país.

Así mismo, declaro que fui informado suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que tenga sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; que tengo el derecho de solicitar los resultados de los cuestionarios y libreta de notas del bimestre y del sistema siagie. Considerando que los derechos que tengo en calidad de participante de dicho estudio, a los cuales he hecho alusión previamente, constituyen compromisos del equipo de investigación responsable del mismo, me permitimos informar que asiento, de forma libre y espontánea, mi participación en el mismo.

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de ventanilla-callao, el día 24, del mes de setiembre del 2024,

Firma _____

Nombre Haro Camacho, Arce Uldarico
Documento de identificación No. 31823220

Investigador 1: Arce Haro Camacho,
Documento de Identidad: 31823220
Correo institucional o personal: Uldarico_@hotmail.com

Asesora de la facultad de Humanidades: Mg. Claudia Vasquez Agurto
ORCID: 0009-0008-9336-4079
Correo institucional: da.vasquez@uct.edu.pe
Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI"

Anexo 3: Matriz de consistencia

MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CALLAO 2024

Problema General	Hipótesis General	Objetivo General	Metodología
¿Cuál es el impacto del mindfulness en el mejoramiento del rendimiento académico de estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024? **Problemas Específicos** ¿Cómo es el nivel de aprendizaje previo a la implementación del mindfulness como estrategia de los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024? ¿Cómo es el nivel de aprendizaje tras la aplicación del mindfulness como estrategia de los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024? ¿Cuál es el nivel de aprendizaje antes y después de la aplicación del mindfulness de los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024?	H0: El mindfulness no tiene un impacto positivo en los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024. H1: El impacto del mindfulness es positivo en el aprendizaje de los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024. **Hipótesis Específicas** H1: El nivel de aprendizaje antes de la aplicación del mindfulness como estrategia es bajo. H2: El nivel de aprendizaje después de la aplicación del mindfulness como estrategia es usualmente alto. H3: El aprendizaje mejora después de la aplicación del mindfulness se ubica en el nivel óptimo.	Determinar el impacto del mindfulness en la mejora del rendimiento académico de estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Callao 2024. **Objetivos Específicos** Diagnosticar el nivel de aprendizaje antes de la aplicación del mindfulness en los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa en Callao 2024. Concretar el nivel aprendizaje después de aplicación del mindfulness en los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa en Callao 2024. Comparar el nivel de aprendizaje antes y después de la aplicación del mindfulness en los estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa en Callao 2024.	• Enfoque: Básica • Tipo Según su fin: Aplicada Según su profundidad: Cuantitativa • Diseño: Cuasiexperimental • Técnica: Observación • Instrumento: MAAS • Población: 849 • Muestra: 52

Anexo 4: Cuadro de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES/ CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS
V. Independiente MEDITACIÓN	Bussey (2016), dice que la meditación es una tradición india que ayuda al desarrollo personal de la persona.	La meditación cuenta con 4 dimensiones. Meditación de autoconocimiento Meditación transformadora en procesos de aprendizaje Meditación atención plena Meditación, técnicas de introspección Las cuales se medirán a través de la escala MAAS	Meditación de autoconocimiento	-Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde. -Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa. -Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente durante la clase. -Tiendo a caminar rápido para llegar a clases sin dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1 2 3 4
			-Meditación transformadora en procesos de aprendizaje	-Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención durante el proceso de mi aprendizaje. -Me olvido del nombre de mi profesor y de mis compañeros de clase. -Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo. -Hago las actividades escolares con prisa, sin estar realmente atento a ellas.	1 2 3 4
			-Meditación atención plena	- Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alanzarla. - Hago trabajos o tareas escolares automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo. - Me encuentro a mí mismo escuchando a un profesor por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo. - Me pregunto qué he aprendido en clase porque mi mente estaba en piloto automático.	1 2 3 4
			-Meditación, técnicas de introspección	-Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado en lugar de concentrarme en la clase -Me descubro haciendo cosas sin prestar atención cuando explica el profesor sobre las comunicaciones asertivas. -Voy a la escuela sin ser consciente de que estoy estudiando.	1 2 3

Anexo 4: Cuadro de operacionalización de variables (Continuación)

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES/ CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS
V. Dependiente RENDIMIENTO ACADÉMICO	Para MINEDU (2017) las habilidades del estudiante para obtener logros en las competencias del Currículo Nacional de la Educación Básica.	El rendimiento académico se divide en 4 dimensiones. Nivel C Nivel B Nivel A Nivel AD	Nivel C: En inicio Nivel B: En proceso Nivel A: Logro esperado Nivel AD: Logro destacado	Nivel C: De 0 a 10 Nivel B: De 11 a 13 Nivel A: De 14 a 17 Nivel AD: De 18 a 20	Reporte de notas

Anexo 5: Validación del instrumento

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Mg. Gianina del Rosario Escobar Cevallos con Documento Nacional de Identidad Nº18211993, de profesión Docente, grado académico Magister, con código de colegiatura A109216, labor que ejerzo actualmente como Docente en la Universidad Católica de Trujillo.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado "LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA, EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VENTANILLA CALLAO, 2024", cuyo propósito es medir, a los efectos de su aplicación a estudiantes del nivel Secundaria.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.	X				
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )No adecuado ( )

Trujillo, a los 24 días del mes de Setiembre del 2024

Apellidos y nombres: Mg. Escobar Cevallos, Gianina del Rosario DNI:18211993

Firma:

Mg. Gianina del Rosario
Escobar Cevallos
DOCENTE

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **Mg. Alejandra Gabriela Olivera Espina,** con Documento Nacional de Identidad **Nº 71233887**, de profesión **Psicóloga**, grado académico Magister, con código de colegiatura 30644, labor que ejerzo actualmente como Psicóloga en el Centro de Atención Residencial San Pedrito – INABIF.

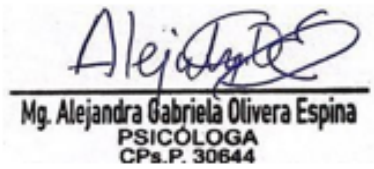
Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación elInstrumento denominado *"LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE TERCERODE SECUNDARIA, EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VENTANILLA CALLAO, 2024"*, cuyo propósito es medir, a los efectos de su aplicación a estudiantes del nivel Secundaria.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.	X				
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

Muy adecuado (X) Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )No adecuado ( ) Trujillo, a los 05 días del mes de Noviembre del 2024Apellidos y nombres: Mg. Olivera Espina Alejandra Gabriela DNI:71233887 Firma:



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Mg. María de los Milagros Escobar Cevallos con Documento Nacional de Identidad N°18130008, de profesión Docente, grado académico Magister concódigo de colegiatura a 052-242742.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado "LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA, EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VENTANILLA CALLAO, 2024", cuyo propósito es medir, a los

efectos de su aplicación a estudiantes del nivel Secundaria.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.	X				
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )No adecuado ( )

Trujillo, a los 24 días del mes de Setiembre del 2024

Apellidos y nombres: Mg. Escobar Cevallos, María de los Milagros DNI:18130008

Firma:

María de los Milagros Escobar Cevallos

Cód. UCV. 052- 242742

Anexo 6: Carta de presentación

UCT
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

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

Trujillo, 12 de setiembre, 2024

CARTA N° 309-2024/UCT-FH
Directora: NORMA PATRICIA REA CUNZA
Datos de la I.E.: SAGRADA FAMILIA PROVINCIA CONSTITUCIONAL DEL CALLAO; UGEL VENTANILLA.
REGION: CALLAO.

Asunto: PRESENTACIÓN DEL ESTUDIANTE PARA APLICACIÓN DE SU TESIS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.

De mi especial consideración:

Es propicia la oportunidad para saludarle muy cordialmente y a la vez hacerle llegar el saludo institucional de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI".

Ante usted presento al estudiante **HARO CAMACHO, Arce Uldarico,** con DNI 31823220, de la Carrera de ***EDUCACION SECUNDARIA con mención en FILOSOFIA, PSICOLOGIA Y RELIGION***, quien desea realizar su trabajo de investigación denominada **"LA MEDITACIÓN PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE SECUNDARIA, EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VENTANILLA CALLAO, 2024"** en su institución los días 24 y 26, de setiembre y 02, 09, 17, 21, 24, 28 y 30 de octubre del presente año, con el propósito de aplicar sus instrumentos, siendo un requisito importante para la validez y confiabilidad de su tesis, con el fin de poder obtener su título profesional.

Me despido de usted con las muestras de mi más alta consideración y respeto a su persona.

Muy respetuosamente,

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO · FACULTAD DE HUMANIDADES · DECANATO · BENEDICTO XVI

Dr. Héctor Israel Cueva Velásquez
Decano de la Facultad de Humanidades
Universidad Católica de Trujillo

Carretera Panamericana Norte Km. 555, Moche - Trujillo - Perú www.uct.edu.pe

Anexo 7: Sesión de Mindfulness

I.E. DE VENTANILLA- CALLAO
SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

I. TÍTULO DE TALLER
Mindfulness como Herramienta para Mejorar el rendimiento académico

II. DATOS INFORMATIVOS:					
DIMENSIÓN	**autoconocimiento**	**EJE TEMÁTICO**	**Mindfulness como Herramienta para Mejorar el rendimiento académico**		
PROFESOR	**Arce Haro Camacho**	**ÁREA**	**TUTORÍA**	**NIVEL**	**SECUNDARIA**
CICLO	**VI**	**GRADO**	**3ro° Sec**	**SECCIÓN**	**A**
PERIODO ESCOLAR	**II BIMESTRE**	**FECHA**	**4 DE JUNIO**	**N° DE HORAS**	**45 MINUTOS**

III. OBJETIVOS DEL TALLER
❖ Introducir a los estudiantes en las técnicas básicas de Mindfulness. ❖ Proporcionar herramientas prácticas para reducir el estrés y mejorar la concentración. ❖ Fomentar un ambiente de autoconocimiento y manejo de las emociones. ❖ Promover la búsqueda de la excelencia personal y académica a través del autoconocimiento y la meditación.

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA:		
MOMENTOS	**ACTIVIDADES / ESTRATEGIAS**	**RECURSOS**
INICIO	● El docente saluda, se presenta y les da la bienvenida a los estudiantes utilizando y mostrando frases o lemas, la meditación y autoconocimiento. ● Los estudiantes leen y hacen uso de las frases inspiradoras de **Sócrates:** ● Conócete a ti mismo. ● El autoconocimiento es el principio de toda sabiduría. Luego, responden ¿Cómo te sientes en este primer día de clases de taller?	Pizarra Plumones Dibujos

DESARROLLO	**Contenido del Taller:** **1. Introducción al Mindfulness (10 minutos)** • **Juego de El Globo de la Respiración** ○ **Descripción:** Los estudiantes se imaginarán que su abdomen es un globo que se infla y se desinfla con cada respiración. ○ **Instrucciones:** ▪ Pedir a los estudiantes que se sienten cómodamente en el suelo. ▪ Indica que coloquen sus manos sobre el abdomen. ▪ Al inhalar, deben imaginar que están inflando un globo grande y al exhalar, que lo están desinflando. ▪ Realiza este ejercicio de respiración durante 5 minutos mientras tocas música relajante de fondo. ○ **Beneficio:** Esta actividad ayudará a los estudiantes a entender la importancia de la respiración consciente en la meditación. **2. Explicación del mindfulness y sus Beneficios (10 minutos)** • **Círculo de Ideas** ○ **Descripción:** Una actividad en grupo donde los estudiantes compartirán sus ideas sobre la meditación. ○ **Instrucciones:** ▪ Forma un círculo con todos los estudiantes. ▪ Explica brevemente qué es la meditación y cómo puede beneficiar el aprendizaje y el bienestar (usa ejemplos simples y claros). ▪ Pide a los estudiantes que compartan cualquier experiencia o idea que tengan sobre la meditación. ▪ Escribe las ideas en una cartulina y colócala en un lugar visible. ○ **Beneficio:** Esta discusión abierta permitirá a los estudiantes comprender la meditación desde diferentes perspectivas y cómo puede impactar positivamente su vida. **3. Discusión sobre el Autoconocimiento (10 minutos)** • **El Árbol del Autoconocimiento** ○ **Descripción:** Una actividad creativa donde los estudiantes identificarán aspectos importantes de sí mismos. ○ **Instrucciones:** ▪ Entrega a cada estudiante una hoja de papel y lápices de colores.	Papel y lápices de colores Cartulinas Cinta adhesiva Reproductor de música relajante Un espacio amplio para moverse

	▪ Pide a los estudiantes que dibujen un árbol. En las raíces, deben escribir tres cosas que conocen bien sobre sí mismos (fortalezas, intereses, etc.). En el tronco, deben escribir tres aspectos que les gustaría conocer mejor o mejorar. En las hojas, deben escribir tres metas que tienen para su crecimiento personal. ▪ Luego, los estudiantes compartirán sus árboles con el grupo. ○ **Beneficio:** Esta actividad ayudará a los estudiantes a reflexionar sobre su autoconocimiento y la importancia de entenderse a sí mismos en el contexto de su educación y bienestar.	
CIERRE	**Actividad de Reflexión Final (15 minutos)** • **El Viaje del Autoconocimiento** ○ **Descripción:** Una meditación guiada seguida de una reflexión escrita. ○ **Instrucciones:** ▪ Pide a los estudiantes que se sienten cómodamente y cierren los ojos. ▪ Guiarlos a través de una meditación de visualización donde se imaginen viajando dentro de su mente, descubriendo un lugar tranquilo y seguro donde pueden reflexionar sobre su día y sus sentimientos. ▪ Después de la meditación, distribuye hojas de papel y pide a los estudiantes que escriban una breve reflexión sobre lo que descubrieron durante la meditación. ▪ Invita a algunos voluntarios a compartir sus reflexiones si se sienten cómodos. ○ **Beneficio:** Esta actividad combina la práctica de la meditación con el autoconocimiento, permitiendo a los estudiantes experimentar ambos conceptos de manera profunda y personal.	Papel, goma, tijera, plumones.

DIRECTORA

TUTOR APLICADOR DEL TALLER

ARCE HARO CAMACHO

Anexo 8: Reporte de Turnitin

Arce Uldarico Haro Camacho

Haro Camacho, Arce Uldarico TESIS

Sustentación para licenciatura

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::3117:503186668

Fecha de entrega
24 sept 2025, 19:47 GMT-5

Fecha de descarga
24 sept 2025, 19:52 GMT-5

Nombre del archivo
Haro Camacho, Arce Uldarico TESIS.docx

Tamaño del archivo
10.5 MB

66 páginas

13.676 palabras

73.869 caracteres

turnitin Página 1 de 74 - Portada Identificador de la entrega trn:oid:::3117:503186668

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el Informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

18% Fuentes de Internet
9% Publicaciones
18% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de Integridad

N.° de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

18% Fuentes de Internet
9% Publicaciones
18% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	
repositorio.uct.edu.pe		3%
2	Internet	
zaguan.unizar.es		2%
3	Internet	
dspace.palermo.edu		2%
4	Trabajos del estudiante	
POSGRADO on 2025-09-08		1%
5	Internet	
doczz.es		1%
6	Internet	
repositorio.ucv.edu.pe		<1%
7	Trabajos del estudiante	
Universidad Catolica de Trujillo on 2025-07-18		<1%
8	Internet	
repositorio.udec.cl		<1%
9	Internet	
hdl.handle.net		<1%
10	Trabajos del estudiante	
POSGRADO on 2025-08-30		<1%
11	Trabajos del estudiante	
POSGRADO on 2025-08-12		<1%

Anexo 9: Reporte de Inteligencia Artificial

Arce Uldarico Haro Camacho

Haro Camacho, Arce Uldarico TESIS

Sustentación para licenciatura

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::3117:503186668

Fecha de entrega
24 sept 2025, 19:47 GMT-5

Fecha de descarga
24 sept 2025, 19:53 GMT-5

Nombre del archivo
Haro Camacho, Arce Uldarico TESIS.docx

Tamaño del archivo
10.5 MB

66 páginas

13.676 palabras

73.869 caracteres

turnitin Página 1 de 68 - Portada Identificador de la entrega trn:oid:::3117:503186668

*% detectado como IA

La detección de IA incluye la posibilidad de que haya falsos positivos. Aunque cierto texto en esta entrega se generó probablemente con IA, los puntajes inferiores al umbral del 20 % no aparecen porque tienen una mayor probabilidad de falsos positivos.

Precaución: Se necesita revisión.

Es esencial comprender los límites de la detección de IA antes de tomar decisiones acerca del trabajo del estudiante. Te alentamos a obtener más información acerca de las funciones de detección de IA de Turnitin antes de usar la herramienta.

Aviso legal
Nuestra evaluación de escritura con IA está diseñada para ayudar a los académicos a identificar texto que podrían haberse preparado mediante una herramienta de IA generativa. Es posible que nuestra evaluación de escritura con IA no siempre sea precisa (existe la posibilidad de que identifique erróneamente redacciones probablemente generadas por humanos como generadas por IA, y redacciones probablemente generadas por IA como generadas por humanos), por lo que no debe usarse como único fundamento para aplicar sanciones a un estudiante. Para determinar si es un caso de deshonestidad académica, se necesita de un escrutinio mayor y el juicio humano, junto con la aplicación de las políticas académicas específicas de la organización.

Preguntas frecuentes

¿Cómo debería interpretar los falsos positivos y el porcentaje de escritura con IA de Turnitin?
El porcentaje que se muestra en el reporte de escritura con IA es la cantidad del texto calificado en la entrega que el modelo de detección de escritura con IA de Turnitin determina se generó probablemente con IA desde un modelo de lenguaje de gran tamaño.

Los falsos positivos (que marcan incorrectamente alertas de texto escrito por humanos como generado con IA) son una posibilidad en los modelos de IA.

Los puntajes de detección de IA inferiores al 20 %, que no aparecen en reportes nuevos, tienen una mayor probabilidad de ser falsos positivos. Para reducir la probabilidad de malinterpretación, no se atribuye ningún puntaje o resaltado y se indican con un asterisco en el reporte (*%).

El porcentaje de escritura con IA no debe ser el único fundamento para determinar si ha ocurrido una mala conducta. El revisor/instructor debería usar el porcentaje como un medio para iniciar una conversación formativa con sus estudiantes o usarlo para examinar el ejercicio entregado según las políticas de la escuela.

¿Qué significa 'texto calificado'?
Nuestro modelo sólo procesa texto calificado en la forma de escritura de formato largo. La escritura de formato largo se refiere a los enunciados individuales en párrafos que constituyen una parte más grande del trabajo escrito, como un ensayo, una disertación, un artículo, etc. El texto calificado que se ha determinado que se generó probablemente con IA se resaltará en color cian en la entrega.

El texto no calificado, como viñetas, bibliografías comentadas, etc., no se procesará y puede crear disparidad entre los puntos destacados de la entrega y el porcentaje mostrado.