

# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

## ESCUELA DE POSGRADO

### MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD



#### MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CHORRILLOS, LIMA

Tesis para obtener el grado académico de  
MAESTRO EN PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD

#### AUTORES

Br. Crhistiam Paul Rosales Carlos

Br. Jaimery Adriana Vargas de Rodríguez

#### ASESOR

Dr. Carlos Alberto Chirinos Mundaca

<https://orcid.org/0000-0002-6733-8992>

#### LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Ambientes y formación virtual

TRUJILLO - PERÚ

2023

# MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CHORRILLOS, LIMA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	2%
3	<a href="https://repositorio.uladech.edu.pe">repositorio.uladech.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
5	<a href="https://repositorio.urp.edu.pe">repositorio.urp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://www.scielo.org.co">www.scielo.org.co</a> Fuente de Internet	1%

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.

**Arzobispo Metropolitano de Trujillo**

**Fundador y Gran Canciller de la Universidad**

**Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dr. Luis Orlando Miranda Díaz

**Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

**Vicerrectora académica**

Dr. Winston Rolando Reaño Portal

**Director de la Escuela de Posgrado**

Dr. Francisco Alejandro Espinoza Polo

**Vicerrector de Investigación (e)**

Dra. Teresa Sofía Reategui Marín

**Secretaria General**


### Conformidad del asesor

Yo, Dr. Carlos Alberto Chirinos Mundaca con DNI N°16721607, asesor de la Tesis de Maestría titulado: MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CHORRILLOS, LIMA presentado por los maestrando Br. Crhistiam Paul Rosales Carlos, con DNI N° 44956325 y Br. Jaimery Adriana Vargas de Rodríguez, con DNI N° 49057296 , informo lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, en mi calidad de asesor, me permito conceptuar que la tesis reúne los requisitos técnicos, metodológicos y científicos de investigación exigidos por la escuela de posgrado.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación se encuentra en condiciones para su presentación y defensa ante un jurado

Trujillo, Febrero de 2023



.....  
**Dr. Carlos Alberto Chirinos Mundaca**  
DNI N. 16721607  
**ORCID: 0000-0002-6733-8992**  
Asesor

## ***Dedicatoria***

*A mi adorada madre, a mi esposa y a mi hija, quienes han sido el principal motivo de mi superación y de esta Tesis de grado.*

*Crhistiam Paul Rosales Carlos.*

*A mis adorados hijos Ángel Víctor Enrique y Ísabo Adriana del Divino Niño, quienes son el motor de mi vida, a mi esposo Raúl Ángel quien me consuela, me acompaña y es la fuerza que impulsa mis ideas, mis proyectos, dándome equilibrio cuando todo se oscurece en mi camino. Gracias, jamás sería lo que soy sin ustedes, son mis pilares de vida. Los amo con todo mi corazón.*

*Jaimery Adriana Vargas de Rodríguez*

## ***Agradecimiento***

*A mi colega Jaimery Vargas de Rodríguez, por todo su apoyo y por el gran equipo que formamos en este proceso de formación superior, al profesor Dr. Carlos Alberto Chirinos Mundaca, quien siempre estuvo apoyándonos en todo el proceso del desarrollo de esta tesis. Muchas gracias.*

*Crhistian Paul Rosales Carlos.*

*Agradezco a todo el personal de la Universidad Católica de Trujillo especialmente a los profesores Jesús Milagros Arbulú y Dr. Carlos Alberto Chirinos Mundaca, la primera, por su apoyo espiritual en cada paso de la Maestría y el segundo por su apoyo acérrimo en la asesoría y elaboración de esta investigación, la cual esperamos que dé luces a otras para ayudar a solucionar situaciones de orden educativo. A mi compañero de estudio y tesis Crhistian Paul Rosales Carlos, quien además de amigo me ha permitido hacer un equipo sólido cuyo producto es esta investigación. Mil Gracias a todos.*

*Jaimery Adriana Vargas de Rodríguez.*

## DECLARATORIA DE LEGITIMIDAD DE AUTORÍA

Nosotros, Br. Crhistiam Paul Rosales Carlos, con DNI N° 44956325 y Br. Jaimery Adriana Vargas de Rodríguez, con DNI N° 49057296, egresados de la MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Escuela de Posgrado de la citada Universidad para la elaboración y sustentación de la tesis titulada: MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CHORRILLOS, LIMA, la que consta de un total de 143 páginas, en las que se incluye 15 tablas y 9 figuras, más un total de 63 páginas de apéndices y/o anexos.

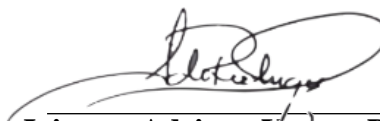
Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Se declara también el porcentaje de similitud o coincidencia es menos de 18%, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo

Gracias por su aporte



**. Br. Crhistiam Paul Rosales Carlos**  
**DNI N° 44956325**



**Br. Jaimery Adriana Vargas De Rodríguez**  
**DNI N° 49057296**

## Índice

PORTADA

PÁGINAS PRELIMINARES

▪ Porcentaje de Similitud. ....	ii
▪ Página de autoridades universitarias .....	iii
▪ Página de conformidad del asesor .....	iv
▪ Dedicatoria .....	v
▪ Agradecimiento .....	vi
▪ Declaratoria de autenticidad .....	vii
▪ Índice general (índice de tablas, índice de figuras) .....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. METODOLOGÍA .....	22
2.1 Objeto de estudio .....	23
2.2 Instrumentos, técnicas, equipos de laboratorio de recojo de datos .....	23
2.3 Análisis de la información .....	27
2.4. Aspectos éticos en investigación .....	28
III. RESULTADOS .....	29
IV. DISCUSIÓN .....	30
V. CONCLUSIONES .....	58
VI. RECOMENDACIONES .....	58
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	61
ANEXOS .....	67
Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información .....	68
Anexo 2: Consentimiento informado .....	85
Anexo 3: Matriz de consistencia .....	86
Anexo 4: Constancia emitida por la institución donde se realizó el estudio.....	88
Anexo 5: Validación de instrumentos .....	89
Anexo 6: Ficha Técnica .....	119
Anexo 7: Resultados del Instrumento .....	120
Anexo 8: La propuesta .....	121



## Índice de tablas

Tabla 1: Población objeto de estudio de una Institución escolar de Lima año .....	23
Tabla 2: Análisis de Promedio de respuestas para los Test de la variable: Conciencia plena Mindfulness .....	29
Tabla 3: Análisis de valores de respuestas para dimensiones de la Variable: Conciencia plena Mindfulness .....	30
Tabla 4: Análisis de la confiabilidad para los test de la variable: Conciencia plena Mindfulness .....	33
Tabla 5: Análisis de Promedio de respuestas para los Test de la variable: Rendimiento académico en virtualidad .....	34
Tabla 6: Análisis de valores de respuestas para dimensiones de la Variable: Rendimiento académico en virtualidad de la competencia resuelve problemas de cantidad .....	35
Tabla 7: Análisis de la tendencia de la variable: Rendimiento académico en virtualidad de la competencia resuelve problemas de cantidad .....	37
Tabla 8: Análisis de asertividad de la variable: Rendimiento académico en virtualidad de la competencia resuelve problemas de cantidad .....	39
Tabla 9: Análisis de confiabilidad para los test de la variable: Rendimiento académico en Virtualidad en la competencia resuelve problemas de cantidad .....	43
Tabla 10: Valores totales de las variables del modelo de relación .....	44
Tabla 11: Análisis de relación de dimensiones .....	45
Tabla 12: Análisis de relación de dimensiones .....	46
Tabla 13: Análisis de relación de dimensiones .....	48
Tabla 14: Análisis de relación de dimensiones .....	49
Tabla 15: Análisis de relación de dimensiones .....	51

## Índice de figuras

Figura 1: Promedio de respuestas para los test de la variable: Conciencia Plena Mindfulness.....	29
Figura 2: Promedio de respuestas para las dimensiones del test de la variable: Conciencia plena Mindfulness .....	31
Figura 3: Confiabilidad para los test de la variable: Conciencia plena Mindfulness.....	33
Figura 4: Promedio de respuestas para los test de la variable: Rendimiento académico en virtualidad.....	34
Figura 5: Valores de respuesta para dimensiones de la variable: Rendimiento académico en virtualidad de la competencia resuelve problemas de cantidad .....	36
Figura 6: Análisis de la tendencia de la variable: Rendimiento académico en virtualidad de la competencia resuelve problemas de cantidad .....	38
Figura 7: Tendencia de la variable: Rendimiento académico en virtualidad en la competencia resuelve problemas de cantidad.....	40
Figura 8: Confiabilidad para los Test de la Variable: Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia resuelve problemas de cantidad .....	43
Figura 9: Relación de variables a nivel de post test: Mindfulness – Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia resuelve problemas de cantidad .....	52

## Resumen

La presente investigación denominada Mindfulness para Mejorar el Rendimiento Académico en Virtualidad de Estudiantes de Primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima, tuvo como objetivo general determinar en qué medida la técnica de Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad de estudiantes de primaria de una Institución Educativa. Se trabajó con una población de 53 estudiantes de la educación primaria, discriminados en 17 estudiantes de cuarto grado, 19 estudiantes de quinto grado y 17 estudiantes de sexto grado, la muestra estuvo conformada por la misma población, es decir, una población muestral con el muestreo no probabilístico por conveniencia, con una selección total directa. La investigación se suscribe en el paradigma cuantitativo, del tipo aplicada, con un diseño cuasi-experimental, Se utilizó las técnicas de la observación y la encuesta, el instrumento de recolección de datos para la variable independiente fue el Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney FFMQ (2006) y el cuestionario Rendimiento Académico en virtualidad, instrumento que se apoya en una evaluación de entrada y una escala de estimación, la misma que se completa con la evidencia del desempeño, de los estudiantes en su prueba escrita. Las conclusiones de la investigación señalan que la técnica REBAP Mindfulness mejora la percepción de la realidad, permitiendo con ello niveles de atención plena que promocionan un estado de tranquilidad, permitiendo con ello mejorar el rendimiento académico en virtualidad.

**Palabras clave:** Ansiedad, conciencia plena, estrés infantil, rendimiento académico.

## **Abstract**

The present investigation called Mindfulness to Improve the Virtual Academic Performance of Primary Students of an Educational Institution in Chorrillos, Lima, had as a general objective to determine to what extent the Mindfulness technique improves the virtual academic performance of Primary students of a Educational institution. We worked with a population of 53 students of primary education, discriminated in 17 fourth grade students, 19 fifth grade students and 17 sixth grade students, the sample was made up of the same population, that is, a sample population with the non-probabilistic sampling for convenience, with a direct total selection. The research subscribes to the quantitative paradigm, of the applied type, with a quasi-experimental design. The observation and survey techniques were used, the data collection instrument for the independent variable was the Five Facets of Mindfulness Questionnaire by Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer and Toney FFMQ (2006) and the Academic Performance in Virtuality questionnaire, an instrument that is based on an entry evaluation and an estimation scale, which is completed with the evidence of the performance of the students in their written test. The conclusions of the research indicate that the REBAP Mindfulness technique improves the perception of reality, thereby allowing levels of full attention that promote a state of tranquility, thus allowing to improve academic performance in virtuality.

**Keywords:** Academic performance, anxiety, child stress, mindfulness.

## I. INTRODUCCIÓN

La enfermedad generada por el virus SARS-CoV-2, ha arremetido contra las personas y ha hecho que se cambie a nuevos esquemas de vida, se han cambiado los antiguos paradigmas en donde se sustentaba lo que llamábamos normalidad. La economía, la familia, la sociedad, todo a nuestro alrededor cambió drásticamente, trayendo consecuencias nefastas para la humanidad, puesto que la adaptación les ha costado a muchos, debido a que no se estaba preparado para estos nuevos enfoques de vida. Crisis económica, desempleo y la constante vivencia de afrontar las medidas de seguridad e higiene contra la enfermedad, han causado impacto en la sociedad y, la escuela como parte fundamental de la sociedad, no está fuera de este contexto.

El Grupo Banco Mundial (2020) manifiesta que esta crisis mundial simultánea, ha causado consecuencias en todos los sistemas educativos del mundo, siendo la mayor catástrofe social y sanitaria en nuestra época.

Giannini (2020) a través de informe para la UNESCO, que referencia los efectos del COVID-19 y el padecimiento que causaría después en la educación superior, plantea que el mundo no estaba preparado para tal nivel de adversidad, que aborda a 1.570 millones de estudiantes en 191 países. En donde existe la confrontación de un déficit de recursos tecnológicos e informáticos en los entornos de aprendizaje, en primera instancia y, la somera preparación de muchos docentes en el ámbito tecnológico, haciendo que haya un conflicto educativo mundial. Lo que más se teme, es que las divergencias al momento de adquirir el conocimiento aumenten y, con ello, la marginación y el desfavorecimiento a los estudiantes que se verán imposibilitados a continuar sus estudios.

En el informe de Giannini (2020) se recalca las consecuencias inmediatas que tendrá la pandemia en la enseñanza de la educación superior, siendo los estudiantes con vulnerabilidades los que sufrirán más. Asimismo, plantea las acciones que han tomado diversos gobiernos de Latinoamérica con respecto a cumplir en forma justa que haya equidad en la enseñanza del nivel superior.

Por último, en este informe, se debaten las formas y desafíos que deben ser abordados en postpandemia, para reanudar los aprendizajes de una manera efectiva a corto, mediano y largo plazo, pero sabiendo que será desde un contexto muy diferente a lo ya conocido.

En el Boletín digital de la Pastoral Social de Cáritas de Ecuador, Carreño (2020) expone un artículo que referencia la calidad de la educación en Ecuador después de la Pandemia, en este informe digital, Carreño analiza que la emisión de clases virtuales no ha sido del todo provechosa en el Ecuador, específicamente en las zonas rurales ya que las diversas fallas en recursos de conectividad, herramientas tecnológicas, deficiente preparación en virtualidad del recurso docente, ha traído como consecuencia la deserción escolar, un saldo negativo en los niveles de inclusión educativa y una baja calidad en la educación para el año escolar 2020-2021.

En este sentido, la pandemia en la educación, con el cierre abrupto de las escuelas, ha ocasionado la deserción escolar, el bajo rendimiento académico y la desmotivación educativa, entre otras cosas. El cierre de los centros educativos, la desmotivación, las alarmas noticieras y el constante estrés, generado por la epidemia, ha hecho que los hogares, convertidos en las nuevas escuelas, sean objeto de éstos y otro tipo de distractores, que conllevan a la falta de atención y concentración en las clases virtuales, que impiden el buen desempeño escolar y, con ello deficiente rendimiento escolar.

Estos distractores mencionados, ocasionan tal desconcentración que promueve debilidades en atención plena y, sin atención plena o atención consciente, la persona carecerá de interés por apropiarse de los conocimientos. Sin atención plena en las actividades que se deban realizar en la vida y, específicamente en las actividades del quehacer educativo, es difícil la realización con éxito, de las mismas.

Atención plena, también conocida como Mindfulness, como lo describe su autor Kabat-Zinn (2013) como un tipo de conciencia que puede ser desarrollada enfocando una atención específica, continuada, voluntaria tomando en cuenta sin calificar el momento presente, la cual se convierte en una forma de meditación a lo que se hace y, mediante esta conciencia intencional completa, se puede regular la atención y energía en lo que se hace. Declara que, a través de esta atención plena, la persona mantendrá una vida consciente y despierta en aquello que realice. El autor manifiesta que, las personas quienes ejecutan

prácticas de mindfulness (también conocido como REBAP, de Reducir Estrés con Base en Atención Plena), tienen beneficios a gran escala para enfrentar al estrés, el dolor, la enfermedad, entre otros. Kabat-Zinn (2013) comenta que diversas investigaciones científicas:

Muestran que la práctica del mindfulness en forma de REBAP parece cambiar, en un sentido muy importante, tanto la estructura como el funcionamiento del cerebro y algunas de sus implicaciones para el modo en que nos relacionamos con nuestros pensamientos y nuestras emociones, especialmente las más reactivas. (p. 11)

El Instituto Nacional de Investigación y Capacitación Continua del Perú INICC-Perú, refiriéndose a las estrategias de enseñanza diseñadas por la Administración del Perú, para abordar al COVID-19, aduce, que a través de la iniciativa de enseñanza no presencial Aprendo en Casa, propiciada por el Ministerio de Educación, el alumno tendría cubierto el currículo escolar, a su vez, se inserta en él temas de ciudadanía y aspectos socioemocionales, dando así mayor apoyo escolar en los hogares. Estos contenidos ofrecidos a través de medios masivos como radio, televisión a nivel nacional, ayudan al estudiante de bajos recursos a seguir la educación junto a docentes quienes, a través de estrategias con entornos digitales, obtienen las evidencias de lo aprendido.

La Normativa que reglamenta la Valoración de Competencias de Estudiantes de Educación Primaria del Ministerio de Educación del Perú (RVM N.º094-2020-MINEDU), nos dice que las demostraciones de aprendizaje, caracterizadas por productos o actos manifestados por estudiantes, son necesarias para evaluar el aprendizaje obtenido por el estudiante, estas evidencias manifiestan lo que sabe y hace el estudiante en situaciones diversas tomando en cuenta un tiempo y lugar determinados, para desarrollar una competencia o capacidad. Esta evaluación está expresada en diversos niveles de logro, los cuales definen lo que sería el mejor rendimiento académico en cada uno de los niveles.

Es por ello, si los alumnos no demuestran la competencia esperada en sus evidencias de aprendizaje, es complejo poder determinar si esta competencia y la capacidad, se adquirió.

En la Institución Educativa de Lima PAMER, en el distrito de Chorrillos, se ha observado que los alumnos cuentan con recursos adecuados para la clase virtual, gozan de docentes con una plataforma propia para enviar y recibir evidencias de aprendizaje de los

estudiantes, la docente del aula posee competencias digitales para diseñar las clases en virtualidad y, por ello, tener los recursos necesarios para una exitosa clase, que impulse un excelente rendimiento académico. A pesar de ello, una cantidad considerable de estudiantes manifiestan padecer o haber padecido de crisis de ansiedad al momento de realizar las evaluaciones en el aula, exteriorizan una constante distracción al momento de ver las clases en virtualidad. Declaran sentir manifestaciones físicas como temblor en las manos, mareos, ganas de vomitar, entre otros y hasta sentir que, aquello que ha estudiado, queda en blanco en su cerebro, no recordando las respuestas idóneas al momento de las evaluaciones, contestando de forma errónea y hasta dejar de hacerlo, incidiendo esto, en el resultado de sus evaluaciones y con ello, en el rendimiento académico.

De la misma manera, los docentes observan en su clase síncrona, que los estudiantes a medida que éstos realizan la explicación, participan en las interrogantes de recuperación de la información expuesta, dando respuestas de forma oral, pero ¿Si los alumnos en la clase síncrona evidencian participación positiva en las mismas, por qué al momento de avalar el aprendizaje en la retroalimentación digital individual, se observa distracción y desconcentración al momento de realizarlas por parte de los mismos, lo que les lleva al bajo rendimiento académico?, ¿Puede ser porque los estudiantes tienen a su alrededor crisis familiares propiciadas por la pandemia, donde se vive la ansiedad, el estrés, el miedo constante por temor a enfermar y esto hace que su atención y concentración no sean plenas? ¿O los distractores que forman parte del quehacer hogareño, no le permiten una adecuada concentración en las clases? Y si la docente de aula virtual toma en cuenta estas vivencias de los estudiantes y aplica técnicas de Mindfulness (atención plena), para ayudar a equilibrar los niveles de ansiedad y aumenten la concentración en el aula, Además, ¿Si la docente aplica estas estrategias de atención plena Mindfulness en el aula, fomentará la tranquilidad que propicie la concentración para presentar las evaluaciones y así mejorar el rendimiento académico del aula virtual?

En la presente investigación, se abordó la aplicación de la técnica del Mindfulness para la mejora del rendimiento académico en virtualidad en estudiantes de primaria alta “cuarto grado, quinto grado y sexto grado” en una escuela en Lima.



El problema general de la investigación se formuló de la siguiente manera; ¿En cuál medida la técnica Mindfulness permite mejorar el rendimiento académico en virtualidad en los estudiantes de educación primaria en una Institución de Educación en Chorrillos, Lima? Y como línea de problemas específicos de la investigación se definió: ¿En qué medida la técnica de Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad de “traduce cantidades a expresiones numéricas” en estudiantes de educación primaria en una Institución de Educación en Chorrillos, Lima?, ¿En qué medida la técnica Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad de “comunica su comprensión sobre los números y las operaciones” en estudiantes de educación primaria en una Institución Educativa en Chorrillos, Lima?, ¿En qué medida la técnica Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad de “usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo” de estudiantes de educación primaria en una Institución Educativa en Chorrillos, Lima?, ¿En qué medida la técnica Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad “argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones” en estudiantes de educación primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima?

Los objetivos de la investigación fueron definidos de la siguiente forma: Objetivo general: Determinar en qué medida la técnica Mindfulness permite mejorar el rendimiento académico en virtualidad en estudiantes de educación primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima. Y como objetivos específicos: a. Determinar en qué medida la técnica Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad de “traduce cantidades a expresiones numéricas” en estudiantes de educación primaria en una Institución de Educación en Chorrillos, Lima. b. Determinar en qué medida la técnica Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad de “comunica su comprensión sobre los números y las operaciones” en estudiantes de educación primaria en una Institución Educativa en Chorrillos, Lima. c. Determinar en qué medida la técnica Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad “usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo” en estudiantes de educación primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima. d. Determinar en qué medida la técnica Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad “argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones” en estudiantes de educación primaria en una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.

La Hipótesis general de la investigación fue: Si se emplea la técnica Mindfulness mejorará el rendimiento académico en virtualidad de estudiantes de educación primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima. Como hipótesis específicas de la investigación tenemos las siguientes: a. Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad “Traduce cantidades a expresiones numéricas” de estudiantes de educación primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima. b. Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad de “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones” de estudiantes de educación primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima. c. Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo” de estudiantes de educación primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima. d. Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará el rendimiento académico en virtualidad en la capacidad de “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones” de estudiantes de educación primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.

Este proyecto tiene por justificación lo siguiente: a. Relevancia Tecnológica: El proyecto es beneficioso, porque existen pocas investigaciones relacionadas a la aplicación de la técnica Mindfulness en la educación primaria para reducir los niveles de ansiedad presentes en virtualidad y fomentar la conciencia plena, problema que actualmente viene sucediendo en la Institución Privada PAMER de Chorrillos, por ello se hace necesario el estudio, b. Relevancia Social: El estudio beneficia a la afluencia estudiantil de la institución privada PAMER de Chorrillos, ya que le permitirá mejorar el rendimiento académico en virtualidad, aumentando la conciencia plena al momento de evaluar los aprendizajes. Esto servirá de guía procedimental para las diferentes áreas académicas en las que se desee realizar estudios similares, c. Implicaciones Prácticas: Se plantearán las técnicas de Mindfulness para aumentar la conciencia plena en las aulas virtuales convirtiéndose en un antecedente de la enseñanza en virtualidad, d. Valor Teórico: Con la investigación se logrará definir conceptos relacionados a estrategias de reducción de estrés, ansiedad, rendimiento académico, orientados a las Instituciones Privadas, alienados a los estándares y a normativas locales, regionales y nacionales, e. Utilidad Metodológica: La investigación ayudará a la implementación de estrategias de atención y conciencia plena basadas en tics, mediante el uso de la técnica Mindfulness que permitirá mejorar las capacidades en el rendimiento

académico en virtualidad de la aptitud en el área de matemáticas, soluciona los problemas de cifras del Currículo Básico Nacional del Perú, para estudiantes del nivel de educación primaria.

La información que se tomó como antecedentes de la investigación tomando en cuenta informaciones internacionales, Marzal (2020) realizó investigación sobre Mindfulness como propuesta de Intervención en educación atenta para la Educación Primaria, teniendo como objetivo principal: Diseñar propuesta para la intervención didáctica introduciendo la técnica de mindfulness en las aulas, con la finalidad de bajar los niveles de ansiedad y estrés para mejorar el rendimiento, estudio piloto tipo cuasiexperimental con muestra no aleatoria sin grupo de control, estuvo conformado en 10 sesiones, dirigido a 3er grado de educación primaria, en el colegio Santa Rosa de Huesca en España. Como conclusión aporta que lo ideal sería que hubiera un espacio de mindfulness en la jornada escolar, y continúa aportando como recomendación que los docentes deben conocer más de esta estrategia para aplicarla en el aula de clases. Esta investigación aporta a la investigación en curso, un modelo de propuesta en el aula basado en Mindfulness.

Casaus (2020) en su proyecto de investigación titulado: “Mindfulness y sus beneficios en Educación Primaria”, realizada para optar al título de Licenciada en Educación Primaria, teniendo como objetivo principal: Conocer lo beneficioso de la aplicación del mindfulness en el ámbito educativo, tipo de investigación Cualitativa, descriptiva, dentro de las conclusiones se puede señalar: que para los alumnos que son TEA o TDAH es beneficioso la práctica del mindfulness, como recomendaciones aporta que, utilizar Mindfulness: logra mejorar el clima escolar y hace más empático a los estudiantes a la hora de resolver conflictos. Esta investigación aporta a la presente, una aproximación teórica ampliada de los conceptos del Mindfulness en la escuela, la familia, el aula y algunos programas exitosos en Mindfulness utilizados en España, los cuales pueden ser tomados en cuenta para su réplica en el Perú.

Docela (2019) tuvo como principal objetivo, el diseño de una metodología y estrategias didácticas para enseñar lengua y literatura basados en DPRAC para un entorno virtual, utilizando el paradigma cualitativo y un enfoque motivacional, método analítico, inductivo-deductivo, llegando a la conclusión de que los docentes consideran que existe mejor interacción con los estudiantes si se aplican las herramientas de la web 2.0, llegando

a recomendar que: se tome en cuenta el contexto de los estudiantes para la utilización del entorno virtual. El antecedente es relevante para la investigación, ya que muestra desde un contexto particular (Comunidad Kichwa-Ecuador), que al ser tomado en cuenta las formas cómo aprenden los alumnos y ser utilizado entornos virtuales, se puede lograr los objetivos de aprendizaje pautados por el docente del aula, en este caso el aprendizaje de Legua y Literatura.

García y Briones (2019) realizaron investigación sobre el diseño de un contexto web educativo para el desempeño de entornos virtuales, cuyo objetivo general era la examinación de la influencia que ejercían los entornos virtuales para desarrollar entornos web que permitan la calidad en el desempeño escolar; utilizando la metodología cuantitativa y cualitativa, de tipo exploratoria, descriptiva y explicativa; llegando a la conclusión que es necesario que los docentes fortalezcan el desempeño en el aula aplicando métodos y estrategias que motiven el aprendizaje; recomendando: ayudar a que los estudiantes puedan saber los beneficios de conocer el entorno tecnológico para facilitar la comprensión en temas de Lengua y literatura; el antecedente es relevante para la investigación ya que se utilizan los entornos virtuales como una estrategia metodológica que promueva un aprendizaje con gran significancia en los alumnos.

A nivel Nacional podemos mencionar a Sotelo y Gutiérrez (2020) realizaron una investigación sobre la relación que existe entre estrés y rendimiento escolar, teniendo como objetivo principal: influencia que ejerce el estrés en el rendimiento escolar, utilizando el paradigma cuantitativo, diseño no experimental, de tipo aplicativo, con una muestra de 94 alumnos, utilizándose el inventario SISCO, llegando a la conclusión de: que el estrés influencia las medidas de rendimiento escolar en estudiantes, como parte de las recomendaciones aportan que: es necesario que mediante apoyo de profesionales de salud, se dicten talleres que promocionen la salud mental. El antecedente es relevante para la investigación, ya que muestra la correlación que existe entre el estrés y rendimiento académico en los niños, constructos que son abordados en la investigación que se propone.

Las teorías que sustentan la presente investigación para la variable independiente Mindfulness, es la Teoría basada en Reducir el Estrés mediante la Atención intencional (REBAP) o Mindfulness de Kabat-Zinn y para la variable dependiente tenemos la Teoría de la Inteligencia Emocional de Goleman (1996) para definir el Rendimiento Académico.

La Variable Independiente Mindfulness, Marzal (2020) la define como palabra de origen inglés, que traduce al español en atención plena o conciencia del instante y se define como una manifestación de ser, prestar atención, estar aquí y ahora.

No obstante, la técnica REBAP o técnica de Mindfulness, según Kabat-Zinn (2013) es:

Una conciencia desarrollada mediante prestar un tipo de atención específica, mantenida, intencional tomando en cuenta el tiempo presente sin juzgarlo. Es una forma de meditar, si pensamos que la meditación es algo con compromiso, regulando sistemáticamente la atención y la energía propia, profundiza en nuestras experiencias, actualiza nuestra humanidad y, profundiza la relación que llevamos con los demás y con el entorno. (p. 9)

Gonzáles y Villanueva (2020), definen a la variable independiente Mindfulness como habilidades o actitudes, que necesitamos para mantener relación con el momento actual, esto incluye la observación, describir, concienciar las experiencias, y aceptar sin juzgar estos eventos (p. 26).

Vallejo (2006, como se cita en Sanz, 2019) menciona:

Las técnicas mindfulness buscan, que la persona perciba las sensaciones de su entorno. Se promueven, todas las sensaciones y emociones que se manifiesten, dejando que éstas se sientan de manera natural. Esto permite que los seres aprueben (permita) que algunas actividades (pueden ser emociones, también algunos cambios fisiológicos) que aparecen de forma autónoma (SNA) se equilibren mediante autorregulación propia. (p. 77)

En la educación Sanz (2019) expone que:

Practicar mindfulness se convierte en herramienta de tipo terapéutico y a su vez educativa, por ello se debe tener en cuenta su relevancia. Parra et al. (2012) y Franco et al. (2009) muestran que en el campo educativo se han podido comprobar efectos positivos en el entorno educativo cuando se utilizan estrategias y métodos basados en mindfulness, aumenta la creatividad, rendimiento de los escolares, ayuda a regular y a exteriorizar de mejor forma las emociones, modifica las conductas disruptivas o

agresivas en los escolares, y permite una mejor percepción y autorregulación. Además, mejora el humor y permite una mejora en la calidad del descanso a la hora del sueño. (p. 79)

La Variable Dependiente Rendimiento Académico, definida por Edel (2017) viene a ser:

Conjunto de elementos de forma cognitiva que tiene la persona y con ello demuestra el desempeño en el aula mostrando los resultados de un proceso de enseñanza-aprendizaje, donde se puede tomar valores cuantitativos y también valores cualitativos como la adquisición de competencias, habilidades y actitudes; con ello se indica que, aptitud escolar, rendimiento escolar, desempeño académico y son sinónimos. (p. 34)

En este orden de ideas, Edel (2003) manifiesta que, para definir rendimiento académico, se debe tomar en cuenta la teoría de inteligencia emocional de Goleman (1996) donde manifiesta relación entre el rendimiento escolar y la inteligencia emocional, teniendo en cuenta que la inteligencia emocional promociona un papel de autocontrol, que ayuda a los estudiantes. En tal sentido Goleman (1996, como se cita en Edel, 2003) manifiesta:

La inteligencia emocional es una manera de interactuar con los demás que tiene en cuenta las emociones e incluye habilidades como el manejo de impulsos, la autoconciencia, el entusiasmo, la perseverancia, la motivación, la empatía, el pensamiento rápido y más. Forman rasgos de personalidad como la autodisciplina, la compasión o el altruismo necesarios para una buena adaptación social y creatividad. 1. El éxito de un estudiante en la escuela depende del conocimiento más básico: aprender a aprender. Los objetivos de la rehabilitación como clave son básicamente: 2. Confianza. Sentimientos de control y dominación sobre el propio cuerpo, el comportamiento y el mundo. Sentir que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprende y que los adultos pueden ayudarlo en este sentido. 3. Curiosidad. Sentir que el mero hecho de encontrar algo es positivo y placentero. cuatro Calcula con cuidado. Voluntad y capacidad para lograr algo y actuar en consecuencia. Esta habilidad tiene que ver con el sentimiento y la capacidad de ser competente para ser eficaz. 5. Contrólate a ti mismo. La capacidad de regular y controlar las propias acciones de acuerdo con la edad; sensación de control interior. 6. Relación. La capacidad de comunicarse con los demás, la capacidad basada en el

hecho de comprenderlos y ser comprendido por ellos. 7. Habilidad de comunicación. Voluntad y capacidad para intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta habilidad requiere confiar en los demás (incluidos los adultos) y divertirse interactuando con ellos. ocho. Cooperación. Habilidad para conciliar las propias necesidades con las necesidades de los demás en actividades grupales (SIC). (p. 7)

Para Vásquez (2020) el rendimiento académico viene a ser el resultado que se obtiene de una evaluación de aprendizaje que es impartido por el docente a los estudiantes. El resultado de la evaluación se evidenciará en una calificación cuantitativa y cualitativa, como lo manifiesta el Diseño del Currículo Básico Nacional de Educación Superior, según la escala vigesimal de sobresaliente, muy bueno, bueno, suficiente e insuficiente (MINEDU, 2016).

Según Kaczynska (1986, como se cita en Reyes, 2003) manifiesta que el rendimiento escolar es el objetivo primordial de todas las energías y todos los alientos del entorno escolar del docente, de representantes y de estudiantes; la valoración que se le da al entorno educativo se juzga por los aprendizajes evidenciados por los estudiantes.

Siguiendo los postulados, Chadwick (1979, como se cita en Reyes, 2003) define al rendimiento académico:

Como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado. (p. 12)

Con respecto a la evaluación, según los fines de la evaluación formativa que se plantea en la educación primaria, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2020) manifiesta, que se toman en cuenta los juicios para evaluar a partir de los criterios de aprendizaje y sus desempeños, descritos en el Currículo de la Nación para la Educación Básica. Teniendo en cuenta todas las capacidades que definen a la competencia y sus ajustes en los problemas que se enfrenten.

El MINEDU (2020) a través del Currículo Nacional Básico del Perú CNEB, describe que:

Una evaluación formativa requiere de un proceso constante y continuo en el que se toma y se analiza evidencias para saber y apreciar los procesos conducentes al aprendizaje y a los niveles de progreso en la conformación de competencias. Tomando en cuenta esto, se toman disposiciones de oportunamente y de manera pertinente que permita la mejoría continua de los procesos de enseñanza. En este sentido, el objetivo primordial de la evaluación es ayudar a desarrollar competencias en los estudiantes. (p. 177)

Es así como la evaluación que toma en cuenta la formación conducente en competencias, según el MINEDU (2020) demanda lo siguiente:

Valorar que los estudiantes resuelvan situaciones problemáticas que sean verdaderos retos para ellos. Identifiquen los niveles donde se encuentran respecto a sus niveles de logros de la competencia a adquirir, con el fin de que avancen a niveles más altos. Creación de oportunidades donde los estudiantes demuestren hasta dónde pueden llegar. El fin de la evaluación formativa es verificar que las competencias fueron adquiridas. (p. 177)

Los juicios de evaluación para el nivel de educación primaria, según el MINEDU (2020), plantean que:

El estudio de la evidencia del aprendizaje (trabajo o desempeño) se basa en criterios de evaluación desarrollados por los docentes en función de los criterios y el desempeño. Los docentes pueden realizar este análisis utilizando herramientas como listas de verificación y rúbricas que deben crearse de acuerdo con los estándares establecidos. También puede involucrar a los estudiantes en el proceso presentando actividades sumativas y de autoevaluación. (p. 2)

La Variable Independiente Mindfulness, según Baer et al. (2006, como se cita en Gonzáles y Villanueva, 2020), puede ser dimensionada en cinco conductas, estas son:

**Observación**, incluye la observación de estímulos del campo perceptivo, por ejemplo: formas de pensar, sentimientos o emociones y percepciones físicas. **Describir**, se describe la experiencia que se vive en ese momento y se conecta con atención plena. **Actuar con conciencia**, involucra ejecutar acciones en las que se



toma conciencia. **No enjuiciamiento**, implica no juzgar lo que se vive, ya sean pensamientos, emociones, sensaciones en el momento actual. **No reactividad**, se permite la aparición de las emociones. (pp. 35-36)

Procedimentalmente, la Variable Independiente Mindfulness en su instrumento de aplicación, medirá el nivel de atención plena que manifiesta cada estudiante de la población y muestra seleccionada. Se toman tres componentes (insertos en las dimensiones de la variable independiente) para el estudio de la variable, según lo describe Germer y Siegel (2011, como se cita en Gonzáles y Villanueva, 2020):

**Conciencia**, el cultivo de la conciencia como parar, observar y retornar la atención al momento presente, tendría estos beneficios: "Parar" para detener la secuencia inmediata de pensamientos; "observar" para dirigir la atención en un estímulo presente y disminuir la rumiación (o piloto automático); y "retornar" de forma que la mente se vea cada vez menos aferrada a los pensamientos no productivos. **Momento presente**, busca llevar reiterativamente la atención al momento actual, logrando mayores niveles de bienestar. **Aceptación**, disminuye la resistencia ante la experiencia de incomodidad permitiendo una relación más satisfactoria con la experiencia. (p. 20)

La Variable Dependiente Rendimiento Académico en virtualidad, será medida en el instrumento diseñado para tal fin, tomando en cuenta los dictámenes del Currículo de Educación de la Nación, para Matemáticas, en la competencia “Resuelve problemas de cantidad”, allí están descritas las capacidades de la competencia, en las dimensiones:

- “Traduce cantidades a expresiones numéricas”: Es la relación entre los datos y la transformación de las condiciones del problema en una expresión numérica (el modelo) que reproduce la relación entre ellos; una expresión funciona como un sistema de números, operaciones y sus propiedades. Es un resumen de un problema con una situación específica o expresión numérica. También se evalúa si los resultados obtenidos o las expresiones numéricas formuladas (modelos) cumplen las condiciones iniciales del problema.

- “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”: Incluye demostrar una comprensión de los conceptos numéricos, operaciones y propiedades, unidades de medida y relaciones entre ellos; utilizar lenguajes numéricos y diferentes representaciones; así como leer su representación e información con contenidos digitales.

- “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”: Es la selección, ajuste, combinación o creación de diferentes estrategias y procedimientos, tales como cálculo, evaluación, aproximación y medición, comparación de dimensiones; y utilizar una variedad de recursos.
- “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”: Es un enunciado sobre las posibles relaciones entre números naturales, enteros, números racionales, números reales, sus acciones y propiedades; basado en comparaciones y pruebas donde genera propiedades a partir de instancias individuales; así como explicarlos con analogías, justificarlos, confirmarlos o desmentirlos con ejemplos y contraargumentos.

Procedimentalmente la Variable Dependiente se mide y se observa en los instrumentos diseñados, en los cuales el estudiante debe desarrollar y responder las preguntas, además evidenciar el nivel de logro al momento de solucionar las preguntas de instrumento.

Tomando en cuenta los diversos conceptos manejados en esta investigación, los términos básicos han sido definidos de la siguiente forma:

- Ansiedad: Según Marks (1986, como se cita en Ortega y Zubeidat, 2003) define la ansiedad como una combinación de expresiones físicas y mentales, que se manifiestan por formas de crisis o de estados constantes y difusos que podrían causar pánico.
- Aprendizaje: “Cambio de conducta relativamente durable producido por la experiencia o práctica” (Sáez, 2018, p. 8).
- Conciencia Plena: “Una conciencia desarrollada por prestar una atención específica, durable y deliberada tomando en consideración el momento presente sin juzgarlo” (Kabat-Zinn, 2013, p. 9).
- Educación Virtual: “Actividad humana que se realiza de manera asíncrona. Este tipo de enseñanza-aprendizaje se da mediante el uso de tecnologías de información y comunicación o de telecomunicaciones, donde se existe uso del tiempo de forma flexible, libertad de ubicación” (Ortiz, 2002, p. 1).

- Estrés: “Referido al agotamiento de forma física y mental que tienen las personas por ocupaciones que sobrepasan su capacidad y no le permite culminar las tareas de forma adecuada aumentando los niveles de estrés amenazando con ello la salud” (González, 2014, como se cita en Vilcacundo, 2020, p. 19).
- Estrés infantil: “Alteraciones que son provocadas por diversas presiones, pueden ser por la sobrecarga de actividades, presión por parte de significantes que pueden ser los maestros o los padres en el hogar hacia sus hijos e hijas” (Vilcacundo, 2020, p. 20).
- Estudiantes orientados al dominio: “Sujetos exitosos en el ámbito de la escuela, los cuales sienten que poseen alta capacidad, motivación a lograr las cosas y demuestran alta confianza en cada uno de ellos” (Covington, 1984, como se cita en Edel 2003, p. 1).
- Estudiantes que aceptan el fracaso: “Sujetos enfocados hacia la derrota, presentan una autoimagen en deterioro y muestran sentimientos de desesperanza que ha sido aprendido, es decir que renuncian a esforzarse porque piensan que el contexto se observa muy difícil o casi imposible” (Covington, 1984, como se cita en Edel, 2003, p. 1).
- Estudiantes que evitan fracasar: “Estudiantes que tienen bajo sentido de amor propio y aptitud, evitan exponerse ante la participación escolar ya que no quieren fracasar, por ello evaden tareas, o cualquier tipo de evaluación” (Covington, 1984, como se cita en Edel, 2003, p. 1).
- Inteligencia Emocional: “Capacidad de gestionar las emociones de pensamientos y acciones que las generan” (Goleman, 1995, como se cita en Mercader, 2020, p. 4).

- Miedo: “Cambio del ánimo que produce inquietud por peligro o evento perjudicial, que puede ser producto de la imaginación o de la realidad” (Ruiz, 2019, p. 13).
- Propiocepción: “Es el sentido que le permite a la persona percibir y conocer la ubicación del cuerpo en el espacio” (Kabat-Zinn, 2013, p. 41).
- Interocepción: “Es el sentido que permite a la persona conocer lo que se siente desde nuestro interior” (Kabat-Zinn, 2013, p. 41).
- Rendimiento académico: “Resultado del aprendizaje, que se desprende de las acciones del entorno educacional del docente evidenciado por el alumno, también por las acciones de autoaprendizaje del estudiante” (Camarena, 2017, p. 46).
- Rendimiento escolar: “Escala que involucra conocimientos evidenciado en áreas de aprendizaje o materias tomando en cuenta edad y nivel escolar” (Jiménez, 2000, como se cita en Edel, 2003, p. 3).
- *Selfing* (egotización): “Es cuando se tiende a colocar la persona, en el centro absoluto del universo” (Kabat-Zinn, 2013, p. 33).

Al respecto de la operacionalización de las variables, se construyó el siguiente cuadro, en donde se describen las teorías tomadas como base para la realización de la investigación, las cuales permitieron realizar los diversos instrumentos, que midieron las variables de investigación:

## Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE MINDFULNESS (REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN ATENCIÓN PLENA)</b>	Mindfulness Es una conciencia desarrollada por prestar una atención específica, durable y deliberada tomando en consideración el momento presente sin juzgarlo. (Kabat-Zinn, 2013, p. 9).	La variable se evaluará a través del instrumento FFMQ el cual mide los niveles de atención plena en un individuo, consiste en 39 preguntas en donde las dimensiones: Observación, describir, actuar con conciencia, no enjuiciamiento y no reactividad, son seleccionadas por el sujeto de investigación según lo que percibe de su realidad.	<b>Observación</b>	Incluye la observación de estímulos del campo perceptivo, por ejemplo: formas de pensar, sentimientos o emociones y percepciones físicas	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36	Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney <b>FFMQ (2006)</b>	Ordinal
			<b>Describir</b>	Se describe la experiencia que se vive en ese momento y se conecta con la atención plena. Se involucra la habilidad de seleccionar palabras adecuadas para nombrar lo que se observa.	2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37		
			<b>Actuar con conciencia</b>	Involucra ejecutar acciones en las que se toma conciencia.	5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38		
			<b>No enjuiciamiento</b>	Implica no juzgar lo que se vive, ya sean pensamientos, emociones, sensaciones en el momento actual.	3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39		
			<b>No reactividad</b>	Se permite la aparición de las emociones.	4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33		

<b>VARIABLE DEPENDIENTE RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD</b>	<p>Conjunto de elementos de forma cognitiva que tiene la persona y con ello demuestra el desempeño en el aula mostrando los resultados de un procedimiento de enseñar y aprender, donde se puede tomar valores cuantitativos y también valores cualitativos como la adquisición de competencias, habilidades y actitudes. (Edel citado por Gallego, Lozano y Zárate, 2017).</p>	<p>La variable dependiente será evaluada a través de instrumento que medirá el rendimiento académico en virtualidad de la competencia del área de matemáticas soluciona los problemas de cifras desde un punto de vista conceptual, serán tomadas las cuatro capacidades que describe el Currículo Básico Nacional del Perú sobre esta competencia.</p>	<p><b>“Traduce cantidades a expresiones numéricas”</b></p>	<p>Es la transformación de la relación entre los datos y las condiciones del problema en una expresión numérica (modelo) que reproduce la relación entre ellos; Esta expresión actúa como un sistema formado por números, operaciones y sus propiedades. Es un resumen de problemas con una situación dada o expresión numérica. También evalúa si el resultado obtenido o la expresión numérica formulada (el modelo) corresponde a las condiciones iniciales del problema</p>	<p>1, 2, 3</p>	<p>Calificación pre test: “Resuelve problemas de cantidad”</p>	<p>Ordinal</p>
			<p><b>“Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”</b></p>	<p>Incluye demostrar una comprensión de los conceptos numéricos, operaciones y propiedades, unidades de medida y relaciones entre ellos; utilizar lenguajes numéricos y diferentes representaciones; así como leer su representación e información con contenidos digitales.</p>	<p>4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p>		
			<p><b>“Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”</b></p>	<p>Es la selección, ajuste, combinación o creación de diferentes estrategias y procedimientos, tales como</p>	<p>12, 13, 14, 15</p>		

			<p><b>“Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”</b></p>	<p>cálculo, evaluación, aproximación y medición, comparación de dimensiones; y utilizar una variedad de recursos.</p> <p>Es un enunciado sobre las posibles relaciones entre números naturales, enteros, números racionales, números reales, sus acciones y propiedades; basado en comparaciones y pruebas donde genera propiedades a partir de instancias individuales; así como explicarlos con analogías, justificarlos, confirmarlos o desmentirlos con ejemplos y contraargumentos.</p>	<p>16, 17, 18, 19, 20</p>		
--	--	--	---	--	---------------------------	--	--

## II. METODOLOGÍA

### 2.1 Objeto de estudio.

Este estudio es de tipo de investigación aplicada, en el cual determinar en qué medida las técnicas de Mindfulness mejoran el rendimiento académico en virtualidad en alumnos de primaria alta (cuarto grado, quinto grado y sexto grado) en una Institución Educativa de Lima. Al respecto Escudero y Cortez (2018) nos dice:

Igualmente, a este tipo de investigación se le conoce como una investigación empírica. Este tipo de investigación, tiene como característica fundamental, tomar como finalidad práctica el conocimiento. Se propone el desarrollo de conocimientos técnicos cuya aplicación es inmediata en la solución de situaciones determinadas. (p. 20)

Por su finalidad: La investigación es aplicada, pues busca la modificación de una realidad concebida a través del previo diagnóstico de un problema; es decir busca identificar la relación entre dos variables (técnicas de atención plena Mindfulness y el rendimiento académico en virtualidad), para que a través de mecanismos de apropiación de la virtualidad se mejore el rendimiento escolar o académico de los estudiantes. En este orden de ideas, Baena (2017) manifiesta que el objetivo de la investigación aplicada radica en el estudio de problemas que se destinan a la acción. De tal forma, esta acción aporta hechos nuevos, que permiten nutrir la teoría con información nueva y útil que se estima.

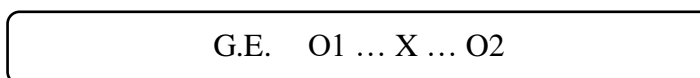
El método utilizado para la investigación fue el método experimental, porque presenta tres momentos: planificación, realización e interpretación. Según García (2017) el método experimental requiere un conjunto de pasos, metódicamente organizados que permiten al que investiga manipular variables de estudio y, así controlar que las mismas aumenten o disminuyan y su efecto en las conductas que se observan.

También El método científico, porque busca alcanzar un conocimiento objetivo de la realidad, demostrando y comprobando racionalmente. Según Campos (2020) el método científico “es el conjunto de procesos que tienen la finalidad de resolver un problema o explicar un fenómeno” (p. 19).



El diseño de la investigación utilizado, atendiendo al tipo de investigación aplicada, se utilizará el diseño de prueba de entrada y prueba de salida con grupo experimental. Según Escudero (2019) “este arquetipo de investigación se determina porque le es fundamental las finalidades prácticas del conocimiento. Su propósito es desarrollar un conocimiento competente que se aplique inmediatamente y solucione situaciones determinadas” (p. 19).

Esquema de la investigación es el siguiente:



G.E. Grupo de experimento que estuvo sometido a la influencia del estímulo: Técnica en Mindfulness (estudiantes de cuarto grado, quinto grado y sexto grado de educación primaria de una Institución Educativa en Lima).

O<sub>1</sub>: Evaluación inicial de la variable dependiente rendimiento académico en virtualidad (Pre Test) a estudiantes de cuarto grado, quinto grado y sexto grado de educación primaria de una Institución Educativa en Lima que conforman el grupo experimental.

X: Es el estímulo o Variable Independiente – Técnicas en Mindfulness.

O<sub>2</sub>: Evaluación final de la variable dependiente rendimiento académico en virtualidad en la aptitud del área de matemáticas “soluciona los problemas de cifras” (Post Test) a estudiantes de cuarto grado, quinto grado y sexto grado de educación primaria de una Institución Educativa en Lima integrantes del grupo en experimento, una vez aplicado el estímulo.

La población, muestra y muestreo utilizado en la investigación han sido los siguientes: Según Hernández et al. (2014) “la población es el grupo de toda la casuística que coinciden con las especificaciones a tomar en cuenta y la muestra es un pequeño grupo tomado de la población o del universo de donde se reúnen los datos que se estudian y que los representan” (pp. 173-174).

Población: La población, objeto de estudio, está conformada por:

**Tabla 1***Población objeto de estudio de una Institución escolar de Lima*

Grados de primaria alta a involucrar en el estudio	Cantidad de estudiantes
4to grado	17
5to grado	19
6to grado	17
Total	53

*Nota. SIAGIE*

Muestra: Hernández et al. (2014) “manifiesta que; es una parte de la población que se quiere investigar, de la cual se reúnen datos y, que debe antes delimitarse y definirse de forma precisa, la cual representa a la población” (p. 175). La investigación propuesta está definida como población muestral, ya que la conforma la misma población, puesto que es una población pequeña.

Muestreo: se utilizará el muestreo no probabilístico por conveniencia, con una selección total directa. En este tipo de muestreo, según López (2010, como se cita en García, 2021):

Cada componente del universo tiene probabilidad conocida y no negada de pertenecer a la muestra, es decir cualquier componente del universo puede ser parte de la muestra. El muestreo probabilístico es un método basado en el principio de igual probabilidad. Esto significa que todos los elementos del universo tendrán la misma probabilidad de ser seleccionados para integrar la muestra. (p. 4)

Las variables que han sido tomadas en cuenta para esta investigación, han sido:

- Variable X: MINFULNESS:
  - Dimensión 1: Observación.
  - Dimensión 2: Describir.
  - Dimensión 3: Actuar con conciencia.
  - Dimensión 4: No enjuiciamiento.
  - Dimensión 5: No reactividad.
- Variable Y: RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD:
  - Dimensión 1: Traduce cantidades a expresiones numéricas.
  - Dimensión 2: Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones.

- Dimensión 3: Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo.
- Dimensión 4: Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones.

## **2.2 Instrumentos, técnicas, equipos de laboratorio de recojo de datos.**

Para recolectar la información, se han utilizado las siguientes técnicas e instrumentos de datos, comenzando por el cuestionario que es un grupo de interrogantes, donde se toman en cuenta variables que se deseen medir. Debe tener coherencia y lógica con los postulados que plantea el problema y las hipótesis de estudio (Hernández et al., 2014, p. 217).

Para la variable Mindfulness se utilizará la siguiente técnica e instrumento:

Técnica: La observación. Se utilizará esta técnica de la observación de un fenómeno, hecho o caso para recopilar información y registrarla para su posterior análisis. En este sentido, Orellana y Sánchez (2006) afirman que, las técnicas que recolectan datos basadas en observar consisten en prestar atención en forma directa, completa y al momento de realizar la observación.

Técnica: Encuesta. Esta técnica servirá para obtener un mayor acopio de información del cuestionario FFMQ sobre atención plena Mindfulness. Según Casas et al. (2003) manifiesta que la encuesta es una técnica que usa un grupo de procesos normalizados de investigación en los cuales se reúne y examina un conjunto de información de una muestra la cual se quiere analizar, investigar, describir, explicar, predecir de una serie de particularidades.

Instrumento: Cuestionario FFMQ (2006). Instrumento: Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney FFMQ (2006) para medir la conciencia plena.

El instrumento de medición que se aplicará será el Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney FFMQ (2006) citado por Gonzáles y Villanueva (2020) (Anexo 2). El cuestionario se hará mediante una hoja virtualizada elaborada en liveworksheet en internet, el cual constará de 39 preguntas de tipo Likert, cada una con cinco alternativas de respuesta. En este instrumento se mide el nivel de atención plena en los estudiantes. El instrumento se aplicará en una primera

oportunidad, antes de la aplicación de la técnica Mindfulness y después en una segunda oportunidad, luego de la aplicación de la técnica, a un total de 53 estudiantes de cuarto (17), quinto (19) y sexto (17) grado de manera individual y por turnos. El proceso de llenado tiene una duración máxima de 20 minutos por cada estudiante y se realizará de forma virtual en el formulario de liveworksheet. El cuestionario brinda la respuesta según análisis de las preguntas. La calificación se realizará en una escala cardinal, asimismo, los resultados serán agrupados por niveles definidos por Baer et al. (2006, como se cita en Gonzáles y Villanueva, 2020) de la siguiente forma:

Nivel Alto de atención plena Mindfulness: 144 – 195 puntos.

Nivel medio de atención plena Mindfulness: 92 – 143 puntos.

Nivel muy bajo de atención plena Mindfulness: 39 – 91 puntos

Para la variable dependiente Rendimiento académico en virtualidad, tenemos:

Técnica: Encuesta. Instrumento: Prueba de entrada pre test y post test – 4to grado, 5to grado y 6to grado de educación primaria.

El instrumento a utilizar en la investigación, tiene como finalidad medir la variable dependiente de estudio: Rendimiento Académico en virtualidad, instrumento que se apoya en una evaluación de entrada y una escala de estimación, la misma que será completada con la evidencia del desempeño, de los estudiantes en su prueba escrita (ver PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST – 4TO GRADO, 5TO GRADO Y 6TO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA). Dicho instrumento consta de 20 preguntas divididas en cuatro dimensiones que son las capacidades de la competencia soluciona los problemas de cifras, correspondiente al área de matemáticas, del Currículo Nacional de Estudio Básico de educación primaria. Consta de una hoja de liveworksheet auto evaluable, la cual se desarrollará en 45 minutos en virtualidad. Las dimensiones que se estarán evaluando en la competencia soluciona los problemas de cifras del área de matemáticas, según el MINEDU (2016) son:

- Capacidad: “Traduce cantidades a expresiones numéricas”.

Desempeño: Relaciona datos y una o más acciones donde agrega, quita, compara, iguala, reparte para cambiarlas en expresiones con números (modelo) de adición, sustracción, multiplicación, potenciación y división con números naturales hasta de cinco cifras.

- Capacidad: “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”.  
Desempeño: Muestra comprensión de:  
Del sistema de numeración decimal: La unidad de millar.  
Multiplicación y división con números naturales, y sus propiedades.
- Capacidad: “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”.  
Desempeño: Usa tácticas heurísticas, cálculo mental o escrito para doblar y dividir por 2, aproximar al millar más cercano, redondeo a múltiplos de 10 y ampliar y simplificar fracciones.
- Capacidad: “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”.  
Desempeño: Afirma sobre equivalencias entre fracciones y las explica con ejemplos concretos. Explica la comparación entre fracciones, su proceso de resolución y resultados obtenidos.

El cuestionario brinda la respuesta según análisis de las preguntas. La calificación se realizará en una escala cardinal, asimismo, los resultados serán agrupados por niveles de la siguiente forma:

- Nivel logrado destacado en rendimiento académico en virtualidad: 18 – 20 puntos.
- Nivel logrado esperado en rendimiento académico en virtualidad: 14 – 17 puntos.
- Nivel logrado en proceso en rendimiento académico en virtualidad: 11 – 13 puntos.
- Nivel logrado en inicio en rendimiento académico en virtualidad: 0 – 10 puntos.

### **2.3. Análisis de la información.**

Cuando la información de recolección ha sido codificada y colocada en una matriz, se procede a analizarlos (Hernández, 1997, p. 375), en tal sentido, Hernández (1997), comenta que el investigador en primera instancia, describe los datos obtenidos y luego procede al análisis estadístico para ver la relación de las variables; primero analiza con una estadística descriptiva las variables de estudio y, luego analiza la relación que existe entre éstas (p. 375).

Para procesar y analizar los datos de la investigación, las puntuaciones recabadas de los estudiantes del cuarto grado, quinto grado y sexto grado de educación primaria de la Institución PAMER Chorrillos, que integran el grupo experimental, luego de ser aplicados el pre test y el post test, se procesaron en una hoja de cálculo Excel, luego se ingresaron al paquete estadístico SPSS 25.0, para lograr conocer la estadística descriptiva y la estadística inferencial.

Para obtener la confiabilidad en los instrumentos que colectaron la información, se procedió a realizar el cuestionario a la muestra planteada. De los resultados obtenidos se procedió a tabularlos de acuerdo a las respuestas obtenidas a las preguntas formuladas en una escala de Likert. Esta escala plantea las siguientes valoraciones: 1 (No ha hecho nada de lo que tenía que hacer), 2 (ha hecho mucho menos de lo que tenía que hacer), 3 (ha realizado casi todo lo que tenía que hacer), 4 (ha realizado todo lo que tenía que hacer).

Con esta tabulación de datos se procedió al análisis de confiabilidad, para obtener el valor estadístico de confiabilidad denominado Alfa de Cronbach. Para el análisis del Alfa de Cronbach se ordenó la información y se obtuvieron los siguientes valores de referencia: Promedio de preguntas, varianza de preguntas y total de valores obtenidos por encuestado. Con estos valores se obtuvieron las estadísticas de suma de varianza de las preguntas y varianza total de los resultados por encuestado. Asimismo, se referencian las 20 preguntas que tiene el test de recolección de datos. Con estos valores se procedió al cálculo del Alfa de Cronbach a través de su fórmula de referencia, la cual se muestra y plantea en todo su análisis en la parte final del Anexo 6.

Una vez evaluada la confiabilidad del test de diagnóstico situacional a través del parámetro de Alfa de Cronbach (luego de la encuesta realizada a la muestra planteada de 53 estudiantes, el procesamiento de los datos obtenidos arrojó un valor de confiabilidad de 0.087 %), la validez de los instrumentos, fue verificado por juicio de expertos (los expertos validadores fueron: Mtro. Amado Muñoz Cuchca, Mtro. Betty Delia Paytán y Mtro. Susan Rodríguez); se procedió en primer lugar a evaluar el supuesto de normalidad, luego se usó la prueba paramétrica llamada t de Student para ser aplicada a grupos relacionados, en el proceso de comparación del nivel de rendimiento académico en virtualidad en una primera oportunidad y después en una segunda oportunidad, al ser aplicada la técnica del Mindfulness.

Se realizó la distribución numérica y porcentual por dimensiones de las variables de estudio en una escala centesimal, asignadas en dimensiones.

Se realizó el cálculo del Error estándar de la media, el cálculo de la Desviación estándar y la Varianza, para la comparación del nivel de rendimiento académico en virtualidad para los integrantes del grupo experimental antes de la aplicación y después de la aplicación de la técnica del Mindfulness. Mediante esta manera, se determinó la relación en la variable dependiente, lo que permitió contrastar nuestras hipótesis de investigación.

#### **2.4. Aspectos éticos en investigación.**

Para que la investigación se desarrollara a través de la ética investigativa, mediante carta enviada con fecha 15 de julio de 2021, se solicitó al director de la Institución Educativa Pamer Chorrillos, provincia de Lima, brindarnos autorización para la obtención de información y las respectivas facilidades para poder realizar la investigación. Se recibió aceptación del proyecto de parte de la Dirección de la Institución.

### III. RESULTADOS

Para el resultado del Análisis de Resultados de la variable: Conciencia Plena Mindfulness - Análisis pre test y post test, tenemos la información de la siguiente tabla:

**Tabla 2**

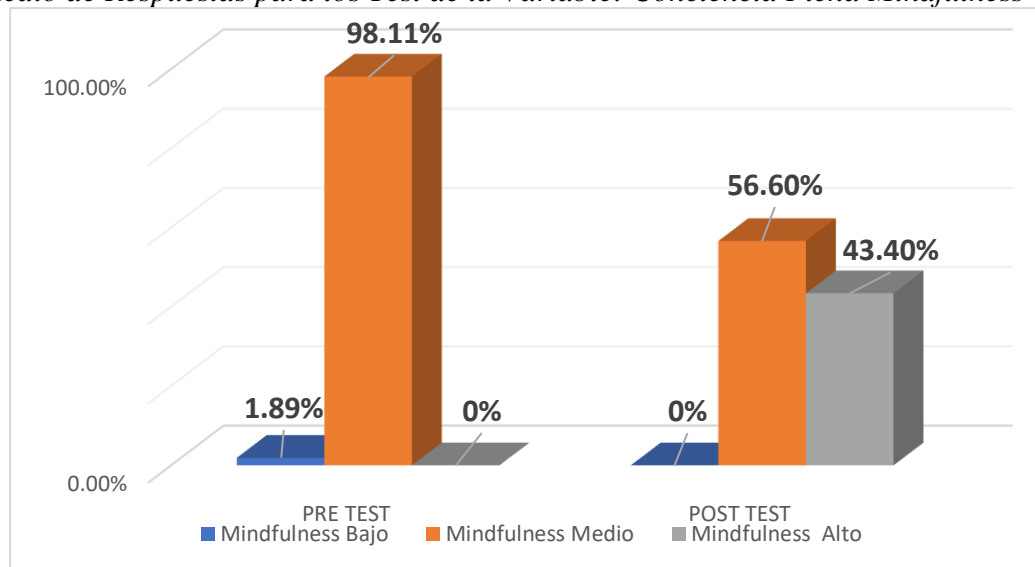
*Análisis de Promedio de Respuestas para los Test de la Variable: Conciencia Plena Mindfulness*

	Pre Test	Post Test	% Incremento
Promedio de Respuestas	Personas %	Personas %	
Baja Conciencia Plena	1 1.89%	0 0%	-1.89%
Media Conciencia Plena	52 98.11%	30 56.60%	-41.51%
Alta Conciencia Plena	0 0%	23 43.40%	43.40%

*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire FFMQ, de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) para medir la conciencia plena

**Figura 1**

*Promedio de Respuestas para los Test de la Variable: Conciencia Plena Mindfulness*



*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney FFMQ (2006) para medir la conciencia plena

El promedio del pre test para la Variable Conciencia Plena Mindfulness aplicado a estudiantes (53 estudiantes de la muestra) de la Institución Educativa Pamer Chorrillos, Chorrillos - Lima, fue de 98.8%, se observa que la mayor incidencia de manera general se encuentra en las respuestas que oscilan en Conciencia Plena Mindfulness Media en los estudiantes en virtualidad de la primaria alta (4to, 5to y 6to grado), de la Escuela Pamer



Chorrillos. El promedio del post test para la Variable Conciencia Plena Mindfulness fue de 56.60% (30 estudiantes) para Conciencia Plena Mindfulness Media y, de 43.40% (23 estudiantes) para Conciencia Plena Mindfulness Alta. Como se observa en la tabla número 2, los resultados son congruentes o coincidentes con los postulados de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney FFMQ (2006), al estar la tendencia de respuesta en las opciones de incremento de la conciencia plena si se aplican estrategias de Mindfulness, se manifiesta relación positiva con la conciencia plena en los estudiantes en virtualidad de la Escuela Pamer Chorrillos.

**Tabla 3**

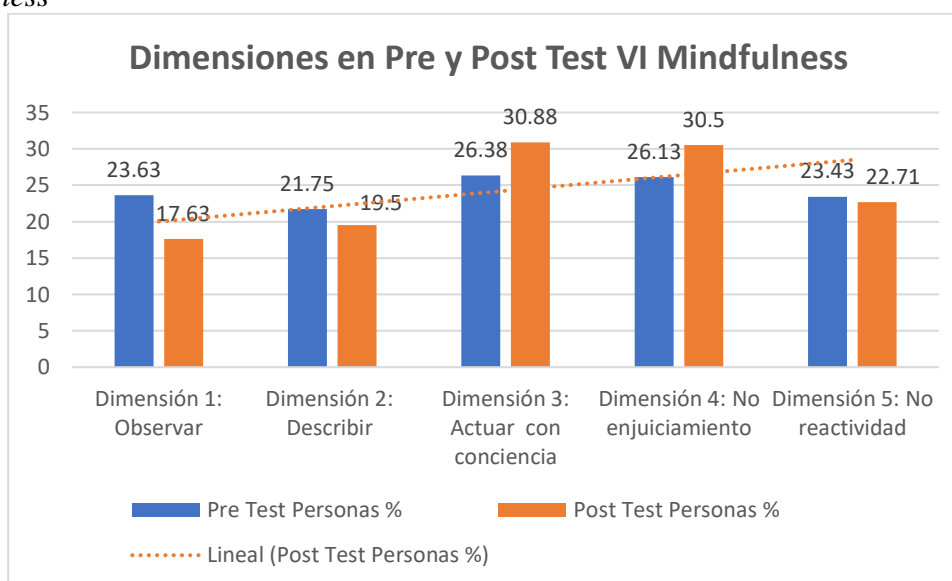
*Análisis de Valores de Respuestas para Dimensiones de la Variable: Conciencia Plena Mindfulness*

Dimensiones	Pre - Test		Post-Test		%Incremento
	Respuestas	Estudiantes %	Respuestas	Estudiantes %	%
Dimensión 1: Observar	189	23.63	141	17.63	-6%
Dimensión 2: Describir	174	21.75	156	19.50	-2.25%
Dimensión 3: Actuar con conciencia	211	26.38	247	30.88	4.5%
Dimensión 4: No enjuiciamiento	209	26.13	244	30.50	4.37%
Dimensión 5: No reactividad	164	23.43	159	22.71	-0,72%

*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire FFMQ, de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) para medir la conciencia plena

**Figura 2**

*Promedio de Respuestas para las dimensiones del Test de la Variable: Conciencia Plena Mindfulness*



*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney FFMQ (2006) para medir la conciencia plena

El promedio de respuestas de las dimensiones de la Variable Conciencia Plena Mindfulness aplicado a estudiantes (53 estudiantes de la muestra) de la Institución Educativa Pamer Chorrillos, Lima, para el pre test y el post test han sido los siguientes: para la Dimensión Observación, los valores del Pre test fueron, 189 puntos de respuestas con tendencia a la opción 2 (Casi Nunca), dando un promedio de 23.63% de estudiantes con respuestas en esta tendencia. Para el Post Test, los valores fueron, 141 puntos de respuestas con tendencia a la opción 5 (Siempre), dando un promedio de 17.63% de estudiantes con respuestas en esta tendencia. Se observa para la presente Dimensión una variación positiva en relación a la tendencia, oscilando ésta de la opción 2 (casi nunca observa pensamientos, emociones y sensaciones físicas) valor definido en el pre test, a la opción de tendencia 5 (siempre los observa) valor definido en el post test.

Para la Dimensión Describir, los valores del Pre test fueron, 174 puntos de respuestas con tendencia a la opción 3 (A Veces), dando un promedio de 21.75% de estudiantes, con respuesta en esta tendencia. Para el Post Test, los valores fueron, 156 puntos de respuestas con tendencia a la opción 3 (A Veces), dando un promedio de 19.50% de estudiantes con respuestas en esta tendencia. Se observa para la presente Dimensión, que se mantiene la

tendencia a la opción 3 (A Veces nombra de forma textual con las palabras adecuadas la experiencia que se está viviendo) valor definido en el post test.

Para la Dimensión Actuar con conciencia, los valores del Pre test fueron, 211 puntos de respuestas con tendencia a la opción 3 (A Veces), dando un promedio de 26.38% de estudiantes, con respuesta en esta tendencia. Para el Post Test, los valores fueron, 247 puntos de respuestas con tendencia a la opción 3 (A Veces), dando un promedio de 30.88% de estudiantes con respuesta en esta tendencia. Se observa para la presente Dimensión, después de aplicar la técnica del Mindfulness, que se mantiene la tendencia a la opción 3 (A Veces involucra el actuar con conciencia al ejecutar actos en los que se está concentrado o se toma conciencia de aspectos específicos de la acción), valor definido en el post test. Se mantiene la tendencia, aunque se incrementa el número de estudiantes que la responden.

Para la Dimensión No enjuiciamiento, los valores del Pre test fueron, 209 puntos de respuestas con tendencia a la opción 3 (A Veces), dando un promedio de 26.13% de estudiantes con respuesta en esta tendencia. Se observa para la presente Dimensión, que los valores en el Post Test, fueron, 244 puntos de respuestas con tendencia a la opción 3 (A Veces), dando un promedio de 30.50% de estudiantes con respuesta en esta tendencia. Se observa para la presente Dimensión, después de aplicar la técnica del Mindfulness, que la tendencia a la opción 3 (A Veces cuenta con una visión imparcial frente a los pensamientos, sensaciones o emociones que son percibidos en el momento presente), se mantiene, aunque se incrementa el número de estudiantes que la responden.

Para la Dimensión No reactividad, los valores del Pre test fueron, 164 puntos de respuestas con tendencia a la opción 3 (A Veces), dando un promedio de 23.43% de estudiantes con respuesta en esta tendencia. Se observa que, para la presente Dimensión, los valores del Post Test, fueron, 159 puntos de respuestas con tendencia a la opción 5 (Siempre), dando un promedio de 22.71% de estudiantes con respuesta en esta tendencia. Para la presente Dimensión, se puede observar una variación positiva de la tendencia de la opción 3 (A Veces tiene predisposición de consentir que los sentimientos y emociones surjan), oscila luego en la tendencia 5 (siempre los consciente). Como se observa en la tabla número 3, los resultados son congruentes o coincidentes con los postulados de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney FFMQ (2006), al estar la tendencia de respuesta en las opciones de incremento de la conciencia plena si se aplican estrategias de Mindfulness, se manifiesta

relación positiva con la conciencia plena en los estudiantes en virtualidad de la Escuela Pamer Chorrillos.

**Tabla 4**

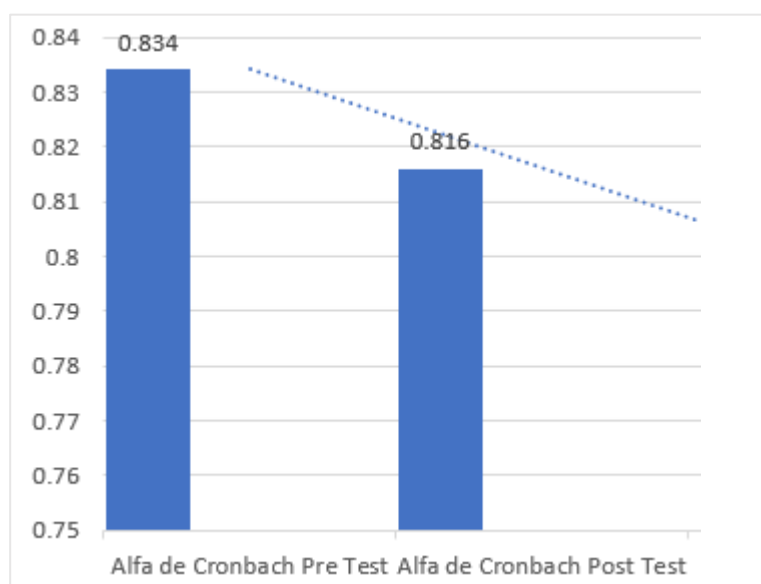
*Análisis de Confiabilidad para los Test de la Variable: Conciencia Plena Mindfulness*

	PRE TEST	%	POS TEST	%
Alfa de Cronbach	0.834	83.40%	0.816	81.60%

*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire FFMQ, de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) para medir la conciencia plena

**Figura 3**

*Confiabilidad para los Test de la Variable: Conciencia plena Mindfulness*



*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire FFMQ, de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) para medir la conciencia plena

El resultado de confiabilidad del instrumento pre test para la Variable Conciencia Plena Mindfulness, aplicado en la Institución Educativa Pamer Chorrillos de Lima a estudiantes, bajo la estadística denominada Alfa de Cronbach fue de 0.834, lo que refleja una confiabilidad del 83.40%, definiéndose este resultado como: BUENA FIABILIDAD PARA EL INSTRUMENTO ANALIZADO. El resultado de confiabilidad del instrumento post test para la Variable Conciencia Plena Mindfulness, aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Pamer Chorrillos de Lima, bajo la estadística denominada Alfa de Cronbach fue de 0.816, lo que refleja una confiabilidad del 81.60%, definiéndose este resultado como: BUENA FIABILIDAD PARA EL INSTRUMENTO ANALIZADO.

Para el Análisis de resultados de la variable: Rendimiento Académico en Virtualidad- Análisis pre test y post test, tenemos la siguiente información:

**Tabla 5**

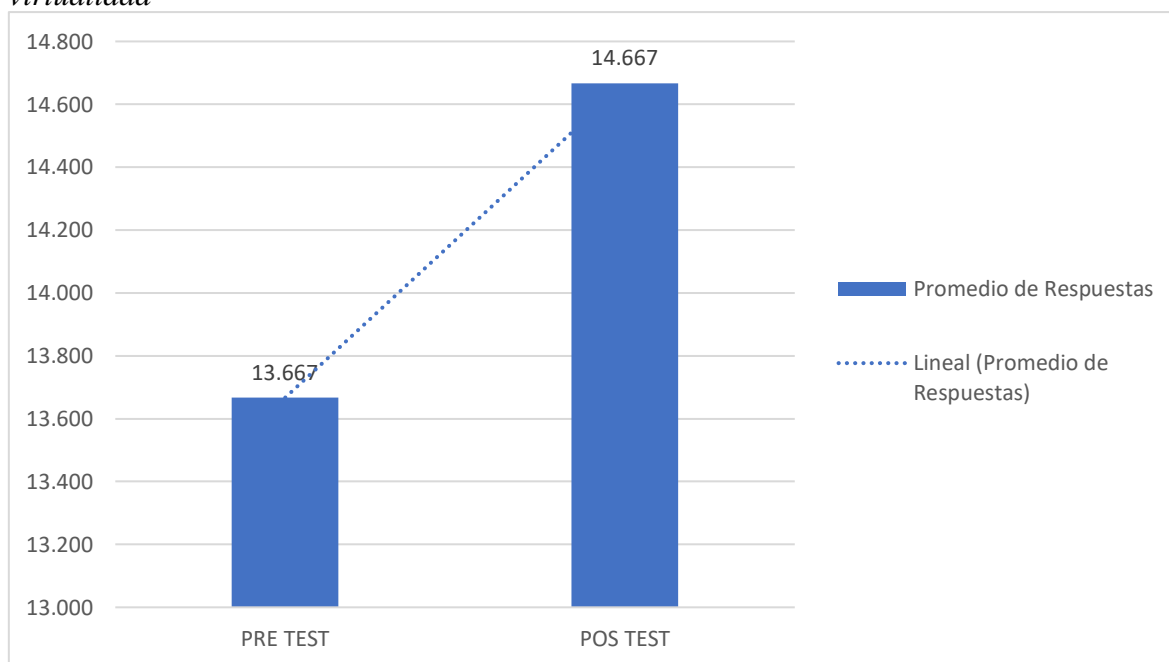
*Análisis de Promedio de Respuestas para los Test de la Variable: Rendimiento Académico en virtualidad*

	PRE TEST	POS TEST	% de Incremento
Promedio de Respuestas	13.667	14.667	7.32%

*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia, Soluciona los problemas de cifras

**Figura 4**

*Promedio de Respuestas para los Test de la Variable: Rendimiento Académico en virtualidad*



*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia, Soluciona los problemas de cifras

El promedio en el pre test para la variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia soluciona los problemas de cifras, aplicado a estudiantes (53 estudiantes de la muestra) de la Institución Educativa Pamer Chorrillos, fue de 13.667, lo que refleja una respuesta mayoritaria entre Casi siempre ha hecho todo lo que tenía que hacer a los planteamientos realizados. El promedio del post test para la variable Rendimiento Académico en la competencia soluciona los problemas de cifras, fue 14.667, lo que refleja

una respuesta mayoritaria entre Casi Siempre y Siempre ha hecho todo lo que tenía que hacer, a los planteamientos realizados.

**Tabla 6**

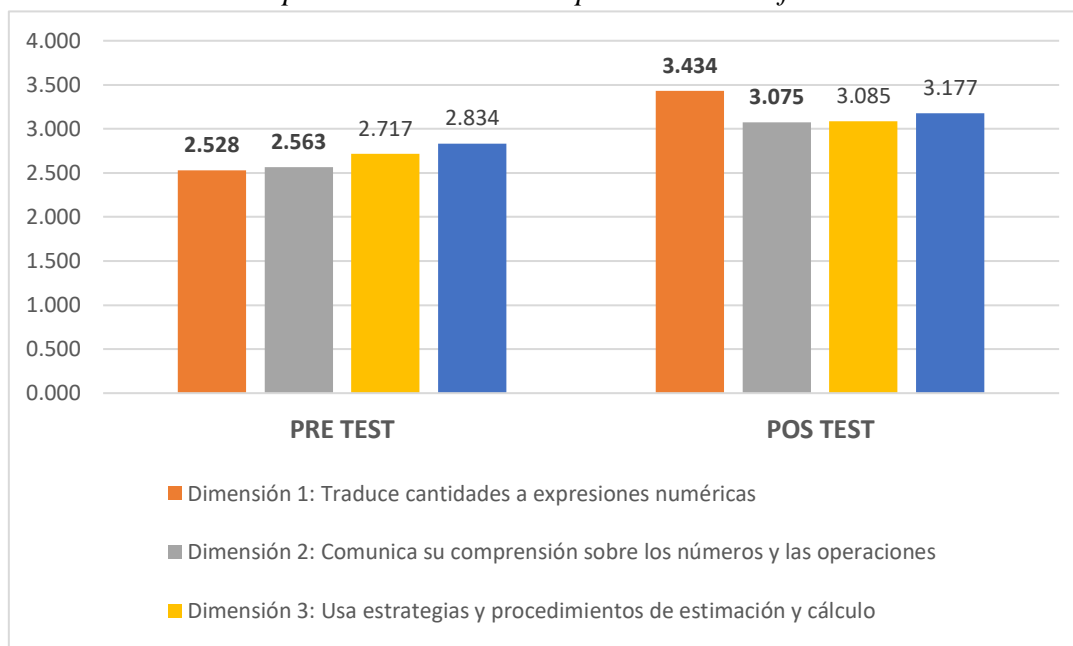
*Análisis de Valores de Respuestas para Dimensiones de la Variable: Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”*

Dimensiones	PRE TEST			POS TEST		
	Promedio	%	Tendencia	Promedio	%	Tendencia
Dimensión 1: “Traduce cantidades a expresiones numéricas”	2.528	63.21%	3	3.434	85.85%	3
Dimensión 2: “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”	2.563	64.06%	3	3.075	76.89%	3
Dimensión 3: “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”.	2.717	67.92%	3	3.085	77.12%	3
Dimensión 4: “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”.	2.824	70.85%	3	3.177	79.43%	3

*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”

**Figura 5**

*Valores de Respuestas para Dimensiones de la Variable: Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia soluciona los problemas de cifras*



*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”

La dimensión “Traduce cantidades a expresiones numéricas” de la variable Rendimiento Académico en virtualidad en la Competencia “Resuelve problemas de cantidad”, (Pre Test) tuvo un promedio de ítems de 2.528 (Tendencia 3), indicando un porcentaje de 63.21% en esta dimensión; la dimensión “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”, tuvo un promedio de ítems de 2.563 (Tendencia 3), indicando un porcentaje de 64.06% en esta dimensión; la dimensión “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”, tuvo un promedio de ítems de 2.717 (Tendencia 3), indicando un porcentaje de 67.92%; la dimensión “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones” tuvo un promedio de ítems de 2.834 (Tendencia 3), indicando un porcentaje de 70.85% en esta dimensión; estos valores reflejan una respuesta mayoritaria entre A veces y Casi Siempre, lo que representa un Nivel Medio Bajo y Medio Alto de las dimensiones en el pre test de la variable Rendimiento Académico en virtualidad en la competencia “Resuelve problemas de cantidad” de los estudiantes de la Institución Educativa Pamer Chorrillos de Lima; El análisis de Tendencia en la Institución, ha determinado un valor de Medio Alto para la variable: Rendimiento Académico en Virtualidad en la competencia “Resuelve problemas de cantidad” (Pre Test) de los estudiantes (Tendencia 3 – 66.40%).

La dimensión “Traduce cantidades a expresiones numéricas” de la variable Rendimiento Académico en la Competencia “Resuelve problemas de cantidad”, (Post Test) tuvo un promedio de ítems de 3.434 (Tendencia 3), indicando un porcentaje de 85.85% en esta dimensión. La dimensión “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”, tuvo un promedio de ítems de 3.075 (Tendencia 3), indicando un porcentaje de 76.89% en esta dimensión. La dimensión “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”, tuvo un promedio de ítems de 3.085 (Tendencia 3), indicando un porcentaje de 77.12%. La dimensión “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”, tuvo un promedio de ítems de 3.177 (Tendencia 3), indicando un porcentaje de 79.43% en esta dimensión; estos valores reflejan una respuesta mayoritaria entre Casi Siempre y Siempre, lo que representa un Nivel Medio Alto y Alto de las dimensiones en el Post Test de la variable Rendimiento Académico en virtualidad en la competencia “Resuelve problemas de cantidad” de los estudiantes de la Institución Educativa Pamer Chorrillos de Lima. El análisis de Tendencia en la Institución mencionada, ha determinado un valor de Medio Alto y Alto para la variable: Rendimiento Académico en Virtualidad en la

competencia “Resuelve problemas de cantidad” (Pre Test) de los estudiantes (Tendencia 3 – 78.92%).

**Tabla 7**

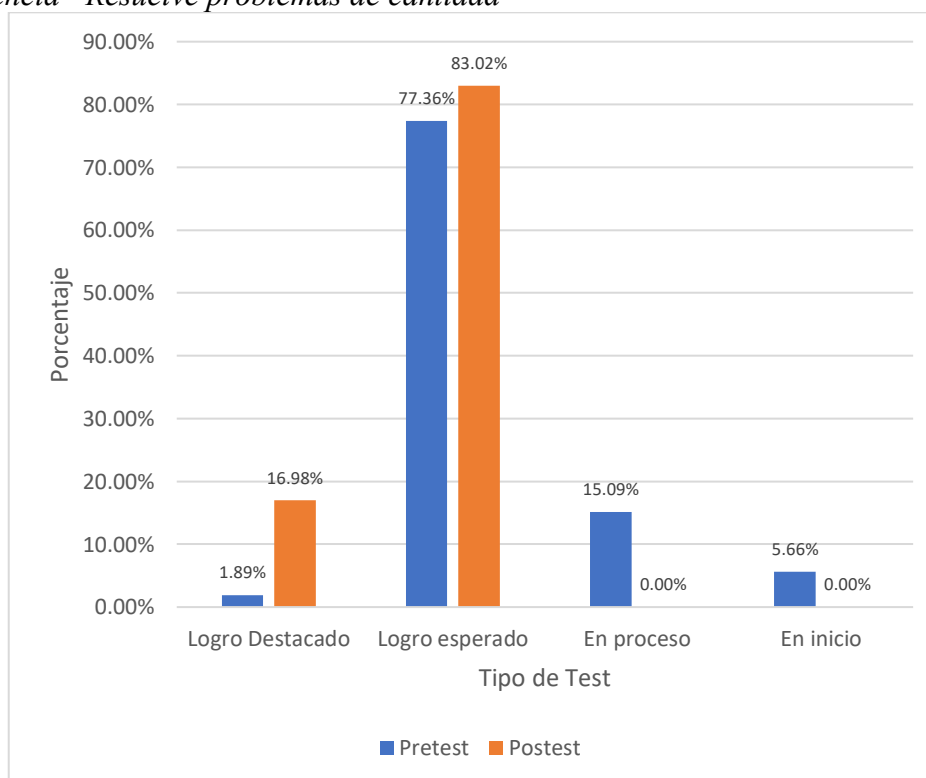
*Análisis de Tendencia de la Variable: Rendimiento Académico en Virtualidad de la Competencia “Resuelve problemas de cantidad”*

DIMENSIONES	NIVELES	PRE TEST		POST TEST	
		Nº	%	Nº	%
Tendencia	Logro destacado	1	1.89%	9	16.98%
	Logro Esperado	41	77.36%	44	83.02%
	En proceso	8	15.09%	0	0%
	En Inicio	3	5.66%	0	0%
	Total	53	100.00%	53	100.00%

*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”

**Figura 6**

*Análisis de Tendencia de la Variable: Rendimiento Académico en Virtualidad de la Competencia “Resuelve problemas de cantidad”*



*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia, “Resuelve problemas de cantidad”

Se ha definido para esta interpretación de los test de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad para la competencia “Resuelve problemas de cantidad” de



estudiantes, que las respuestas Nunca (Tendencia 1) representa un Nivel Bajo (En Inicio) de Rendimiento Académico en virtualidad de estudiantes, las respuestas A Veces (Tendencia 2), representa un Nivel Medio Bajo (En Proceso), Casi Siempre (Tendencia 3) representan un Nivel Medio Alto (Logro Esperado) y la respuesta Siempre (Tendencia 4) representa un Nivel Alto (Logro Destacado) de Rendimiento Académico en virtualidad en la competencia “Resuelve problemas de cantidad”.

El análisis de la tendencia para los resultados del pre test, con relación a las respuestas obtenidas a los planteamientos formulados para la variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”, aplicado a estudiantes de la Institución Educativa Pamer Chorrillos de Lima, para las respuestas Nunca (N), A Veces (AV), Casi Siempre (CS), Siempre (S), aplicado a la muestra de 53 estudiantes, tuvo como resultado que: 5.66% de estudiantes (3 estudiantes) dieron como respuesta en promedio a las preguntas formuladas la definición de NUNCA, 15.09% de estudiantes (8 estudiantes) dieron como respuesta en promedio a las preguntas formuladas la definición de A VECES, 77.36% de estudiantes (41 estudiantes) dieron como respuesta en promedio a las preguntas formuladas la definición de CASI SIEMPRE, y 1.89% de estudiantes (1 estudiante), dieron como respuesta en promedio a las preguntas formuladas la definición de SIEMPRE. En el análisis obtenido para la tendencia del post test, se tuvo como resultado que: 0% de estudiantes (0 estudiantes) dieron como respuesta en promedio a las preguntas formuladas la definición de NUNCA, 0% de estudiantes (0 estudiantes) dieron como respuesta en promedio a las preguntas formuladas la definición de A VECES, 83.02% de estudiantes (44 estudiantes) dieron como respuesta en promedio a las preguntas formuladas la definición de CASI SIEMPRE y, 16.98% de estudiantes (9 estudiantes) dieron como respuesta en promedio a las preguntas formuladas la definición de SIEMPRE. Es decir, al observar los resultados que se obtuvieron de comparar al pre test y al post test, de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad en la competencia “Resuelve problemas de cantidad”, de las tendencias obtenidas, se aprecia la disminución de los valores de Nunca y, A veces, siendo los valores de En Inicio y En Proceso indicadores de bajo rendimiento académico, no obstante, luego de la aplicación de la técnica del Mindfulness, se ha constatado el aumento en la tendencia de los valores Logro esperado y Logro destacado, indicadores que demuestran un aumento del Rendimiento Académico en Virtualidad para la competencia “Resuelve problemas de cantidad”, según lo definido por el Ministerio de Educación del Perú para el nivel de logro de los estudiantes.

**Tabla 8**

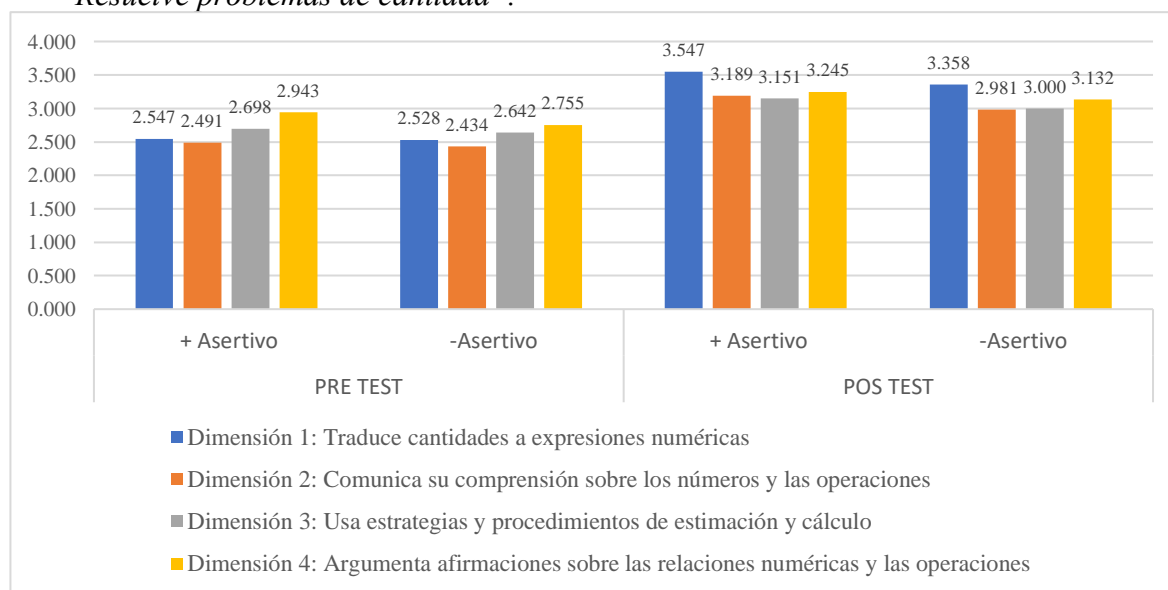
*Análisis de Asertividad de la Variable: Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”*

Dimensión	PRE TEST				POS TEST			
	+ Asertivo	%	- Asertivo	%	+ Asertivo	%	-Asertivo	%
<b>Dimensión 1:</b> “Traduce cantidades a expresiones numéricas”	2.547	63.68%	2.528	63.20%	3.547	88.68%	3.358	83.95%
<b>Dimensión 2:</b> “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”	2.491	62.28%	2.434	60.85%	3.189	79.73%	2.981	74.53%
<b>Dimensión 3:</b> “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”	2.698	67.45%	2.642	66.05%	3.151	78.78%	3.000	75.00%
<b>Dimensión 4:</b> “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”	2.943	73.58%	2.755	68.88%	3.245	81.13%	3.132	78.30%

*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”

**Figura 7**

*Tendencia de la Variable: Rendimiento Académico en virtualidad en la competencia “Resuelve problemas de cantidad”.*



*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”

La pregunta más asertiva para los estudiantes, relacionada a las dimensiones de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad en la competencia “Resuelve problemas de cantidad” (pre test), en la dimensión “Traduce cantidades a expresiones numéricas”, fue el ítem 1 (Analiza los siguientes enunciados, escribe ¿a qué propiedad pertenecen? y resuélvelos  $12 \times (4+8) = (12 \times 4) + (12 \times 8)$ ), que tuvo un promedio de 2.547 de respuesta asertiva,

en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 63.68%; en la dimensión “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”, el ítem 7 (Escribe cómo se leen estas cifras y resuelve la potenciación, se observa  $1^2$  se dice \_\_\_\_\_ y es igual a \_\_\_\_\_), tuvo un promedio de 2.491 de respuesta asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 62.28%; en la dimensión “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”, fue el ítem 12 (Efectúa las siguientes divisiones:  $49/7$ ), que tuvo un promedio de 2.698 de respuesta asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 67.45%; en la dimensión “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”, fue el ítem 20 (Silvana cumpleaños y sus padres le han comprado una rica torta de maracuyá. Ha invitado a 12 de sus amigos, sin embargo, solo han acudido 9. Grafica la fracción que representan los amigos que acudieron a su fiesta con color celeste y, la fracción de sus amigos que no llegó a la fiesta con color verde, además, escribe el número en fracción que representa cada grupo), que tuvo un promedio de 2.943 de respuesta asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 73.58%.

La pregunta menos asertiva para los estudiantes, relacionada a las dimensiones de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad en la competencia “Resuelve problemas de cantidad” (pre test), en la dimensión “Traduce cantidades a expresiones numéricas”, fue el ítem 3 (Analiza los siguientes enunciados, escribe ¿a qué propiedad pertenecen? y resuélvelos  $4 \times (8 \times 3) = (4 \times 8) \times 3$ ), que tuvo un promedio de 2.528 de respuesta menos asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 63.20%; en la dimensión “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”, el ítem 8 (Resuelve estas potenciaciones y, escribe el resultado:  $5^3$  \_\_\_\_\_) tuvo un promedio de 2.434 de respuesta menos asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 60.85%; en la dimensión “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”, fue el ítem 15 (Efectúa las siguientes divisiones:  $2340/5$ ), que tuvo un promedio de 2.642 de respuesta menos asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 66.05%; en la dimensión “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”, fue el ítem 16 (En la siguiente tabla marca por quiénes son divisibles los siguientes números y argumenta tu respuesta: 1345 divisibles por 2 – 3 – 5 – 10), que tuvo un promedio de 2.755 de respuesta

menos asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 68.88%.

La pregunta más asertiva para los estudiantes, relacionada a las dimensiones de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad en la competencia “Resuelve problemas de cantidad” (Post Test), en la dimensión “Traduce cantidades a expresiones numéricas”, fue el ítem 1 (Analiza los siguientes enunciados, escribe ¿a qué propiedad pertenecen? y resuélvelos  $12x(4+8)=(12x4)+(12x8)$ ), que tuvo un promedio de 3.547 de respuesta asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 88.68%; en la dimensión “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”, el ítem 7 (Escribe cómo se leen estas cifras y resuelve la potenciación, se observa  $1^2$  se dice \_\_\_\_\_ y es igual a \_\_\_\_\_), tuvo un promedio de 3.189 de respuesta asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 79.73%; en la dimensión “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”, fue el ítem 12 (Efectúa las siguientes divisiones:  $49/7$ ), que tuvo un promedio de 3.151 de respuesta asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 78.78%; en la dimensión “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”, fue el ítem 20 (Silvana cumpleaños y sus padres le han comprado una rica torta de maracuyá. Ha invitado a 12 de sus amigos, sin embargo, solo han acudido 9. Grafica la fracción que representan los amigos que acudieron a su fiesta con color celeste y, la fracción de sus amigos que no llegó a la fiesta con color verde, además, escribe el número en fracción que representa cada grupo), que tuvo un promedio de 3.245 de respuesta asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 81.13%.

La pregunta menos asertiva para los estudiantes, relacionada a las dimensiones de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad en la competencia “Resuelve problemas de cantidad” (Post Test), en la dimensión “Traduce cantidades a expresiones numéricas”, fue el ítem 3 (Analiza los siguientes enunciados, escribe ¿a qué propiedad pertenecen? y resuélvelos  $4x(8x3)=(4x8)x3$ ), que tuvo un promedio de 3.358 de respuesta menos asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 83.95%; en la dimensión “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”, el ítem 8 (Resuelve estas potenciaciones y, escribe el resultado:  $5^3$  \_\_\_\_\_) tuvo un promedio de 2.981 de respuesta menos asertiva, en proporción al valor máximo posible

(4), lo que refleja un promedio de asertividad de 74.53%; en la dimensión “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”, fue el ítem 15 (Efectúa las siguientes divisiones: 2340/5), que tuvo un promedio de 3.000 de respuesta menos asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 75.00%; en la dimensión “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”, fue el ítem 16 (En la siguiente tabla marca por quiénes son divisibles los siguientes números y argumenta tu respuesta: 1345 divisibles por 2 – 3 – 5 – 10), que tuvo un promedio de 3.132 respuesta menos asertiva, en proporción al valor máximo posible (4), lo que refleja un promedio de asertividad de 78.30%.

**Tabla 9**

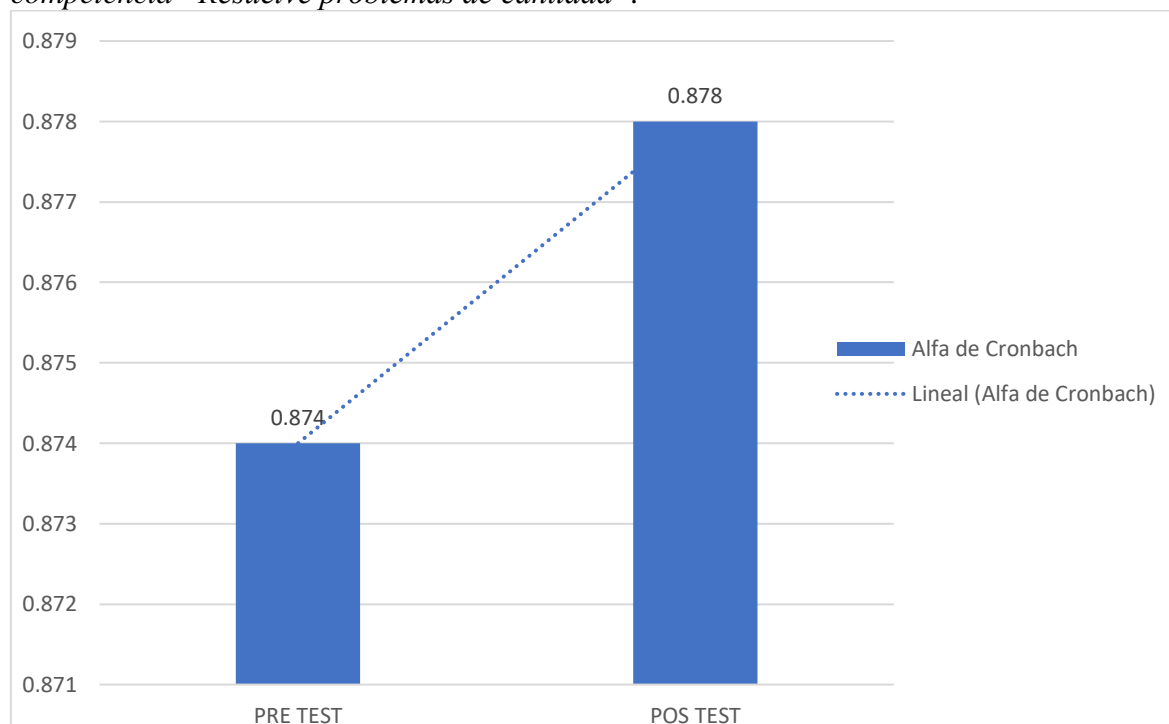
*Análisis de Confiabilidad para los Test de la Variable: Rendimiento Académico en virtualidad en la competencia “Resuelve problemas de cantidad”*

	PRE TEST	%	POS TEST	%
Alfa de Cronbach	0.874	87.40%	0.878	87.80%

*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”

**Figura 8**

*Confiabilidad para los Test de la Variable: Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”.*



*Nota.* Instrumento de recolección de datos, Cuestionario de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”.

El resultado de confiabilidad del instrumento pre test para la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad” de los estudiantes de la Institución Educativa Pamer Chorrillos de Lima, aplicado a estudiantes, bajo la estadística denominada Alfa de Cronbach fue de 0.874, lo que refleja una confiabilidad del 87.40%, definiéndose este resultado como: BUENA FIABILIDAD PARA EL INSTRUMENTO ANALIZADO. El resultado de confiabilidad del presente instrumento post test para la variable: Variable Dependiente Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia “Resuelve problemas de cantidad” de los estudiantes de la Institución Educativa Pamer Chorrillos de Lima, aplicado a estudiantes, bajo la estadística denominada Alfa de Cronbach fue de 0.878, lo que refleja una confiabilidad del 87.80%, definiéndose este resultado como: BUENA FIABILIDAD PARA EL INSTRUMENTO ANALIZADO.

Con respecto de la relación de influencia entre las variables de estudio, tenemos la siguiente información:

**Tabla 10**

*Valores Totales de las variables del modelo de relación.*

ESTUDIANTES	PRE TEST		POST TEST	
	VI	VD	VI	VD
1	119	64	149	78
2	108	54	152	69
3	105	53	153	65
4	116	60	151	74
5	116	52	146	70
6	120	77	148	77
7	110	52	148	69
8	108	52	148	65
9	106	54	148	66
10	103	53	120	62
11	96	55	141	71
12	107	53	145	72
13	98	58	139	74
14	105	61	137	74
15	99	56	135	63
16	103	47	143	63
17	105	53	148	60
18	101	54	144	64
19	108	56	136	62
20	104	61	140	64
21	115	63	139	66
22	108	29	138	61
23	111	59	138	61
24	120	47	151	59

25	122	28	150	57
26	123	44	145	54
27	126	46	144	55
28	123	29	142	57
29	126	45	141	56
30	117	50	141	59
31	122	46	137	54
32	121	44	143	58
33	126	52	143	57
34	122	52	144	58
35	113	52	140	55
36	112	55	135	61
37	115	52	137	55
38	122	57	143	60
39	122	56	147	60
40	119	58	140	64
41	114	52	143	56
42	116	54	140	60
43	124	52	143	62
44	111	54	143	60
45	124	48	136	62
46	120	54	142	64
47	121	57	147	64
48	125	58	148	65
49	97	59	155	62
50	98	56	111	63
51	88	60	144	63
52	100	61	154	66
53	96	59	112	70

*Nota.* Resultados de los Cuestionarios de las variables: Mindfulness - Rendimiento Académico en Virtualidad.

**Tabla 11**  
*Análisis de relación de Dimensiones*

ESTUDIANTE	VARIABLE DEPENDIENTE PRE TEST					VI
	TOTAL DIMENSIÓN1: Traduce cantidades a expresiones numéricas	TOTAL DIMENSIÓN2: Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones	TOTAL DIMENSIÓN3: Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo	TOTAL DIMENSIÓN4: Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones		
1	11	25	12	16	119	
2	9	21	11	13	108	
3	11	17	11	14	105	
4	9	22	13	16	116	
5	8	20	10	14	116	
6	12	32	16	17	120	
7	7	20	10	15	110	

8	7	20	12	13	108
9	7	24	11	12	106
10	7	22	11	13	103
11	7	21	12	15	96
12	7	19	11	16	107
13	6	24	11	17	98
14	9	24	12	16	105
15	9	20	12	15	99
16	7	16	10	14	103
17	7	20	11	15	105
18	7	21	11	15	101
19	9	21	11	15	108
20	9	24	12	16	104
21	10	25	12	16	115
22	5	9	6	9	108
23	9	24	11	15	111
24	7	16	11	13	120
25	4	11	6	7	122
26	6	17	9	12	123
27	7	15	9	15	126
28	4	11	6	8	123
29	4	16	11	14	126
30	6	20	10	14	117
31	5	17	9	15	122
32	6	13	12	13	121
33	6	21	12	13	126
34	8	19	10	15	122
35	7	21	11	13	113
36	9	22	9	15	112
37	6	20	11	15	115
38	9	24	11	13	122
39	7	23	11	15	122
40	7	24	12	15	119
41	7	18	11	16	114
42	7	22	11	14	116
43	8	20	10	14	124
44	8	19	11	16	111
45	6	23	11	8	124
46	8	21	10	15	120
47	9	20	12	16	121
48	7	23	13	15	125
49	9	22	12	16	97
50	8	21	12	15	98
51	9	23	13	15	88
52	11	25	10	15	100
53	8	26	11	14	96

*Nota.* Cuestionario para medir competencias: Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”)



## Prueba de Hipótesis

**Tabla 12**

*Valores Totales de la variable Rendimiento Académico (Resuelve problemas de cantidad) (Pre Test)*

	<b>VD</b> Rendimiento Académico (Resuelve problemas de cantidad)	<b>Dimensiones de Rendimiento Académico (Resuelve problemas de cantidad)</b>			
		<b>Traduce cantidades a expresiones numéricas</b>	<b>Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones</b>	<b>Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo</b>	<b>Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones</b>
1	64	11	25	12	16
2	54	9	21	11	13
3	53	11	17	11	14
4	60	9	22	13	16
5	52	8	20	10	14
6	77	12	32	16	17
7	52	7	20	10	15
8	52	7	20	12	13
9	54	7	24	11	12
10	53	7	22	11	13
11	55	7	21	12	15
12	53	7	19	11	16
13	58	6	24	11	17
14	61	9	24	12	16
15	56	9	20	12	15
16	47	7	16	10	14
17	53	7	20	11	15
18	54	7	21	11	15
19	56	9	21	11	15
20	61	9	24	12	16
21	63	10	25	12	16
22	29	5	9	6	9
23	59	9	24	11	15
24	47	7	16	11	13
25	28	4	11	6	7
26	44	6	17	9	12
27	46	7	15	9	15
28	29	4	11	6	8
29	45	4	16	11	14
30	50	6	20	10	14
31	46	5	17	9	15
32	44	6	13	12	13
33	52	6	21	12	13
34	52	8	19	10	15
35	52	7	21	11	13

36	55	9	22	9	15
37	52	6	20	11	15
38	57	9	24	11	13
39	56	7	23	11	15
40	58	7	24	12	15
41	52	7	18	11	16
42	54	7	22	11	14
43	52	8	20	10	14
44	54	8	19	11	16
45	48	6	23	11	8
46	54	8	21	10	15
47	57	9	20	12	16
48	58	7	23	13	15
49	59	9	22	12	16
50	56	8	21	12	15
51	60	9	23	13	15
52	61	11	25	10	15
53	59	8	26	11	14

*Nota.* Cuestionario para medir competencias: Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”)

**Tabla 13**

Valores Totales de la variable Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”) (Post Test)

	VD Rendimiento Académico (Resuelve problemas de cantidad)	Dimensiones de Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”)			
		Traduce cantidades a expresiones numéricas	Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones	Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo	Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones
1	78	12	31	15	20
2	69	11	26	15	17
3	65	12	24	13	16
4	74	12	28	16	18
5	70	12	28	13	17
6	77	12	32	16	17
7	69	10	24	15	20
8	65	10	25	13	17
9	66	9	30	12	15
10	62	10	25	12	15
11	71	9	28	16	18
12	72	11	26	16	19
13	74	12	31	13	18
14	74	12	27	16	19
15	63	12	24	12	15
16	63	10	24	13	16
17	60	9	24	12	15

18	64	10	25	13	16
19	62	9	25	13	15
20	64	12	24	12	16
21	66	10	25	15	16
22	61	9	24	12	16
23	61	11	24	11	15
24	59	9	24	11	15
25	57	9	25	9	14
26	54	9	21	10	14
27	55	8	21	11	15
28	57	12	21	10	14
29	56	9	22	11	14
30	59	8	24	11	16
31	54	8	21	10	15
32	58	9	22	12	15
33	57	9	22	12	14
34	58	10	23	10	15
35	55	8	22	12	13
36	61	12	23	11	15
37	55	8	21	11	15
38	60	9	25	12	14
39	60	11	23	11	15
40	64	10	26	12	16
41	56	10	19	11	16
42	60	12	23	11	14
43	62	12	24	12	14
44	60	8	24	12	16
45	62	12	23	12	15
46	64	12	27	10	15
47	64	9	27	12	16
48	65	11	26	13	15
49	62	12	22	12	16
50	63	12	22	12	17
51	63	9	26	13	15
52	66	11	25	12	18
53	70	12	26	12	20

*Nota.* Cuestionario para medir competencias: Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”)

**Tabla 14**

Notas Totales de la variable Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”)

<b>VD</b>	<b>VD</b>
Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”)	Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”)
<b>Pre Test Prueba</b>	<b>Post Test Prueba</b>

---

1	16	20
2	14	17
3	13	16
4	15	19
5	13	18
6	19	19
7	13	17
8	13	16
9	14	17
10	13	16
11	14	18
12	13	18
13	15	19
14	15	19
15	14	16
16	12	16
17	13	15
18	14	16
19	14	16
20	15	16
21	16	17
22	7	15
23	15	15
24	12	15
25	7	14
26	11	14
27	12	14
28	7	14
29	11	14
30	13	15
31	12	14
32	11	15
33	13	14
34	13	15
35	13	14
36	14	15
37	13	14
38	14	15
39	14	15
40	15	16
41	13	14
42	14	15
43	13	16
44	14	15
45	12	16
46	14	16
47	14	16
48	15	16

---

49	15	16
50	14	16
51	15	16
52	15	17
53	15	18

*Nota.* Cuestionario para medir competencias: Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”)

### Prueba 1:

#### Hipótesis General

Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará el rendimiento académico en virtualidad de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.

**Tabla 15**

Valores Totales de las variables del modelo

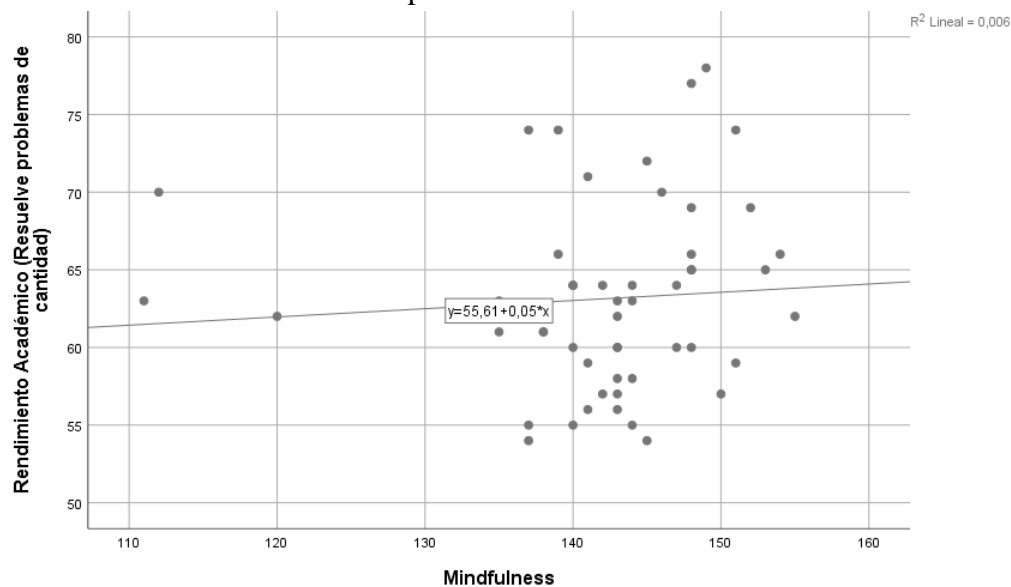
Docentes	Pre Test		Post Test	
	VI Mindfulness	VD Rendimiento Académico	VI Mindfulness	VD Rendimiento Académico
1	119	64	149	78
2	108	54	152	69
3	105	53	153	65
4	116	60	151	74
5	116	52	146	70
6	120	77	148	77
7	110	52	148	69
8	108	52	148	65
9	106	54	148	66
10	103	53	120	62
11	96	55	141	71
12	107	53	145	72
13	98	58	139	74
14	105	61	137	74
15	99	56	135	63
16	103	47	143	63
17	105	53	148	60
18	101	54	144	64
19	108	56	136	62
20	104	61	140	64
21	115	63	139	66
22	108	29	138	61
23	111	59	138	61
24	120	47	151	59
25	122	28	150	57
26	123	44	145	54
27	126	46	144	55
28	123	29	142	57

29	126	45	141	56
30	117	50	141	59
31	122	46	137	54
32	121	44	143	58
33	126	52	143	57
34	122	52	144	58
35	113	52	140	55
36	112	55	135	61
37	115	52	137	55
38	122	57	143	60
39	122	56	147	60
40	119	58	140	64
41	114	52	143	56
42	116	54	140	60
43	124	52	143	62
44	111	54	143	60
45	124	48	136	62
46	120	54	142	64
47	121	57	147	64
48	125	58	148	65
49	97	59	155	62
50	98	56	111	63
51	88	60	144	63
52	100	61	154	66
53	96	59	112	70

*Nota.* Cuestionario para medir competencias: Mindfulness - Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”)

**Figura 9**

Relación de variables a nivel de post test: Mindfulness - Rendimiento Académico



*Nota.* Cuestionario para medir competencias: Mindfulness - Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”)

	<b>Mindfulness</b>		<b>%</b>
	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>	<b>Variación</b>
Media	112.38	142.02	26.38%
Error estándar de la media	1.343	1.173	-12.67%
Desv. Desviación	9.777	8.538	-12.67%
Varianza	95.586	72.903	-23.73%

	<b>Rendimiento Académico ("Resuelve problemas de cantidad")</b>		<b>%</b>
	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>	<b>Variación</b>
Media	53.08	63.13	18.95%
Error estándar de la media	1.138	0.818	-28.07%
Desv. Desviación	8.283	5.958	-28.07%
Varianza	68.610	35.501	-48.26%

	<b>Evaluación</b>		<b>%</b>
	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>	<b>Variación</b>
Media	13.3585	15.9434	19.35%
Error estándar de la media	0.28900	0.21282	-26.36%
Desv. Desviación	2.10397	1.54938	-26.36%
Varianza	4.427	2.401	-45.77%

Para la variable Mindfulness, se puede definir que la media de valores obtenidos en el Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire para el pre test fue 112.38 y para post test fue 142.02, lo que refleja una variación porcentual positiva de 26.38%, Este incremento positivo se corroborado en los valores medidos de la variable Rendimiento Académico ("Resuelve problemas de cantidad"), que a nivel de pre test tuvo un valor medio en los datos obtenidos a través del Cuestionario para medir la Competencia: "Resuelve problemas de cantidad" de 53.08 y para el post test tuvo un valor de 63.13, lo que refleja una variación porcentual positiva de 18.95%; podemos además mencionar que la media de nota que se obtuvo para esta variable en el pre test fue 13.3585 y para el post test fue 15.9434, lo que refleja una variación porcentual positiva de 19.35% (mejora).

Asimismo, se puede observar la mejora en los parámetros de Error estándar de la media, la Desviación estándar y la Varianza.

**CONCLUSIÓN:** Existe evidencia estadística suficiente para concluir que: SI SE EMPLEA LA TÉCNICA DE MINDFULNESS MEJORARÁ EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD.

### Prueba 2:

**Hipótesis Específica 1:** Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará la capacidad de “Traduce cantidades a expresiones numéricas” de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.

	<b>Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”) - “Traduce cantidades a expresiones numéricas”</b>		<b>% Variación</b>
	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>	
Media	7.58	10.30	35.82%
Error estándar de la media	0.242	0.201	-16.87%
Desv. Desviación	1.759	1.462	-16.87%
Varianza	3.094	2.138	-30.89%

Para la variable Mindfulness, se puede definir que la media de valores obtenidos en el Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire para el pre test fue 112.38 y para post test fue 142.02, lo que refleja una variación porcentual positiva de 26.38%, Este incremento positivo se corroborado en los valores medidos de la Dimensión 1: “Traduce cantidades a expresiones numéricas” de la variable Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”), que a nivel de pre test tuvo un valor medio en los datos obtenidos a través del Cuestionario para medir la Competencia: “Resuelve problemas de cantidad” en específico en esta Dimensión 1 de 7.58 y para el post test tuvo un valor de 10.30, lo que refleja una variación porcentual positiva de 35.82%.

Asimismo, se puede observar la mejora en los parámetros de Error estándar de la media, la Desviación estándar y la Varianza.

**CONCLUSIÓN:** EXISTE EVIDENCIA ESTADÍSTICA SUFICIENTE PARA CONCLUIR QUE: SI SE EMPLEA LA TÉCNICA DE MINDFULNESS MEJORARÁ LA CAPACIDAD DE “TRADUCE CANTIDADES A EXPRESIONES NUMÉRICAS”.

### Prueba 3:

**Hipótesis Específica 2:** Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará la capacidad de “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones” de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.



	<b>Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”) – “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones”</b>		<b>% Variación</b>
	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>	
Media	20.45	24.60	20.30%
Error estándar de la media	0.558	0.374	-33.09%
Desv. Desviación	4.065	2.720	-33.09%
Varianza	16.522	7.398	-55.22%

Para la variable Mindfulness, se puede definir que la media de valores obtenidos en el Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire para el pre test fue 112.38 y para post test fue 142.02, lo que refleja una variación porcentual positiva de 26.38%, Este incremento positivo se corroborado en los valores medidos de la Dimensión 2: “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones” de la variable Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”), que a nivel de pre test tuvo un valor medio en los datos obtenidos a través del Cuestionario para medir la Competencia “Resuelve problemas de cantidad” en específico en esta Dimensión 2 de 20.45 y para el post test tuvo un valor de 24.60, lo que refleja una variación porcentual positiva de 20.30%.

Asimismo, se puede observar la mejora en los parámetros de Error estándar de la media, la Desviación estándar y la Varianza.

**CONCLUSIÓN:** EXISTE EVIDENCIA ESTADÍSTICA SUFICIENTE PARA CONCLUIR QUE: SI SE EMPLEA LA TÉCNICA DE MINDFULNESS MEJORARÁ LA CAPACIDAD DE “COMUNICA SU COMPRENSIÓN SOBRE LOS NÚMEROS Y LAS OPERACIONES”.

**Prueba 4:**

**Hipótesis Específica 3:** Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará la capacidad de “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo” de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.

	<b>Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”) - “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”</b>		
	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>	<b>% Variación</b>
Media	10.87	12.34	13.54%
Error estándar de la media	0.232	0.239	3.26%
Desv. Desviación	1.687	1.742	3.26%
Varianza	2.848	3.036	6.63%

Para la variable Mindfulness, se puede definir que la media de valores obtenidos en el Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire para el pre test fue 112.38 y para post test fue 142.02, lo que refleja una variación porcentual positiva de 26.38%, Este incremento positivo se corroborado en los valores medidos de la Dimensión 3: “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo” de la variable Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”), que a nivel de pre test tuvo un valor medio en los datos obtenidos a través del Cuestionario para medir la Competencia “Resuelve problemas de cantidad” en específico en esta Dimensión 3 de 10.87 y para el post test tuvo un valor de 12.34, lo que refleja una variación porcentual positiva de 13.54%.

**CONCLUSIÓN:** EXISTE EVIDENCIA ESTADÍSTICA SUFICIENTE PARA CONCLUIR QUE: SI SE EMPLEA LA TÉCNICA DE MINDFULNESS MEJORARÁ LA CAPACIDAD DE “USA ESTRATEGIAS Y PROCEDIMIENTOS DE ESTIMACIÓN Y CÁLCULO”.

#### **Prueba 5:**

**Hipótesis Específica 4:** Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará la capacidad “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones” de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.

	<b>Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”) – “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”</b>		
	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>	<b>% Variación</b>
Media	14.17	15.89	12.12%
Error estándar de la media	0.294	0.230	-21.77%
Desv. Desviación	2.137	1.672	-21.77%
Varianza	4.567	2.795	-38.81%

Para la variable Mindfulness, se puede definir que la media de valores obtenidos en el Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire para el pre test fue 112.38 y para post test fue 142.02, lo que refleja una variación porcentual positiva de 26.38%, Este incremento positivo se corroborado en los valores medidos de la Dimensión 4: “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones” de la variable Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”), que a nivel de pre test tuvo un valor medio en los datos obtenidos a través del Cuestionario para medir la Competencia “Resuelve problemas de cantidad” en específico en esta Dimensión 4 de 14.17 y para el post test tuvo un valor de 15.89, lo que refleja una variación porcentual positiva de 12.12%; podemos además mencionar que la media de nota que se obtuvo para esta dimensión en el pre test fue 2.26 y para el post test fue 2.94, lo que refleja una variación porcentual positiva de 30.00%.

Asimismo, se puede observar la mejora en los parámetros de Error estándar de la media, la Desviación estándar y la Varianza.

**CONCLUSIÓN: EXISTE EVIDENCIA ESTADÍSTICA SUFICIENTE PARA CONCLUIR QUE: SI SE EMPLEA LA TÉCNICA DE MINDFULNESS MEJORARÁ LA CAPACIDAD DE “ARGUMENTA AFIRMACIONES SOBRE LAS RELACIONES NUMÉRICAS Y LAS OPERACIONES”.**

## IV. DISCUSIÓN

Para la variable Atención Plena Mindfulness, se puede definir que la media de valores obtenidos en el Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire para el pre test fue 112.38 y para post test fue 142.02, lo que refleja una variación porcentual positiva de 26.38%, Este incremento positivo se corroborado en los valores medidos de la variable Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”), que a nivel de pre test tuvo un valor medio en los datos obtenidos a través del Cuestionario para medir la Competencia: “Resuelve problemas de cantidad” de 53.08 y para el post test tuvo un valor de 63.13, lo que refleja una variación porcentual positiva de 18.95%; podemos además mencionar que la media de nota que se obtuvo para esta variable en el pre test fue 13.3585 y para el post test fue 15.9434, lo que refleja una variación porcentual positiva de 19.35% (mejora). Con respecto a ello Casaus (2020), señala que para los alumnos es beneficioso la práctica del mindfulness, y recomienda utilizar Mindfulness para lograr hacer más empáticos a los estudiantes a la hora de resolver conflictos. En este orden de ideas, la técnica REBAP o técnica de Mindfulness, según Kabat-Zinn (2013) nos ayuda a “profundizar en nuestras experiencias, actualiza nuestra humanidad y, profundiza la relación que llevamos con los demás y con el entorno. (p. 9)”, fomentando el clima escolar, la atención y con ello, el rendimiento académico.

Con respecto a la variable Dependiente Rendimiento Académico en Virtualidad, las diferentes dimensiones que contemplan la competencia “Resuelve problemas de cantidad” del área de matemáticas, sus resultados en la Dimensión 1: “Traduce cantidades a expresiones numéricas” de la variable Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”), que a nivel de pre test tuvo un valor medio en los datos obtenidos a través del Cuestionario para medir la Competencia: “Resuelve problemas de cantidad” en específico en esta Dimensión 1 de 7.58 y para el post test tuvo un valor de 10.30, lo que refleja una variación porcentual positiva de 35.82%. En Dimensión 2: “Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones” de la variable Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”), que a nivel de pre test tuvo un valor medio en los datos obtenidos a través del Cuestionario para medir la Competencia “Resuelve problemas de cantidad” en específico en esta Dimensión 2 de 20.45 y para el post test tuvo un valor de 24.60, lo que refleja una variación porcentual positiva de 20.30%. En la Dimensión 3: “Usa estrategias y

procedimientos de estimación y cálculo” de la variable Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”), que a nivel de pre test tuvo un valor medio en los datos obtenidos a través del Cuestionario para medir la Competencia “Resuelve problemas de cantidad” en específico en esta Dimensión 3 de 10.87 y para el post test tuvo un valor de 12.34, lo que refleja una variación porcentual positiva de 13.54%. Y en la Dimensión 4: “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones” de la variable Rendimiento Académico (“Resuelve problemas de cantidad”), que a nivel de pre test tuvo un valor medio en los datos obtenidos a través del Cuestionario para medir la Competencia “Resuelve problemas de cantidad” en específico en esta Dimensión 4 de 14.17 y para el post test tuvo un valor de 15.89, lo que refleja una variación porcentual positiva de 12.12%; podemos además mencionar que la media de nota que se obtuvo para esta dimensión en el pre test fue 2.26 y para el post test fue 2.94, lo que refleja una variación porcentual positiva de 30.00%.

Al respecto Marzal (2020) aporta que lo ideal sería que hubiera un espacio de mindfulness en la jornada escolar, y continúa aportando como recomendación que los docentes deben conocer más de esta estrategia para aplicarla en el aula de clases, ya que está comprobada su efectividad para el rendimiento académico en las aulas.

## V. CONCLUSIONES

Luego de haber realizado la investigación y de analizar los resultados obtenidos, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- La técnica Reducción del Estrés Basado en Atención Plena REBAP Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad de los estudiantes, obteniéndose una variación porcentual positiva de 26.38%, rendimiento académico medido para la Competencia: "Resuelve problemas de cantidad", con una variación porcentual positiva comparativa entre el pre test y el post test 19.35% para las notas obtenidas por los alumnos. Por ello se concluye que existe evidencia estadística suficiente para decir que: si se emplea la técnica de Mindfulness mejora el Rendimiento Académico en virtualidad para estudiantes de educación primaria en la competencia "Resuelve problemas de cantidad" del área de matemáticas.
- Para la Dimensión: "Traduce cantidades a expresiones numéricas", de la variable Rendimiento Académico en Virtualidad, se obtuvo una variación porcentual positiva comparativa entre el pre test y el post test 35.82% para las notas obtenidas por los alumnos en el pre test de 12.64 y el post test de 17.17. Por ello se concluye que existe evidencia estadística suficiente para decir que: si se emplea la técnica de Mindfulness mejora el Rendimiento Académico en virtualidad de la capacidad de "Traduce cantidades a expresiones numéricas" de la competencia "Resuelve problemas de cantidad".
- Para la Dimensión: "Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones", de la variable Rendimiento Académico en Virtualidad, se obtuvo una variación porcentual positiva comparativa entre el pre test y el post test 20.30% para las notas obtenidas por los alumnos en el pre test de 12.78 y el post test de 15.38. Por ello se concluye que existe evidencia estadística suficiente para decir que: si se emplea la técnica de Mindfulness mejora el Rendimiento Académico en virtualidad de la capacidad de "Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones" de la competencia "Resuelve problemas de cantidad".

- Para la Dimensión: “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo”, de la variable Rendimiento Académico en Virtualidad, se obtuvo una variación porcentual positiva comparativa entre el pre test y el post test 13.54% para las notas obtenidas por los alumnos en el pre test de 13.58 y el post test de 15.42. Por ello se concluye que existe evidencia estadística suficiente para decir que: si se emplea la técnica de Mindfulness mejora el Rendimiento Académico en virtualidad de la capacidad de “Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo” de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”.
- Para la Dimensión: “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones”, de la variable Rendimiento Académico en Virtualidad, se obtuvo una variación porcentual positiva comparativa entre el pre test y el post test 12.12% para las notas obtenidas por los alumnos en el pre test de 14.17 y el post test de 15.89. Por ello se concluye que existe evidencia estadística suficiente para decir que: si se emplea la técnica de Mindfulness mejora el Rendimiento Académico en virtualidad de la capacidad de “Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones” de la competencia “Resuelve problemas de cantidad”.

## VI. RECOMENDACIONES

- A los alumnos de la institución educativa, hacer prácticas del Mindfulness cada vez que sientan dispersión en la atención en las clases del aula virtual, toda vez se ayuden a canalizar la atención plena y mejorar la misma para el mejor rendimiento en el aula.
- A los docentes de la institución educativa, orientar en estrategias que les permitan indagar, en el contexto del aula de clases virtual, los niveles de estrés y ansiedad que puedan estarse manifestando en la misma, toda vez de apoyar a los estudiantes con técnicas de mindfulness para mejorar su rendimiento académico en virtualidad. Además de formarse en estrategias de Mindfulness para sí mismos y para impartir en el aula a sus alumnos.
- Es necesario que los docentes realicen en el aula virtual programas o ejercicios de mindfulness, que permitan no solo mejorar el rendimiento académico de los estudiantes en las diversas áreas del aprendizaje, sino también para potenciar las competencias emocionales de los mismos.
- A la Institución Educativa Pamer, se le invita diseñar y planificar dentro de la curricula de aprendizaje, momentos de prácticas de atención plena Mindfulness, como parte de las estrategias de enseñanza, para ayudar a manejar los niveles de ansiedad y estrés en el aula.
- A los investigadores, replicar el estudio en otras áreas de aprendizaje para conocer si también mejoran el rendimiento académico en virtualidad de las mismas.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amutio, A., López-González, L., Oriol, X., Pérez-Escoda, N. (2020). *Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales*. Universitas Psychologica, 19. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.prat>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. Patria. <https://editorialpatria.com.mx/pdf/files/9786074384093.pdf>
- Camarena, C. (2017). *Estrategias de enseñanza virtual docente y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes del curso Desempeño Universitario en la Universidad Científica del Sur, año 2015* [tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Cybertesis. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/7033>
- Campos, C. (2020). *Aplicando el método científico*. Universidad Nacional de Trujillo. <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17183/CAMPOS%20MIRANDA%20CARMEN%20EMILIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carreño, M. (2020). *Tras la pandemia, en Ecuador bajó la calidad de la educación*. Revista Pastoral Social Cáritas Ecuador. <https://www.caritasecuador.org/2020/10/pandemia-calidad-educacion/>
- Casaus, L. (2020). *Mindfulness y sus beneficios en Educación Primaria* [tesis de maestría, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Zagan. <https://zagan.unizar.es/record/100987/files/TAZ-TFG-2020-5077.pdf>
- Docela, E. (2019). *Entorno virtual para la enseñanza de Lengua y Literatura a estudiantes kichwa en décimo año de Educación Básica* [tesis de maestría, Universidad Tecnológica Israel]. Repositorio Uisrael. <http://repositorio.uisrael.edu.ec/handle/47000/1992>

- Edel, R. (2003). El rendimiento académico. Concepto, investigación y desarrollo. *REICE* 1(2), 1-16. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>
- Escudero, C, y Cortez, L. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. Editorial UTMACH.  
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/12501>
- García, G. (2017). *Método Experimental en el desarrollo de la Actitud Científica de las alumnas del quinto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N°81007 “Modelo” – Trujillo, 2016* [tesis de maestría, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio UNT. <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/9072>
- García, G., Herrera, J. y Cevallos, L. (2020). *Factores que influyen en el aprendizaje de la estadística mediante el uso de las TICS*. Editorial Académica Universitaria.  
<http://200.14.53.80/handle/123456789/1/browse?type=subject&order=ASC&rpp=20&value=ense%C3%B1anza>
- García, K. y Briones, E. (2019). *Los entornos virtuales en la calidad de desempeño escolar. Diseño de un entorno web educativo* [tesis de maestría, Universidad de Guayaquil]. Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil.  
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/48759>
- García, L. (2017, febrero 2). Muestreo probabilístico y no probabilístico. Teoría. *Gestiopolis*. <https://www.gestiopolis.com/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-teoria/>
- Giannini, S. (2020). Covid-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada: RELEC*, 11(17), 1-57. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7502929.pdf>
- Golberg, D. y Hillier, V. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *EspectroAutista.Info*, 9(1), 139–45.  
<http://EspectroAutista.Info/tests/emotividad/bienestar-emocional/GADS>

- González, A. y Villanueva, S. (2020). *Adaptación Psicométrica Del Cuestionario Conciencia Plena En Estudiantes De Una Universidad Privada* [tesis de maestría, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio urp.  
<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/3450>
- Grupo Banco Mundial Educación (2020). *COVID-19: Impacto en la educación y respuestas de política pública*. WorldBank.org.  
<http://hdl.handle.net/10986/33696>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.a ed.). McGRAW-HILL.  
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández, S. (1997). *Metodología de la Investigación* (2.ª ed.). McGraw Hill.  
<http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%Ada%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>
- Instituto Nacional de Investigación y Capacitación Continua del Perú INICC-Perú (2019). *COVID-19 y su impacto en la educación de la primera infancia latinoamericana*. INICC-PERÚ.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kaidós.  
<https://iuyemca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>
- López, E., y Escobedo, F.(2020). Conectivismo, ¿un nuevo paradigma del aprendizaje?. *Desafíos*, 12(1), 67-73. <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.259>
- Marzal, C. (2020). *Propuesta de intervención en Educación Primaria: Mindfulness para una educación atenta* [tesis de maestría, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Zagan.  
<https://zagan.unizar.es/record/98081?ln=es>

- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), e372. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- MINEDU (2020). *Orientaciones Docentes*. MINEDU.  
<https://autoayuda.minedu.gob.pe/orientacionesdocentes/2020/10/06/que-caracteriza-a-una-evidencia-de-aprendizaje/>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. MINEDU. [http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo\\_nacional-de-la-educacion-basica.pdf](http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo_nacional-de-la-educacion-basica.pdf)
- Ministerio de Educación (2020, 09 de diciembre). ¿Cómo se formulan los criterios de evaluación?. *Buzón de consultas AEC*.  
<https://sites.minedu.gob.pe/orientacionesdocentes/2020/10/06/como-se-formulan-los-criterios-de-evaluacion/>
- Ortiz, C. (2002). Apuntes sobre la educación virtual. *Revista Latina de Comunicación Social*, 5(50), 2-3. <https://www.redalyc.org/pdf/819/81955007.pdf>
- Oviedo, H y Campo-Arias, A. (2005). Metodología de Investigación y lectura crítica de estudios: Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 4(34), 572.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v34n4/v34n4a09.pdf>
- Racamonde, M. y Requena, Y. (2018). *Conectivismo heutagógico: una construcción compleja desde el aprendizaje permanente*. Universidad de Carabobo.  
<http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/7217/yrequena.pdf?sequence=1>
- Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San

Marcos, Facultad de Psicología]. Repositorio UNMSM Biblioteca Central.  
[https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes\\_t\\_y/Reyes\\_T\\_Y.htm](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes_t_y/Reyes_T_Y.htm)

Ruiz, P. (2019). *Álbumes ilustrados sobre el miedo y la muerte en las aulas de educación infantil* [tesis de maestría, Universidad de La Laguna]. Repositorio Riull.  
<http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/15405>

Sáez, J. (2018). *Estilos de aprendizaje y métodos de enseñanza*. UNED.  
[http://portal.uned.es/portal/page?\\_pageid=93,23377989&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL&IdArticulo=2330249MR01A01](http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,23377989&_dad=portal&_schema=PORTAL&IdArticulo=2330249MR01A01)

Sanz, P. (2019). Propuesta de un programa de intervención a través de Mindfulness para mejorar las habilidades en niños y niñas con TEA. *Revista Educación y Futuro Digital*, (19), 67-93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7569272>

Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Siemens, G. (2004). *Elearnspace. Conectivismo: Una teoría del aprendizaje para la era digital*. Elearnspace. Org.  
[https://ateneu.xtec.cat/wiki/form/wikiexport/\\_media/cursos/tic/s1x1/modul\\_3/conectivismo.pdf](https://ateneu.xtec.cat/wiki/form/wikiexport/_media/cursos/tic/s1x1/modul_3/conectivismo.pdf)

Sotelo, E. y Gutiérrez, G. (2020). *Relación entre estrés con el rendimiento académico en los alumnos del 2º nivel primaria de la institución educativa pública 22295*. [tesis de maestría, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Autonomadeica.  
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/650>

Vásquez, Y. M. (2020). *Desempeño docente y rendimiento académico de la asignatura de matemáticas en los estudiantes de estudios generales de la escuela de administración industrial de una institución educativa tecnológica* [tesis de

maestría, Universidad peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12866/8445>

Vilcacundo, S. (2020). *Estrés infantil y estrategias de afrontamiento en niños víctimas de violencia escolar*. [tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31558>

## **ANEXOS Y/O APÉNDICES**

## **Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información**

### **INSTRUMENTO 4TO, 5TO Y 6TO DE PRIMARIA**

#### **PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO, 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD**

El presente instrumento de investigación, tiene como finalidad medir la variable dependiente de estudio: Rendimiento Académico, instrumento que se apoya en una **lista de cotejo**, la misma que será completada con la evidencia del desempeño, de los estudiantes en su prueba escrita (ver **PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST – 4TO, 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA**).

#### **Objetivo de la Investigación:**

Determinar en qué medida la técnica de Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad de estudiantes de primaria de una institución educativa de Chorrillos, Lima.

#### **Objetivo Específico:**

Identificar el nivel de Rendimiento Académico en la competencia “Resuelve problemas de cantidad” del área de matemáticas en virtualidad de estudiantes de primaria de una institución educativa de Chorrillos, Lima, antes de la aplicación de la técnica del Mindfulness.

**Creado y Adaptado por:** Crhistiam Paul Rosales Carlos y Jaimery Adriana Vargas de Rodríguez.

#### **COMPETENCIA: “RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD”**

- **Capacidad:** Traduce cantidades a expresiones numéricas.

**Desempeño:** Establece relaciones entre datos y una o más acciones de agregar, quitar, comparar, igualar, reiterar, agrupar, repartir cantidades y combinar colecciones, para transformarlas en expresiones numéricas (modelo) de adición, sustracción, multiplicación, potenciación y división con números naturales hasta de cinco cifras.

- **Capacidad:** Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones.

**Desempeño:** Expresa, con diversas representaciones y lenguaje numérico (números, signos y expresiones verbales), su comprensión de:

- La unidad de millar como unidad del sistema de numeración decimal.
- La multiplicación y división con números naturales, así como las propiedades conmutativa, asociativa y distributiva de la multiplicación.

- **Capacidad:** Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo.

**Desempeño:** Emplea Estrategias heurísticas, Estrategias de cálculo mental o escrito, como las descomposiciones aditivas y multiplicativas, doblar y dividir por 2 de forma reiterada, completar al millar más cercano, uso de la propiedad distributiva, redondeo a múltiplos de 10 y amplificación y simplificación de fracciones.

- **Capacidad:** Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones.

**Desempeño:** Realiza afirmaciones sobre las equivalencias entre fracciones y las explica con ejemplos concretos. Asimismo, explica la comparación entre fracciones, así como su proceso de resolución y los resultados obtenidos.





8)  $1^2 =$  \_\_\_\_\_

9)  $5^3 =$  \_\_\_\_\_

10)  $2^4 =$  \_\_\_\_\_

11)  $3^3 =$  \_\_\_\_\_

Efectúa las siguientes divisiones (1 punto cada una):

12)  $497 \overline{) \quad \quad \quad}$   
      
    

---

13)  $332 \overline{) \quad \quad \quad}$   
      
    

---

---

14)  $204 \overline{) \quad \quad \quad}$   
      
    

---

15)  $23405 \overline{) \quad \quad \quad}$   
      
    

---

---

---

En la siguiente tabla marca por quiénes son divisibles los siguientes números y argumenta tu respuesta. (Valor 1 punto cada una):

Divisible por	2	3	5	10
Número				
<b>1.345</b>				
<b>432</b>				
<b>3.000</b>				

Analiza las siguientes preguntas, resuélvelas y argumenta con explicación los resultados obtenidos (Valor 1 punto cada una):

19) La mamá de Sofía le dio **20 soles** para comprar queso. Al llegar al mercado Sofía observó que el kilo de queso está a **40 soles**. ¿Cuánto queso representado en fracción puede comprar Sofía?

20) Silvana cumple años y sus padres le han comprado una rica torta de Maracuyá. Ha invitado a **12 de sus amigos**, sin embargo, solo han acudido **9**. Grafica la fracción que representan los amigos que acudieron a su fiesta con color celeste y la fracción de sus amigos que no llegó a la fiesta con color verde, además escribe el número en fracción que representa cada grupo.



Gracias por tus respuestas, éxitos en la evaluación.

### INSTRUMENTO DE 5TO GRADO

Querido estudiante, en la siguiente evaluación se requiere que observes bien, analices y contestes cada una de las preguntas. Te deseamos éxitos en la resolución de la misma.

DATOS INFORMATIVOS:

ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

Analiza los siguientes enunciados, escribe a qué propiedad de la multiplicación pertenecen y resuélvelos (valor 1 punto cada una):

1)  $12 \times (4 + 8) = (12 \times 4) + (12 \times 8)$  Propiedad  $\longrightarrow$  \_\_\_\_\_

2)  $3 \times 5 = 5 \times 3$  Propiedad  $\longrightarrow$  \_\_\_\_\_

3)  $4 \times (8 \times 3) = (4 \times 8) \times 3$  Propiedad  $\longrightarrow$  \_\_\_\_\_

Escribe cómo se leen estas cifras y resuelve la potenciación (Valor 1 punto cada una):

Se observa: Se dice: y es igual a:

4)  $1^2$  \_\_\_\_\_

5)  $5^3$  \_\_\_\_\_

6)  $2^4$  \_\_\_\_\_

7)  $3^5$  \_\_\_\_\_

Resuelve estas potenciaciones y escribe el resultado (valor 1 punto cada una):

8)  $1^2 =$  \_\_\_\_\_

9)  $5^4 =$  \_\_\_\_\_

10)  $3^4 =$  \_\_\_\_\_

11)  $7^3 =$  \_\_\_\_\_

Efectúa las siguientes divisiones (1 punto cada una):

12)  $149 \overline{) 7}$

<hr/>		
<hr/>		

13)  $33 \overline{) 2}$

<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

14)  $20 \overline{) 4}$

<hr/>	

15)  $2340 \overline{) 5}$

<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			

En la siguiente tabla marca por quiénes son divisibles los siguientes números y argumenta tu respuesta. (Valor 1 punto cada una):

Divisible por Número	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
	<b>1.345</b>			
<b>134.432</b>				
<b>3.000</b>				

Analiza las siguientes preguntas, resuélvelas y argumenta con explicación los resultados obtenidos (Valor 1 punto cada una):

19) La mamá de Sofía le dio **20 soles** para comprar queso. Al llegar al mercado Sofía observó que el kilo de queso está a **40 soles**. ¿Cuánto queso representado en fracción puede comprar Sofía?

20) Silvana cumple años y sus padres le han comprado una rica torta de Maracuyá. Ha invitado a **12 de sus amigos**, sin embargo, solo han acudido **9**. Grafica la fracción que representan los amigos que acudieron a su fiesta con color celeste y la fracción de sus amigos que no llegó a la fiesta con color verde, además escribe el número en fracción que representa cada grupo.

Gracias por tus respuestas, éxitos en la evaluación.



### PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 6TO GRADO DE PRIMARIA

Querido estudiante, en la siguiente evaluación se requiere que observes bien, analices y contestes cada una de las preguntas. Te deseamos éxitos en la resolución de la misma.

DATOS INFORMATIVOS:

ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

Analiza los siguientes enunciados, escribe a qué propiedad de la multiplicación pertenecen y resuélvelos (valor 1 punto cada una):

1)  $12 \times (4 + 8) = (12 \times 4) + (12 \times 8)$  Propiedad  $\longrightarrow$  \_\_\_\_\_

2)  $3 \times 5 = 5 \times 3$  Propiedad  $\longrightarrow$  \_\_\_\_\_

3)  $4 \times (8 \times 3) = (4 \times 8) \times 3$  Propiedad  $\longrightarrow$  \_\_\_\_\_

Escribe cómo se leen estas cifras y resuelve la potenciación (Valor 1 punto cada una):

Se observa: Se dice: y es igual a:

4)  $1^2$  \_\_\_\_\_

5)  $5^3$  \_\_\_\_\_

6)  $2^4$  \_\_\_\_\_

7)  $3^5$  \_\_\_\_\_

Resuelve estas potenciaciones y escribe el resultado (valor 1 punto cada una):

8)  $51^2 =$  \_\_\_\_\_

9)  $15^2 =$  \_\_\_\_\_

10)  $7^4 =$  \_\_\_\_\_

11)  $9^3 =$  \_\_\_\_\_

Efectúa las siguientes divisiones (1 punto cada una):

12)  $149 \overline{) 7}$

<hr style="border: 1px solid black;"/>		
<hr style="border: 1px solid black;"/>		

13)  $33 \overline{) 2}$

<hr style="border: 1px solid black;"/>		
<hr style="border: 1px solid black;"/>		

14)  $20 \overline{) 4}$

<hr style="border: 1px solid black;"/>	

15)  $23405 \overline{) 5}$

<hr style="border: 1px solid black;"/>			
<hr style="border: 1px solid black;"/>			
<hr style="border: 1px solid black;"/>			



En la siguiente tabla marca por quiénes son divisibles los siguientes números y argumenta tu respuesta. (Valor 1 punto cada una):

Divisible por Número	2	3	5	10
	12.345			
134.432				
3.030				

Analiza las siguientes preguntas, resuélvelas y argumenta con explicación los resultados obtenidos (Valor 1 punto cada una):

19) La mamá de Sofía le dio **20 soles** para comprar queso. Al llegar al mercado Sofía observó que el kilo de queso está a **40 soles**. ¿Cuánto queso representado en fracción puede comprar Sofía?

20) Silvana cumple años y sus padres le han comprado una rica torta de Maracuyá. Ha invitado a **12 de sus amigos**, sin embargo, solo han acudido **9**. Grafica la fracción que representan los amigos que acudieron a su fiesta con color celeste y la fracción de sus amigos que no llegó a la fiesta con color verde, además escribe el número en fracción que representa cada grupo.

Gracias por tus respuestas, éxitos en la evaluación.



### Calificación de las preguntas PRE -TEST

#### COMPETENCIA: RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD

#### Matemáticas-Resolución de Problemas: RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD

Nombre del maestro/a: **Jaimery Vargas de Rodríguez –  
Crhistiam Paul Rosales Carlos**

Nombre del estudiante:

<b>DIMENSIONES</b>	<b>HA REALIZADO TODO LO QUE TENÍA QUE HACER (VALOR 4 PTOS)</b>	<b>HA HECHO CASI TODO LO QUE TENÍA QUE HACER (VALOR 3 PTOS)</b>	<b>HA HECHO MUCHO MENOS DE LO QUE TENÍA QUE HACER (VALOR 2 PTO)</b>	<b>NO HA HECHO NADA (VALOR 1 PTOS)</b>
TRADUCE CANTIDADES A EXPRESIONES NUMÉRICAS. PREGUNTA 1				
TRADUCE CANTIDADES A EXPRESIONES NUMÉRICAS. PREGUNTA 2				
TRADUCE CANTIDADES A EXPRESIONES NUMÉRICAS. PREGUNTA 3				
COMUNICA SU COMPRENSIÓN SOBRE LOS NÚMEROS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 4				
COMUNICA SU COMPRENSIÓN SOBRE LOS NÚMEROS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 5				
COMUNICA SU COMPRENSIÓN SOBRE LOS NÚMEROS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 6				

COMUNICA SU COMPRENSIÓN SOBRE LOS NÚMEROS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 7				
COMUNICA SU COMPRENSIÓN SOBRE LOS NÚMEROS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 8				
COMUNICA SU COMPRENSIÓN SOBRE LOS NÚMEROS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 9				
COMUNICA SU COMPRENSIÓN SOBRE LOS NÚMEROS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 10				
COMUNICA SU COMPRENSIÓN SOBRE LOS NÚMEROS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 11				
USA ESTRATEGIAS Y PROCEDIMIENTOS DE ESTIMACIÓN Y CÁLCULO. PREGUNTA 12				
USA ESTRATEGIAS Y PROCEDIMIENTOS DE ESTIMACIÓN Y CÁLCULO. PREGUNTA 13				
USA ESTRATEGIAS Y PROCEDIMIENTOS DE ESTIMACIÓN Y CÁLCULO. PREGUNTA 14				
USA ESTRATEGIAS Y PROCEDIMIENTOS DE ESTIMACIÓN Y CÁLCULO. PREGUNTA 15				
ARGUMENTA AFIRMACIONES SOBRE LAS RELACIONES NUMÉRICAS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 16				
ARGUMENTA AFIRMACIONES SOBRE LAS RELACIONES NUMÉRICAS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 17				

ARGUMENTA AFIRMACIONES SOBRE LAS RELACIONES NUMÉRICAS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 18				
ARGUMENTA AFIRMACIONES SOBRE LAS RELACIONES NUMÉRICAS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 19				
ARGUMENTA AFIRMACIONES SOBRE LAS RELACIONES NUMÉRICAS Y LAS OPERACIONES. PREGUNTA 20				

**INSTRUMENTO PARA 4TO, 5T Y 6O**  
**PARA MEDIR EL NIVEL DE CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS)**  
**PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4to, 5to y 6to GRADO DE PRIMARIA**  
**MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD**

El presente instrumento de investigación, tiene como finalidad medir la variable independiente de estudio: **MINDFULNESS**, instrumento que se apoya en una **escala de Likert de 5 grados**, llamado **El Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas, Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)**, (Baer et al., 2006), el cual mide la atención plena en 5 dimensiones.

**Objetivo de la Investigación:**

Determinar en qué medida la técnica de Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad de estudiantes de primaria de una institución educativa de Chorrillos, Lima.

**Objetivo Específico:**

Identificar el nivel de conciencia plena a través del cuestionario **FFMQ**, en estudiantes de primaria de una institución educativa de Chorrillos, Lima, antes de la aplicación de la Técnica **Mindfulness**.

**Autor: Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) y adaptado por: Crhistiam Paul Rosales Carlos y Jaimery Adriana Vargas de Rodríguez.**

**DIMENSIONES:**

- **Observación:** (conformado por los ítems 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36) incluye el observar pensamientos, emociones y sensaciones físicas.
- **Describir:** (conformado por los ítems 2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37) se refiere a nombrar de forma textual con las palabras adecuadas la experiencia que se está viviendo conectada con la conciencia plena.

- **Actuar con conciencia:** (conformado por los ítems 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38) involucra el actuar con conciencia al ejecutar actos en los que se está concentrado o se toma conciencia de aspectos específicos de la acción.

- **No enjuiciamiento:** (conformado por los ítems 3, 10, 14, 17, 25, 30,35 y 39) implica contar con una visión imparcial frente a los pensamientos, sensaciones o emociones que son percibidos en el momento presente.

- **No reactividad:** (conformado por los ítems 4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33) hace referencia a la predisposición de consentir que los sentimientos y emociones surjan.

En el Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness se obtiene una puntuación de **conciencia plena** total sumando las puntuaciones de las sub-escalas. La puntuación total establecida por Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006), lo categoriza según la siguiente tabla:

Normas de Interpretación del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness, Baer (2006)

Suma total del Cuestionario de Mindfulness	Diagnóstico
39-91	Baja
92-143	Media
144-195	Alta

### CUESTIONARIO DE LAS CINCO FACETAS DE MINDFULNESS (FFMQ)

Querido estudiante, por favor, califica cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta.

Marca con una “X” la frecuencia que describe de la mejor manera tu opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para ti.

1= Nunca o muy rara vez cierto.

2= Rara vez cierto.

3= Algunas veces cierto.

4= A menudo cierto.

5= Muy a menudo o siempre cierto.

Afirmación	1	2	3	4	5
1. Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento					
2. Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos					
3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas					
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos					
5. Cuando hago algo, mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente					
6. Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo					
7. Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.					
8. No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera					
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos					
10. Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo					
11. Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones					
12. Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando					
13. Me distraigo fácilmente					
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.					
15. Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro					
16. Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas					

17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos					
18. Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente					
19. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, me “detengo” y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí					
20. Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos					
21. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente					
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla, pues no puedo encontrar las palabras indicadas					
23. Parece que actúo en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo					
24. Cuando tengo pensamiento o imágenes mentales perturbadoras, recobro la calma poco después					
25. Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando					
26. Percibo los olores y aromas de las cosas					
27. Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras					
28. Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas					
29. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, soy capaz de observarlas sin reaccionar					
30. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas					
31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra					
32. Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras					
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflitivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir					
34. Realizo deberes o tareas de manera automática sin ser consciente de lo que estoy haciendo					
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflitivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental					
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamientos					
37. Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado					
38. Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarle atención					
39. Me desapruedo cuando tengo ideas irracionales					



## Anexo 2: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, María Eugenia Ferocevia Carrullo, identificado con DNI N° C.E. 001567902 he sido informado por los maestrandos **Br. CRHISTIAM PAUL ROSALES CARLOS Y JAIMERY ADRIANA VARGAS DE RODRÍGUEZ**, de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, de la Maestría en **PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD**, sobre su trabajo de investigación con el tema: **MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CHORRILLOS LIMA, 2021**, que se realizará con la participación de mi menor hijo en las instalaciones de la Institución educativa **PAMER CHORRILLOS LIMA**.

Por lo tanto, en forma consciente y voluntaria doy mi consentimiento para que se realice el cuestionario a mi menor hijo: Ezequiel Fernando Rodríguez R. Como padre de familia acepto que se realice esa investigación

Me han informado, las ventajas y cómo se van a realizar las encuestas y que los resultados servirán únicamente para la investigación.

Teniendo pleno conocimiento de lo que se va realizar, autorizo a mi menor hijo a participar en el estudio.

  
-----  
**Nombres y Apellidos:**

DNI N°

C.E. = 001567902

### Anexo 3: Matriz de consistencia

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CHORRILLOS, LIMA	<p><b>GENERAL:</b> ¿En qué medida Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad de estudiantes de primaria de una Institución Educativa de Chorrillos, Lima?</p> <p><b>ESPECÍFICOS:</b> ¿En qué medida la técnica de Mindfulness mejora la capacidad de traduce cantidades a expresiones numéricas de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima?</p> <p>¿En qué medida la técnica de Mindfulness mejora la capacidad de Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima?</p> <p>¿En qué medida la técnica de Mindfulness mejora la capacidad de Usa</p>	<p><b>GENERAL:</b> Si se aplican técnicas de Mindfulness en el aula virtual antes de la aplicación de la evaluación de los aprendizajes, su empleo contribuirá a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de una institución educativa de Lima.</p> <p><b>ESPECÍFICAS:</b> Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará la capacidad de traduce cantidades a expresiones numéricas de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.</p> <p>Si se emplea la técnica de Mindfulness</p>	<p><b>GENERAL:</b> Determinar en qué medida la técnica de Mindfulness mejora el rendimiento académico en virtualidad de estudiantes de primaria de una institución educativa en Lima.</p> <p><b>ESPECÍFICOS:</b> Determinar en qué medida la técnica de Mindfulness mejora la capacidad de traduce cantidades a expresiones numéricas de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.</p> <p>Determinar en qué medida la técnica de Mindfulness mejora la capacidad de Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones de estudiantes de primaria de una Institución</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b> <b>TÉCNICA DE MINDFULNESS (REBAP)</b></p> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b> <b>RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA COMPETENCIA DEL ÁREA DE MATEMÁTICAS “RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD”</b></p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b> <b>Observación</b> <b>Describir</b> <b>Actuar con conciencia</b> <b>No enjuiciamiento</b> <b>No reactividad</b></p> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b> <b>CONCEPTUAL:</b> Traduce cantidades a expresiones numéricas. Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones. seleccionada</p>	<p><b>Tipo de estudio:</b> APLICADA CUASI-EXPERIMENTAL CUANTITATIVA LONGITUDINAL</p> <p><b>Métodos</b> <b>Método experimental</b>, porque presenta tres momentos: planificación, realización e interpretación. <b>Método científico</b>, porque busca alcanzar un conocimiento objetivo de la realidad, demostrando y comprobando racionalmente.</p> <p><b>Diseño:</b> Experimental, Atendiendo al tipo de investigación aplicada, se utilizará el Diseño de Pre-Test y Post Test con grupo experimental, cuyo esquema es el siguiente:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">G.E. O1 ...X...O2</div> <p><b>G.E.</b> Grupo experimental que estará sometido a la influencia del estímulo: <b>TÉCNICA EN MINDFULNESS (REBAP)</b> <b>O1:</b> Evaluación inicial de la variable dependiente</p>

	<p>estrategias y procedimientos de estimación y cálculo de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima?</p> <p>¿En qué medida la técnica de Mindfulness mejora la capacidad de Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima?</p>	<p>mejorará la capacidad de Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.</p> <p>Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará la capacidad de Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.</p> <p>Si se emplea la técnica de Mindfulness mejorará la capacidad de Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.</p>	<p>Educativa en Chorrillos, Lima.</p> <p>Determinar en qué medida la técnica de Mindfulness mejora la capacidad de Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.</p> <p>Determinar en qué medida la técnica de Mindfulness mejora la capacidad de Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima.</p>			<p>rendimiento académico en la competencia de matemáticas “Resuelve problemas de cantidad”</p> <p><b>X:</b> Es el estímulo o Variable Independiente – Técnicas de Mindfulness</p> <p><b>O<sub>2</sub>:</b> Evaluación final de la variable dependiente rendimiento en la competencia de matemáticas “Resuelve problemas de cantidad”</p> <p><b>Población y muestra:</b> 17 Alumnos matriculados en el cuarto grado, 17 alumnos matriculados en el quinto grado y 19 alumnos matriculados en el sexto grado del año escolar 2021, de una institución educativa de Lima, alumnos de ambos sexos. La muestra lo constituyen 53 alumnos (toda la población, población muestral).</p> <p><b>Técnicas e Instrumentos de recolección de datos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> <li>• Cuestionario</li> </ul> <p><b>Métodos de Análisis de investigación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paquete estadístico SSPS 25</li> <li>• Microsoft Excel 2019</li> </ul>
--	--	---	--	--	--	--

## Anexo 4: Consentimiento Informado



Lima, 29 de Octubre de 2021.

Carta N° 001-2021

Señores:  
Rosales Carlos Crhistiam Paul  
Vargas de Rodríguez Jaimery Adriana  
Presente.

Referencia: Solicitud de fecha 15 de octubre de 2021.

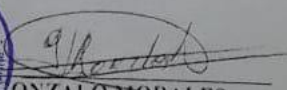
Es grato dirigirme a ustedes para saludarlos cordialmente en representación de PAMER CHORRILLOS - LIMA y en atención al documento de la referencia mediante el cual solicitan autorización para investigación e información de interés, de los activos de información (Estudiantado) con los que cuenta la Institución para la investigación denominada "MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CHORRILLOS, LIMA 2021", a fin de que se utilice en su trabajo de Grado de Maestría en Pedagogía de la Virtualidad de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

Al respecto, esta Dirección **AUTORIZA** a ustedes, realizar la investigación académica solicitada, debiendo coordinar cualquier información requerida con esta Dirección.

Sin otro particular, reitero los sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente



  
GONZALO MORALES  
DIRECTOR / GERENTE  
DNI 08771694

www.pamer.edu.pe

Central Telefónica: 7119496  
Av. Alameda Sur N° 540 - Chorrillos 960 337 172 / 986 678 563  
f Colegio Pamer Chorrillos Instagram@colegiopamer\_chorrillos

**PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO**

**Estimado Validador: MG. Paytán Fernández, Betty Delia**

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado:

**INSTRUMENTO 4TO DE PRIMARIA PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO GRADO DE PRIMARIA**

**INSTRUMENTO 5TO DE PRIMARIA PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO GRADO DE PRIMARIA**

**INSTRUMENTO 6TO DE PRIMARIA PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO GRADO DE PRIMARIA**

diseñado por los **Br Rosales Carlos Crhistiam Paúl y Vargas De Rodríguez Jaimery Adriana**, cuyo propósito es medir la **Variable Dependiente Rendimiento Académico en la competencia del área de matemáticas “Resuelve problemas de cantidad”**, el cual será aplicado a estudiantes de primaria de los grados 4to, 5to y 6to, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado:

**MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CHORRILLOS, LIMA**

Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el grado académico de:

**MAGISTER EN PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD**

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte



Crhistiam Paul Rosales Carlos  
DNI N° 44956325



Jaimery Adriana Vargas De Rodríguez  
DNI N° 49057296

**JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA  
DEL INSTRUMENTO**

**Instrucciones:** Marque con una X en donde corresponde, que según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio. -

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
<b>Variable Independiente MINDFULNESS (REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN ATENCIÓN PLENA)</b>	<b>Observación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incluye el observar pensamientos, emociones y sensaciones físicas</li> </ul>	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36	X	
	<b>Describir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se refiere a nombrar de forma textual con las palabras adecuadas la experiencia que se está viviendo conectada con la conciencia plena</li> </ul>	2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37	X	
	<b>Actuar con conciencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Involucra el actuar con conciencia al ejecutar actos en los que se está concentrado o se toma conciencia de aspectos específicos de la acción</li> </ul>	5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38	X	
	<b>No enjuiciamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implica contar con una visión imparcial frente a los pensamientos, sensaciones o emociones que son percibidos en el momento presente</li> </ul>	3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39	X	
	<b>No reactividad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hace referencia a la predisposición de consentir que los sentimientos y emociones surjan</li> </ul>	4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33	X	

  
 Betty Payán Fernández  
 MAGISTER EN EDUCACIÓN

**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Items	MA	BA	A	PA	NA	
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento	X					
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos	X					
3	Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas	X					
4	Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos	X					
5	Cuando hago algo, mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente	X					
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo	X					
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	X					
8	No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera	X					
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos	X					
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo	X					
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones	X					
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando	X					
13	Me distraigo fácilmente	X					
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera	X					
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro	X					
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas	X					

17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	X					
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente	X					
19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, me “detengo” y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí	X					
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos	X					
19	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente	X					
21	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla, pues no puedo encontrar las palabras indicadas	X					
22	Parece que actúo en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo	X					
23	Cuando tengo pensamiento o imágenes mentales perturbadoras, recobro la calma poco después	X					
24	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando	X					
25	Percibo los olores y aromas de las cosas	X					
26	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras	X					
27	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas	X					
28	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, soy capaz de observarlas sin reaccionar	X					
29	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentir las	X					
30	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra	X					
31	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras	X					
32	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir	X					
33	Realizo deberes o tareas de manera automática sin ser consciente de lo que estoy haciendo	X					
34	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental	X					
35	Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamientos	X					

  
 Betty Payán Fernández  
 MAGISTER EN EDUCACIÓN



36	Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado	X					
37	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarle atención	X					
38	Me desapruedo cuando tengo ideas irracionales	X					
39	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos	X					
Total:		<b>39</b>					

**Evaluado por: (Apellidos y Nombres) Paytán Fernández, Betty Delia**

**D.N.I.: 06460890 Fecha: 03 de noviembre del 2021 Firma:**



Betty Paytán Fernández  
MAGISTER EN EDUCACION

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Yo, **Paytán Fernández, Betty Delia**, con **DNI 06460890**, de profesión **Profesora, grado académico Magister En Investigación Educativa**, con código de colegiatura: **0106460890**, labor que ejerzo actualmente como Profesora, en la Institución: **Javier Heraud- Lima**.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **CUESTIONARIO Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)**, cuyo propósito es medir **CONCIENCIA PLENA**, a los efectos de su aplicación a **ESTUDIANTES** de **PRIMARIA**.

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

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (4)	BA (3)	A (2)	PA (1)	NA (0)
1. Calidad de redacción de los ítems.	X				
2. Amplitud del contenido a evaluar.	X				
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.	X				
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.	X				

**Apreciación total:**

MA=Muy adecuado (X) BA=Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado( )  
No adecuado ( )

Trujillo, a los **03** días del mes de **Noviembre** de 2021.

**Paytán Fernández, Betty Delia**  
Apellidos y nombres: **DNI: 06460890** Firma:



Betty Paytán Fernández  
MAGISTER EN EDUCACIÓN

**JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO**

**Instrucciones:** Marque con una X en donde corresponde, que según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
<b>Variable Dependiente</b> <b>RENDIMIENTO ACADÉMICO</b> <b>EN LA COMPETENCIA DEL ÁREA DE MATEMÁTICAS “RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD”</b>	<b>CONCEPTUAL</b>	Traduce cantidades a expresiones numéricas.	1, 2, 3	X	
		Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones.	4,5,6,7,8,9,10,11	X	
		Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo.	12,13,14,15	X	
		Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones.	16,17, 18, 19, 20	X	

  
 Betty Payán Fernández  
 MAGISTER EN EDUCACIÓN

**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que según su criterio, cumple o tributa

cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Items	MA	BA	A	PA	NA	
1	Analiza los siguientes enunciados, escribe a qué propiedad de la multiplicación pertenecen y resuélvelos: $12 \times (4 + 8) = (12 \times 4) + (12 \times 8)$ Propiedad:	X					
2	$3 \times 5 = 5 \times 3$ Propiedad:	X					
3	$4 \times (8 \times 3) = (4 \times 8) \times 3$ Propiedad:	X					
4	Escribe cómo se leen estas cifras y resuelve la potenciación (Valor 1 punto cada una): Se observa: Se dice: y es igual a: $1^2$	X					
5	$5^3$	X					
6	$2^4$	X					
7	$3^5$	X					
8	Resuelve estas potenciaciones y escribe el resultado: $1^2$ :	X					
9	$5^3$ :	X					
10	$2^4$ :	X					
11	$3^3$ :	X					
12	Efectúa las siguientes divisiones: $49/7$ :	X					

13	33/2 :	X					
14	20/4 :	X					
15	2340/5 :	X					
16	En la siguiente tabla marca por quienes son divisibles los siguientes números y argumenta tu respuesta: 1.345 ( 2 - 3 - 5 - 10)	X					
17	432 ( 2 - 3 - 5 - 10)	X					
18	3.000 ( 2 - 3 - 5 - 10)	X					
19	Analiza las siguientes preguntas, resuélvelas y argumenta con explicación los resultados obtenidos (Valor 1 punto cada una): La mamá de Sofía le dio <b>20 soles</b> para comprar queso. Al llegar al mercado Sofía observó que el kilo de queso está a <b>40 soles</b> . ¿Cuánto queso representado en fracción puede comprar Sofía?	X					
20	Silvana cumple años y sus padres le han comprado una rica torta de Maracuyá. Ha invitado a <b>12 de sus amigos</b> , sin embargo, solo han acudido <b>9</b> . Grafica la fracción que representan los amigos que acudieron a su fiesta con color celeste y la fracción de sus amigos que no llegó a la fiesta con color verde, además escribe el número en fracción que representa cada grupo.	X					
Total:		<b>20</b>					

Evaluado por: (Apellidos y Nombres) Paytán Fernández, Betty Delia  
D.N.I.: 06460890 Fecha: 03 de noviembre de 2021 Firma:

  
Betty Paytán Fernández  
MAGISTER EN EDUCACIÓN

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Yo, **Paytán Fernández, Betty Delia** con DNI N° **06460890**, de profesión **Profesora**, grado académico, **Magister En Investigación Educativa**, con código de colegiatura, **0106460890**, labor que ejerzo actualmente como **Profesora, en la Institución: Javier Heraud- Lima.**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO, 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA**, cuyo propósito es medir **LA VARIABLE DEPENDIENTE RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA COMPETENCIA DEL ÁREA DE MATEMÁTICAS “RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD”**, a los efectos de su aplicación a **ESTUDIANTES, de PRIMARIA.**

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

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (4)	BA (3)	A (2)	PA (1)	NA (0)
1. Calidad de redacción de los ítems.	X				
2. Amplitud del contenido a evaluar.	X				
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.	X				
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.	X				

**Apreciación total:**

MA=Muy adecuado ( **X** ) BA=Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )  
No adecuado ( )

Trujillo, a los días **03** de **Noviembre** de 2021

Apellidos y nombres: **Paytán Fernández, Betty Delia** DNI: **06460890**

Firma:



Betty Paytán Fernández  
MAGISTER EN EDUCACIÓN

**PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO****Estimado Validador: Mtra. RODRÍGUEZ BALCÁZAR SUSAN CRISTY**

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado:

**INSTRUMENTO 4TO DE PRIMARIA PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO GRADO DE PRIMARIA****INSTRUMENTO 5TO DE PRIMARIA PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO GRADO DE PRIMARIA****INSTRUMENTO 6TO DE PRIMARIA PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO GRADO DE PRIMARIA**

diseñado por los **Br Rosales Carlos Crhistian Paúl y Vargas De Rodríguez Jaimery Adriana**, cuyo propósito es medir la **variable dependiente Rendimiento Académico en la competencia de matemáticas “Resuelve problemas de cantidad”**, el cual será aplicado a estudiantes de primaria de los grados 4to, 5to y 6to, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado:

**MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CHORRILLOS, LIMA**

Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el grado académico de:

**MAGISTER EN PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD**

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte



Crhistian Paul Rosales Carlos  
DNI N° 44956325



Jaimery Adriana Vargas De Rodríguez  
DNI N° 49057296

**JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA  
DEL INSTRUMENTO**

**Instrucciones:** Marque con una X en donde corresponde, que según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
<b>VI MINDFULNESS (REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN ATENCIÓN PLENA)</b>	<b>Observación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incluye el observar pensamientos, emociones y sensaciones físicas</li> </ul>	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36	X	
	<b>Describir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se refiere a nombrar de forma textual con las palabras adecuadas la experiencia que se está viviendo conectada con la conciencia plena</li> </ul>	2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37	X	
	<b>Actuar con conciencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Involucra el actuar con conciencia al ejecutar actos en los que se está concentrado o se toma conciencia de aspectos específicos de la acción</li> </ul>	5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38	X	
	<b>No enjuiciamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implica contar con una visión imparcial frente a los pensamientos, sensaciones o emociones que son percibidos en el momento presente</li> </ul>	3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39	X	
	<b>No reactividad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hace referencia a la predisposición de consentir que los sentimientos y emociones surjan</li> </ul>	4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33	X	

*R30102R.*



**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable

en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento	X					
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos	X					
3	Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas	X					
4	Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos	X					
5	Cuando hago algo, mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente	X					
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo	X					
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	X					
8	No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera	X					
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos	X					
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo	X					
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones	X					
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando	X					
13	Me distraigo fácilmente	X					
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera	X					
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro	X					
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas	X					
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos	X					

*R30102R.*

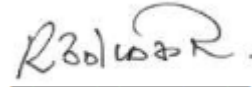
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente	X					
19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, me “detengo” y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí	X					
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos	X					
19	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente	X					
21	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla, pues no puedo encontrar las palabras indicadas	X					
22	Parece que actúo en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo	X					
23	Cuando tengo pensamiento o imágenes mentales perturbadoras, recobro la calma poco después	X					
24	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando	X					
25	Percibo los olores y aromas de las cosas	X					
26	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras	X					
27	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas	X					
28	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, soy capaz de observarlas sin reaccionar	X					
29	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentir las	X					
30	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra	X					
31	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras	X					
32	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir	X					
33	Realizo deberes o tareas de manera automática sin ser consciente de lo que estoy haciendo	X					
34	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental	X					
35	Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamientos	X					
36	Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado	X					

*R. Bolívar R.*

37	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarle atención	X					
38	Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales	X					
39	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos	X					
Total:		<b>39</b>					

**Evaluado por: (Apellidos y Nombres) Rodríguez Balcázar Susan Cristy**

**D.N.I.: 18198315 Fecha: 06 de octubre de 2021**



**Firma:**

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Yo, **Rodríguez Balcázar Susan Cristy** con **DNI 18198315** de **profesión Psicóloga, grado académico de Maestra**, con código de colegiatura: **10314**, labor que ejerzo actualmente como **Psicóloga-Docente**, en la Institución: **Universidad Privada Antenor Orrego**.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **CUESTIONARIO Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)**, cuyo propósito es medir **CONCIENCIA PLENA**, a los efectos de su aplicación a **ESTUDIANTES** de **PRIMARIA**.

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

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (4)	BA (3)	A (2)	PA (1)	NA (0)
1. Calidad de redacción de los ítems.	X				
2. Amplitud del contenido a evaluar.	X				
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.	X				
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.	X				

**Apreciación total:**

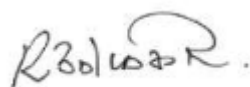
MA=Muy adecuado ( **X** ) BA=Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado( )  
No adecuado ( )

Trujillo, a los **06** días del mes de **octubre** de 2021.

**Rodríguez Balcázar Susan Cristy**

Apellidos y nombres: **DNI: 18198315**

Firma:



**JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO**

**Instrucciones:** Marque con una X en donde corresponde, que según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
<b>VD</b> <b>RENDIMIENTO ACADÉMICO</b> <b>EN LA COMPETENCIA DEL ÁREA DE MATEMÁTICAS “RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD”</b>	<b>CONCEPTUAL</b>	Traduce cantidades a expresiones numéricas.	1, 2, 3	X	
		Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones.	4,5,6,7,8,9,10,11	X	
		Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo.	12,13,14,15	X	
		Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones.	16,17, 18, 19, 20	X	

*R Bolívar*

**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Items	MA	BA	A	PA	NA	
1	Analiza los siguientes enunciados, escribe a qué propiedad de la multiplicación pertenecen y resuélvelos: $12 \times (4 + 8) = (12 \times 4) + (12 \times 8)$ Propiedad:	X					
2	$3 \times 5 = 5 \times 3$ Propiedad:	X					
3	$4 \times (8 \times 3) = (4 \times 8) \times 3$ Propiedad:	X					
4	Escribe cómo se leen estas cifras y resuelve la potenciación (Valor 1 punto cada una): Se observa: Se dice: y es igual a: $1^2$	X					
5	$5^3$	X					
6	$2^4$	X					
7	$3^5$	X					
8	Resuelve estas potenciaciones y escribe el resultado: $1^2$ :	X					
9	$5^3$ :	X					
10	$2^4$ :	X					
11	$3^3$ :	X					

R Bolívar R.

12	Efectúa las siguientes divisiones: 49/7 :	X				
13	33/2 :	X				
14	20/4 :	X				
15	2340/5 :	X				
16	En la siguiente tabla marca por quienes son divisibles los siguientes números y argumenta tu respuesta: 1.345 ( 2 - 3 - 5 - 10)	X				
17	432 ( 2 - 3 - 5 - 10)	X				
18	3.000 ( 2 - 3 - 5 - 10)	X				
19	Analiza las siguientes preguntas, resuélvelas y argumenta con explicación los resultados obtenidos (Valor 1 punto cada una): La mamá de Sofía le dio <b>20 soles</b> para comprar queso. Al llegar al mercado Sofía observó que el kilo de queso está a <b>40 soles</b> . ¿Cuánto queso representado en fracción puede comprar Sofía?	X				
20	Silvana cumple años y sus padres le han comprado una rica torta de Maracuyá. Ha invitado a <b>12 de sus amigos</b> , sin embargo, solo han acudido <b>9</b> . Grafica la fracción que representan los amigos que acudieron a su fiesta con color celeste y la fracción de sus amigos que no llegó a la fiesta con color verde, además escribe el número en fracción que representa cada grupo.	X				
Total:		<b>20</b>				

**Evaluado por: (Apellidos y Nombres) Rodríguez Balcázar Susan Cristy**

**D.N.I.: 18198315 Fecha: 06 de octubre de 2021**

**Firma:**

Rodríguez B.

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Yo, **Rodríguez Balcázar Susan Cristy** con DNI N° **18198315**, de profesión **Psicólogo**, grado académico, **Maestra** con código de colegiatura, **10314**, labor que ejerzo actualmente como **Psicóloga Docente**.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO, 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA**, cuyo propósito es medir **LA VARIABLE DEPENDIENTE RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA COMPETENCIA DEL ÁREA DE MATEMÁTICAS “RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD”**, a los efectos de su aplicación a **ESTUDIANTES**, de **PRIMARIA**.

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

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (4)	BA (3)	A (2)	PA (1)	NA (0)
1. Calidad de redacción de los ítems.	X				
2. Amplitud del contenido a evaluar.	X				
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.	X				
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.	X				

**Apreciación total:**

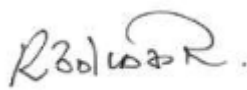
MA=Muy adecuado (X) BA=Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )

No adecuado ( )

Trujillo, a los días **06** de **octubre** de **2021**

Apellidos y nombres: **Rodríguez Balcázar Susan Cristy** DNI: **18198315**

Firma:





**PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO**

**Estimado Validador: MG. Muñoz Cuchca, Amado**

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado:

**INSTRUMENTO 4TO DE PRIMARIA PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO GRADO DE PRIMARIA**

**INSTRUMENTO 5TO DE PRIMARIA PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO GRADO DE PRIMARIA**

**INSTRUMENTO 6TO DE PRIMARIA PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO GRADO DE PRIMARIA**

diseñado por los **Br Rosales Carlos Crhistiam Paúl y Vargas De Rodríguez Jaimery Adriana**, cuyo propósito es medir la **variable dependiente Rendimiento Académico**, el cual será aplicado a estudiantes de primaria de los grados 4to, 5to y 6to, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado:

**MINDFULNESS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN VIRTUALIDAD DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CHORRILLOS, LIMA**

Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el grado académico de:

**MAGISTER EN PEDAGOGÍA DE LA VIRTUALIDAD**


---

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte



Crhistiam Paul Rosales Carlos  
DNI N° 44956325



Jaimery Adriana Vargas De Rodríguez  
DNI N° 49057296

**JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO**

**Instrucciones:** Marque con una X en donde corresponde, que según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SÍ	NO
<b>VI MINDFULNESS (REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN ATENCIÓN PLENA)</b>	<b>Observación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incluye el observar pensamientos, emociones y sensaciones físicas</li> </ul>	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36	X	
	<b>Describir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se refiere a nombrar de forma textual con las palabras adecuadas la experiencia que se está viviendo conectada con la conciencia plena</li> </ul>	2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37	X	
	<b>Actuar con conciencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Involucra el actuar con conciencia al ejecutar actos en los que se está concentrado o se toma conciencia de aspectos específicos de la acción</li> </ul>	5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38	X	
	<b>No enjuiciamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implica contar con una visión imparcial frente a los pensamientos, sensaciones o emociones que son percibidos en el momento presente</li> </ul>	3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39	X	
	<b>No reactividad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hace referencia a la predisposición de consentir que los sentimientos y emociones surjan</li> </ul>	4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33	X	



**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	Ítems
1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	X					
2	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.	X					
3	Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.	X					
4	Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	X					
5	Cuando hago algo, mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.	X					
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	X					
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	X					
8	No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera.	X					
9	Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	X					
10	Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	X					
11	Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	X					
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	X					
13	Me distraigo fácilmente.	X					
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.	X					
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	X					

16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.	X					
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	X					
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.	X					
19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, me “detengo” y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	X					
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.	X					
19	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	X					
21	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla, pues no puedo encontrar las palabras indicadas.	X					
22	Parece que actúo en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.	X					
23	Cuando tengo pensamiento o imágenes mentales perturbadoras, recobro la calma poco después.	X					
24	Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.	X					
25	Percibo los olores y aromas de las cosas.	X					
26	Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	X					
27	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	X					
28	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, soy capaz de observarlas sin reaccionar.	X					
29	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas.	X					
30	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	X					
31	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.	X					
32	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	X					
33	Realizo deberes o tareas de manera automática sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	X					
34	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o	X					

	malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.					
35	Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamientos.	X				
36	Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	X				
37	Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarle atención.	X				
38	Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.	X				
39	Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.	X				
Total:		<b>39</b>				

**Evaluado por: Muñoz Cuchca, Amado**

**D.N.I.: 33407117 Fecha: 11 de noviembre del 2021**

**Firma:**



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Yo, **Amado Muñoz Cuchca**, con **DNI 33407117**, de profesión Docente de Lengua y Literatura, con código de colegiatura: **070094 CPP**, labor que ejerzo actualmente como profesor, en la Institución: **Universidad Marcelino Champagnat**.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **CUESTIONARIO Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)**, cuyo propósito es medir **CONCIENCIA PLENA**, a los efectos de su aplicación a **ESTUDIANTES** de **PRIMARIA**.

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

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (4)	BA (3)	A (2)	PA (1)	NA (0)
1. Calidad de redacción de los ítems.	X				
2. Amplitud del contenido a evaluar.	X				
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.	X				
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.	X				

**Apreciación total:**

MA=Muy adecuado (X) BA=Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado( )  
No adecuado ( )

Trujillo, a los **11** días del mes de **Noviembre** de 2021.

**Apellidos y Nombres:**

**Muñoz Cuchca Amado** DNI: **33407117**

**Firma:**

**JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO**

**Instrucciones:** Marque con una X en donde corresponde, que según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SÍ	NO
<b>VD</b> <b>RENDIMIENTO ACADÉMICO</b>  <b>EN LA COMPETENCIA DEL ÁREA DE MATEMÁTICAS “RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD”</b>	<b>CONCEPTUAL</b>	Traduce cantidades a expresiones numéricas.	1, 2, 3	X	
		Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones.	4,5,6,7,8,9,10,11	X	
		Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo.	12,13,14,15	X	
		Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones.	16,17, 18, 19, 20	X	

**Evaluado por:** Muñoz Cuchca Amado

**D.N.I.:** 33407117 **Fecha:** 11 de noviembre del **2021**

**Firma:**

**Instrucciones de Evaluación de ítems:** Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

**Categorías a evaluar:** Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Items	MA	BA	A	PA	NA	
1	Analiza los siguientes enunciados, escribe a qué propiedad de la multiplicación pertenecen y resuélvelos:  $12 \times (4 + 8) = (12 \times 4) + (12 \times 8)$ Propiedad:	X					
2	$3 \times 5 = 5 \times 3$ Propiedad:	X					
3	$4 \times (8 \times 3) = (4 \times 8) \times 3$ Propiedad:	X					
4	Escribe cómo se leen estas cifras y resuelve la potenciación (Valor 1 punto cada una):  Se observa: Se dice: y es igual a:  $1^2$	X					
5	$5^3$	X					
6	$2^4$	X					
7	$3^5$	X					
8	Resuelve estas potenciaciones y escribe el resultado:  $1^2$ :	X					
9	$5^3$ :	X					
10	$2^4$ :	X					



11	$3^3$ :	X					
12	Efectúa las siguientes divisiones: $49/7$ :	X					
13	$33/2$ :	X					
14	$20/4$ :	X					
15	$2340/5$ :	X					
16	En la siguiente tabla marca por quienes son divisibles los siguientes números y argumenta tu respuesta: $1.345$ ( 2 - 3 - 5 - 10)	X					
17	$432$ ( 2 - 3 - 5 - 10)	X					
18	$3.000$ ( 2 - 3 - 5 - 10)	X					
19	Analiza las siguientes preguntas, resuélvelas y argumenta con explicación los resultados obtenidos (Valor 1 punto cada una): La mamá de Sofía le dio <b>20 soles</b> para comprar queso. Al llegar al mercado Sofía observó que el kilo de queso está a <b>40 soles</b> . ¿Cuánto queso representado en fracción puede comprar Sofía?	X					
20	Silvana cumple años y sus padres le han comprado una rica torta de Maracuyá. Ha invitado a <b>12 de sus amigos</b> , sin embargo, solo han acudido <b>9</b> . Grafica la fracción que representan los amigos que acudieron a su fiesta con color celeste y la fracción de sus amigos que no llegó a la fiesta con color verde, además escribe el número en fracción que representa cada grupo.	X					
Total:		<b>20</b>					

Evaluado por: Muñoz Cuchca Amado

D.N.I.: 33407117 Fecha: 11 de noviembre del 2021 Firma:

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Yo, **Amado Muñoz Cuchca** con DNI N° **33407117**, de profesión, **Docente de Lengua y Literatura**, grado académico, **Maestro**, con código de colegiatura, **070094 CPP** labor que ejerzo actualmente como **Docente en la Universidad Marcelino Champagnat**.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **PRUEBA DE ENTRADA PRE TEST 4TO, 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA**, cuyo propósito es medir **LA VARIABLE DEPENDIENTE RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA COMPETENCIA DEL ÁREA DE MATEMÁTICAS “RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD”**, a los efectos de su aplicación a **ESTUDIANTES**, de **PRIMARIA**.

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

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (4)	BA (3)	A (2)	PA (1)	NA (0)
1. Calidad de redacción de los ítems.	X				
2. Amplitud del contenido a evaluar.	X				
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.	X				
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.	X				

**Apreciación total:**

MA=Muy adecuado (X) BA=Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado( )  
No adecuado ( )

Trujillo, **11** de **noviembre** de **2021**

**Apellidos y Nombres:**

**Muñoz Cuchca Amado** DNI: **33407117**

**Firma:**



## Anexo 6: Ficha Técnica

<b>Nombre original del instrumento:</b>	<b>INSTRUMENTO DE PRUEBA DE ENTRADA CUARTO – QUINTO – SEXTO GRADO</b>
<b>Autor y año:</b>	Original: Instrumento elaborado por los investigadores Rosales Carlos Crhistiam Paul y Vargas de Rodríguez Jaimery Adriana en el año 2021
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Medir la variable dependiente de estudio: <b>Rendimiento Académico en la competencia de matemáticas “Resuelve problemas de cantidad”</b> , a los efectos de su aplicación en estudiantes de primaria en virtualidad de cuarto, quinto y sexto grado.
<b>Usuarios:</b>	Estudiantes de primaria en virtualidad de cuarto, quinto y sexto grado de la institución educativa Pamer Chorrillos en el Distrito de Chorrillos, Provincia y Departamento de Lima.
<b>Forma de Administración o forma de aplicación:</b>	El instrumento se aplicará utilizando una hoja de liveworksheets enviada por el chat de zoom de la clase virtual para los estudiantes, para que respondan en la clase de forma individual. Los resultados de dicho instrumento serán enviados al correo de los investigadores para su respectivo procesamiento.
<b>Validez:</b>	Fue validado mediante el juicio de expertos, quienes en número de 3 validaron el instrumento. Los expertos fueron: Mg. Amado Muñoz Cuchca, Licenciado en Lengua y Literatura, Mg. Betty Delia Paytán Fernández, Magister en Investigación Educativa, Mg. Susan Rodríguez Psicólogo, asimismo, se procedió a evaluar el supuesto de normalidad, en el proceso de comparación del nivel de desarrollo de competencia “Resuelve problemas de cantidad” del área de matemáticas.
<b>Confiabilidad:</b>	El valor de fiabilidad del instrumento de recolección de datos (administración de la muestra compuesta por 53 estudiantes de cuarto (17), quinto (19) y sexto (17) grados, del Colegio Pamer Chorrillos, del Distrito de Chorrillos, Provincia y Departamento de Lima, a través de un instrumento de 20 preguntas, obtenido a través de Alpha de Cronbach de <b>(0,807)</b> , este valor de acuerdo a la escala planteada por Oviedo y Campo-Arias (2005) “Valores de alfa de Cronbach entre 0,70 y 0,90 indican una buena consistencia interna” (p. 572). Lo que significa que la medida de la recolección de información sobre el nivel de la competencia “resuelve problemas de cantidad” del área de matemáticas es <b>Confiable y consistente</b> .

## Anexo 7: Resultados del Instrumento

Competencia: "Resuelve problemas de cantidad"																					
DIMENSIONES	Traduce cantidades a expresiones numéricas.			Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones								Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo				Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones.					TOTAL
ALUMNO N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	TOTAL
1	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	3	44
2	2	3	1	3	2	2	0	1	3	0	2	2	3	0	2	0	3	3	2	0	34
3	3	3	2	1	1	0	1	1	2	3	0	2	1	2	2	2	1	3	1	2	33
4	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	40
5	3	1	1	1	0	3	1	2	3	0	2	1	0	3	2	1	3	1	3	1	32
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	57
7	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	32
8	1	2	1	1	2	1	3	0	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	32
9	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	34
10	3	1	0	2	2	0	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	0	2	2	2	33
11	2	0	2	2	0	2	2	3	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
12	1	0	3	0	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	33
13	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	38
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	41
15	2	2	2	2	2	2	1	0	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
16	1	0	3	2	1	2	0	1	2	0	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	33
17	2	0	2	0	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	33
18	1	2	1	2	2	1	2	0	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	34
19	2	2	2	2	2	2	1	0	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	36
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
21	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	43
22	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	32
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	39
24	1	1	2	1	2	1	0	2	2	0	0	2	2	2	1	2	2	0	2	2	27
25	0	1	0	2	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	2	3	2	0	14
26	2	0	1	1	2	0	1	1	1	2	1	1	2	0	2	0	2	2	2	1	24
27	1	1	2	0	1	0	3	1	0	0	2	2	0	1	2	2	2	2	2	2	26
28	0	1	0	1	1	0	0	2	0	0	0	1	0	1	0	1	2	2	0	1	13
29	0	0	1	1	3	0	3	0	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	27
30	1	2	0	2	1	3	1	1	2	0	2	2	2	1	2	0	2	2	2	3	31
31	0	0	2	0	2	2	2	0	1	2	0	1	2	2	1	2	2	2	2	2	27
32	1	0	2	2	0	0	0	1	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	0	2	24
33	0	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	32
34	1	1	3	1	2	1	2	1	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	34
35	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	33
36	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	36
37	0	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	32
38	3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	37
39	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
40	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	38
41	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	32
42	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	34
43	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	37
44	2	2	1	1	2	2	0	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	34
45	2	1	0	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	34
46	2	1	2	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	34
47	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	37
48	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	38
49	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	39
50	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	3	3	38
51	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	43
52	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	40
53	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41

VARIANZA=	0.774	0.740	0.661	0.510	0.580	0.701	0.736	0.703	0.746	0.654	0.730	0.496	0.391	0.279	0.278	0.417	0.318	0.312	0.318	0.471
A DE VARIANZA	10.813																			
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ÍTEMS=	46.392																			

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Coefficiente de Confiabilidad de nuestro cuestionario Alfa de Cronbach= **0.807**

## **Anexo 8: Propuesta**

### **TITULO PROPUESTA.**

Propuesta de acción para mejorar Rendimiento Académico en Virtualidad en la competencia resuelve problemas de cantidad en el área de matemáticas con la aplicación de la Técnica REBAP Mindfulness (Atención Plena).

### **Presentación.**

La propuesta consiste en la realización de 8 prácticas de sesiones de meditación guiada en la técnica REBAP Mindfulness (Reducción de Estrés Basado en Conciencia Plena) dirigida a niños de cuarto, quinto y sexto grado de la primaria, desarrolladas al inicio de clases bajo el esquema de una cátedra de reducción del estrés. Con ello se pretende enseñar técnicas de relajación y concentración para la adquisición de conciencia plena al momento de efectuar evaluaciones del área de matemáticas. Esta propuesta nace después del análisis de los resultados estadísticos de la tesis de investigación Mindfulness para mejorar el Rendimiento Académico en Virtualidad de estudiantes de primaria de una Institución Educativa en Chorrillos, Lima, en donde los resultados demuestran que, al observar los resultados de la comparación del pre test y post test, de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad en la competencia resuelve problemas de cantidad, de las tendencias obtenidas, se aprecia la disminución de los valores de Nunca y, A veces, siendo los valores de En Inicio y En Proceso indicadores de bajo rendimiento académico, no obstante, luego de la aplicación de la técnica del Mindfulness, se ha constatado el aumento en la tendencia de los valores Logro esperado y Logro destacado, indicadores que demuestran un aumento del Rendimiento Académico en Virtualidad para la competencia Resuelve problemas de cantidad, según lo definido por el Ministerio de Educación del Perú para el nivel de logro de los estudiantes.

### **Conceptualización de la propuesta.**

Las teorías que sustentan la presente investigación son: para la variable independiente Mindfulness, tenemos a La Teoría de Reducción de Estrés Basado en Atención Plena (REBAP) o Mindfulness de Jon Kabat-Zinn y para la variable dependiente tenemos la Teoría

de la Inteligencia Emocional de Goleman (1996) para definir el Rendimiento Académico citado por Edel (2003).

Reducción de Estrés Basado en Atención Plena (REBAP) o técnica de Mindfulness, según Kabat-Zinn (2013) es:

Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente. Esa es una de las muchas formas de meditación, si pensamos en la meditación como algo en lo que nos comprometemos (1) para regular sistemáticamente nuestra atención y energía, (2) mediante lo que influimos – y posiblemente también profundizamos- en la cualidad de nuestra experiencia (3) con la intención de actualizar el amplio abanico de nuestra humanidad y (4) nuestra relación con los demás y con el mundo (p. 9).

En la educación Sanz (2019) expone que:

La práctica del mindfulness es una herramienta terapéutica y educativa a la que se debe conceder la relevancia que merece. Parra et al. (2012) y Franco et al. (2009) muestran como en el campo de la Educación se han comprobado los efectos positivos del método basado en el mindfulness en el incremento de los niveles de creatividad, el rendimiento académico de los escolares, en la regulación de las emociones en niños con problemas de internalización, así como la externalización de sus emociones, en la modificación de conductas agresivas en adolescentes, en la mejora de la percepción de autorregulación y en la autoeficacia. Además, afirman, puede mejorar el humor y la calidad del sueño. Del mismo modo, tal y como indican Franco et al. (2010), Gold et al. (2010) y Napoli (2004; citados en Parra et al., 2012, p. 40), también “se ha comprobado la eficacia del programa de reducción de estrés basado en la atención plena en los profesionales de la educación”. (p. 79).

En este orden de ideas, Edel (2003), manifiesta que, para definir Rendimiento Académico, se debe tomar en cuenta la Teoría de Inteligencia Emocional de Goleman (1996), donde se relaciona el rendimiento académico con la inteligencia emocional, teniendo en cuenta que este tipo de inteligencia promocionan un papel de autocontrol, que ayuda a los estudiantes. En tal sentido Goleman (1996) citado por Edel (2003) manifiesta:

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de impulsos,

la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión ó el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. 1. El rendimiento escolar del estudiante depende del más fundamental de todos los conocimientos: aprender a aprender. Los objetivos a reeducar como clave fundamental son los siguientes: 2. Confianza. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda y que los adultos pueden ayudarle en esa tarea. 3. Curiosidad. La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero. 4. Intencionalidad. El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad está ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz. 5. Autocontrol. La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; sensación de control interno. 6. Relación. La capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en el hecho de comprenderles y de ser comprendidos por ellos. 7. Capacidad de comunicar. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás (incluyendo a los adultos) y el placer de relacionarse con ellos. 8. Cooperación. La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales (SIC). (p. 7).

Con esta propuesta, se quiere desarrollar estrategias para la atención o conciencia plena, que permitan dentro de clases en virtualidad, reducción del estrés y aumento de la concentración y, con ello, promocionar la inteligencia emocional para mejorar el rendimiento académico en virtualidad, a través del autocontrol, la motivación, el entusiasmo, la autoconciencia, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, entre otras habilidades que se desarrollan desde la inteligencia emocional.

### **Objetivos de la propuesta.**

#### **Objetivo General.**

Desarrollar una propuesta de acción para mejorar Rendimiento Académico en Virtualidad en la competencia resuelve problemas de cantidad en el área de matemáticas con la aplicación de la Técnica REBAP Mindfulness (Atención Plena).

### **Objetivos específicos.**

- Analizar los resultados obtenidos en los instrumentos Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire FFMQ, de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) para medir la conciencia plena y el Cuestionario de la Variable Rendimiento Académico en virtualidad de la competencia, Resuelve problemas de cantidad del pre test y post test, aplicados a la población de estudiantes del cuarto, quinto y sexto grado de una Institución Educativa en Lima.
- Desarrollar sesiones de prácticas de Mindfulness para ampliar la atención plena en el aula virtual.
- Implementar la propuesta en el aula virtual como parte del desarrollo de clases virtuales.
- Mejorar la atención o conciencia plena en las aulas virtuales al momento de las evaluaciones del área de matemáticas.
- Reducir los niveles de estrés al momento de realizar evaluaciones en el área de matemáticas.
- Aumentar el autocontrol al momento de la realización de las clases virtuales especialmente en los momentos evaluativos.
- Extender y Replicar estas estrategias en el área de comunicación.

### **Justificación.**

La propuesta tiene relevancia y una importancia en la virtualidad debido a las siguientes razones:

- Conveniencia: la propuesta es conveniente en las clases virtuales, debido a la gran cantidad de distractores que influyen en el contexto de la misma, los mismos que pueden desencadenar en un estado de estrés en el estudiante.
- Relevancia social: esta propuesta es conveniente y necesaria, no solamente para ser aplicada a la sociedad de Lima, sino, después del aprendizaje obtenido a través de crisis mundiales como la Pandemia vivida, puede ser utilizada en cualquier contexto que requiera la intervención de la virtualidad en un entorno escolar a nivel mundial.
- Implicaciones prácticas: la propuesta ayudaría a resolver los problemas generados en el entorno escolar virtual por el estrés que puede sobresalir a consecuencia de distractores del entorno.



- Valor teórico: los resultados de la propuesta ayudarán a la investigación en otras áreas del entorno educativo en donde se pueda aplicar la misma.
- Utilidad Metodológica: la propuesta proveerá de técnicas para abordar el estrés y la atención plena dentro del aula en virtualidad de la educación primaria que mejoren el rendimiento académico en las niñas.

### **Fundamentación.**

El Mindfulness es una técnica que ayuda a la persona que lo practica de forma constante, a mantener la atención en la actividad que se esté desarrollando, a pesar de las situaciones que el entorno manifieste. Esto se logra, debido a que la técnica educa a la persona a conocer sus emociones, prestar atención sin juzgar lo que pasa o lo que siente y disponerse a sentir lo que por los sentidos se apropie.

El Mindfulness se ha utilizado en investigaciones para niveles como primaria, secundaria y a nivel universitario. Tal es el caso del estudio de Amutio, López, Oriol, Pérez (2020) llamado Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales, donde se hace un estudio doble sobre la relación entre el mindfulness y el rendimiento académico de escolares a través del desarrollo de competencias emocionales.

Además, Sanz (2019), en su estudio Propuesta de un programa de intervención a través de mindfulness para mejorar las habilidades en niños y niñas con TEA, menciona que existen varios programas de Mindfulness para estudiantes de primaria, secundaria, padres y docentes que promueven la atención plena, el manejo de las emociones para trabajar estrés, y bienestar emocional. Tal es el caso de algunos programas que han tenido especial importancia en el campo de la Educación en Estados Unidos como los siguientes: El programa Inner Kids Program creado en los Estados Unidos y dirigido a los alumnos de Primaria. Desarrolla el reconocimiento de la experiencia tanto interna como externa y la de ambas juntas, a partir de juegos, actividades y lecciones. El programa Inner Resilience Program (IRP), dirigido a alumnos de Primaria, como a padres y docentes. Su objetivo es realizar prácticas de contemplación de emociones para integrarse social y emocionalmente. El programa Mindful Schools dirigido a estudiantes de Primaria y Secundaria. Se integra al sistema educativo y se realiza en quince sesiones durante ocho semanas. Still Quiet Place,

dirigido a estudiantes de Primaria y Secundaria, a padres y profesores. En ocho semanas, ayuda a que aprendan a responder en lugar de reaccionar a situaciones complicadas y que cultiven la paz y la felicidad.

### **Principios Psicopedagógicos.**

La propuesta permitirá fomentar:

- La conciencia plena.
- La atención dirigida.
- Reconocimiento de las emociones sin juzgarlas.
- Tener una actitud de principiante delante de las experiencias que se viven.
- Reaccionar de forma positiva ante situaciones que pueden ser complicadas.
- Cultivar el entorno social.
- Disposición hacia la paz y la felicidad.
- Manejo efectivo de las emociones.
- Reconocimiento de los eventos en el tiempo.

### **Características.**

- Para ser realizada en la educación primaria en virtualidad.
- Dirigida de los docentes para los estudiantes.
- Consta de 8 sesiones: 3 sesiones de conceptos y 5 sesiones de ejercicios de Mindfulness.
- Una vez se conocen los ejercicios, deben ser aplicados antes de la realización de los exámenes.
- Los ejercicios solo llevan no más de 5 minutos el realizarlos.
- Permite una sensación de paz y tranquilidad casi inmediatamente después de realizar los ejercicios.
- Promulga la aceptación pacífica de las experiencias vividas en el entorno educativo virtual.

## Estructura del modelo.



## Estrategias para Implementar el modelo.

Sesión de Aprendizaje	Competencias	Estrategias	Contenidos	Materiales	Tiempo	Fecha
1	Reconoce las emociones del ser humano y sus tipos.	Mapas conceptuales Discusión guiada	Aplicación del cuestionario FFMQ para identificar el estado inicial de ansiedad y estrés.  Las emociones.  Tipos de emociones.  Diferencia entre emoción y sentimiento.	Cuestionario FFMQ DE MINDFULNESS en hojas digitales liveworksheet.  Hoja de presentación en Canva.  Video de las emociones.	2 horas	Marzo
2	Diferencia las emociones placenteras de las no placenteras	Mapas conceptuales Discusión guiada	Emociones placenteras.  Emociones no placenteras.	Hoja de presentación en Canva.  Video de las emociones.	2 horas	
3	Interpreta las emociones placenteras y su manejo adecuado.	Mapas conceptuales Discusión guiada Preguntas intercaladas Aprendizaje basado en problemas	Emociones placenteras y cómo manejarlas.	Hoja de presentación en Canva.  Video de las emociones.  Hoja de liveworksheet sobre casos de manejo de las emociones placenteras.	2 horas	
4	Interpreta las emociones no placenteras y su manejo adecuado.	Mapas conceptuales Discusión guiada Preguntas intercaladas Aprendizaje basado en problemas	Emociones no placenteras y cómo manejarlas.	Hoja de presentación en Canva.  Video de las emociones.  Hoja de liveworksheet sobre casos de manejo de las emociones no placenteras.	2 horas	
5	Diferencia las etapas y momentos del Mindfulness	Mapas conceptuales Discusión guiada Preguntas intercaladas	Mindfulness. Concepto.  Momentos del Mindfulness	Hoja de presentación en Canva.	2 horas	

6	Asocia los momentos del Mindfulness con las experiencias físicas que vive en la actualidad	Discusión guiada Preguntas intercaladas	Momentos del Mindfulness y la percepción física de los mismos.	Meditación guiada El árbol mágico de Mirdhana <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mO2BEgn_rv4">https://www.youtube.com/watch?v=mO2BEgn_rv4</a>	2 horas	
7	Asocia los momentos del Mindfulness con las experiencias emocionales que vive en la actualidad	Discusión guiada Preguntas intercaladas	Momentos del Mindfulness y la percepción emocional de los mismos.	Meditación guiada El árbol mágico de Mirdhana <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mO2BEgn_rv4">https://www.youtube.com/watch?v=mO2BEgn_rv4</a>	2 horas	
8	Elige sin juzgar, el manejo adecuado de sus emociones ante situaciones del contexto.	Evaluación final de propuesta Discusión final guiada	Aplicación del cuestionario FFMQ para identificar el estado final de ansiedad y estrés.	Cuestionario FFMQ DE MINDFULNESS en hojas digitales liveworksheet.	2 horas	

### **Evaluación de la Propuesta:**

Tendrá dos momentos de evaluación:

- Al inicio de la propuesta a través del cuestionario de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) y adaptado por: Crhistiam Paul Rosales Carlos y Jaimery Adriana Vargas de Rodríguez.
- Al final de la propuesta a través del mismo cuestionario, para medir los niveles de estrés y ansiedad.

### **Anexos de la Propuesta:**

Aplicación de la propuesta Mindfulness:

Está compartiendo la pantalla Deja de

The screenshot shows a Zoom meeting interface. At the top, there is a green bar with the text "Está compartiendo la pantalla" and a red button labeled "Deja de". Below this is a grid of 15 video thumbnails. The thumbnails are arranged in three rows and five columns. The first row contains thumbnails for Danna Perez, Jaimery Vargas, Facundo Barraza Torres, Matias Tuesta, and Joaquin Guzman. The second row contains thumbnails for Flavia, Rolando Maldonado, Ximena Abigail Nivin Quisocala, Adriana Valentina Berrospi Hidalgo, and Valeria Flores. The third row contains thumbnails for Adriana Gonzalez, Fatima, Pierina Pinedo Alfaro, Mathias Caro Aponte, and Aitana Milagros Chacaliza Rizopatron. In the center of the grid, there is a large black box with the text "Pierina Pinedo A...". Below the grid is a video player with the title "El Árbol mágico". The video player has a progress bar at the top, with the current time at 00:01:19 and the total duration at 00:04:33. The video player controls include a play button, a volume icon, a refresh icon, and a share icon. At the bottom of the screen is the Windows taskbar, which includes the Start button, a search bar with the text "Escribe aquí para buscar", a task view button, a play button, a volume icon, a network icon, a battery icon, a temperature icon showing 20°C, a system tray with various icons, and the system clock showing 09:31 on 10/12/2021.

DANNA PEREZ Jaimery Vargas FACUNDO BARRAZA TORRES Matias Tuesta Joaquin Guzman

flavia Rolando Maldonado XIMENA ABIGAIL NIVIN QUISOCALA Adriana Valentina Berrospi Hidalgo Valeria Flores

Adriana González Fatima Pierina Pinedo Alfaro Mathias Caro Aponte Aitana Milagros Chacaliza Rizopatron

Pierina Pinedo A...

El Árbol mágico

00:01:19 00:04:33

Escribe aquí para buscar 100% 20°C ESP 09:31 10/12/2021

CORPORACIÓN EDUCATIVA  
PAMER  
Cedros de Villa – Chorrillos



### CUESTIONARIO DE LAS CINCO FACETAS DE MINDFULNESS (FFMQ)

Querido estudiante, por favor, califica cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta.

Marca con una "X" la frecuencia que describe de la mejor manera tu opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para ti.

1= Nunca o muy rara vez cierto.

2= Rara vez cierto.

3= Algunas veces cierto.

4= A menudo cierto.

5= Muy a menudo o siempre cierto.

Nombre:  Grado:

Afirmación	1	2	3	4	5
1. Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento			X		
2. Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos				X	
3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas			X		
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos				X	
5. Cuando hago algo, mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente		X			
6. Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo				X	
7. Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.			X		
8. No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera				X	
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos		X			
10. Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo		X			
11. Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones			X		
12. Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando				X	
13. Me distraigo fácilmente		X			
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera				X	
15. Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro			X		

LIVEWORKSHEETS

CORPORACIÓN EDUCATIVA  
PAMER  
Cedros de Villa – Chorrillos



16. Tengo problemas para pensar en las palabras

		X		
--	--	---	--	--