

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Psicología

**MINDFULNESS, FLOW Y RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DEL DÉCIMO CICLO DE PSICOLOGIA**

UPAGU 2021

Bachiller:

Carla Michell Avellaneda Huangal

Asesora:

Dra. Liz Verónica Álvarez Cabanillas

Cajamarca – Perú

Mayo - 2022

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Psicología

**MINDFULNESS, FLOW Y RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DEL DÉCIMO CICLO DE PSICOLOGIA
UPAGU 2021**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para
optar el título de Licenciada en Psicología.

Bachiller:

Carla Michell Avellaneda Huangal

Asesora:

Dra. Liz Verónica Álvarez Cabanillas

Cajamarca– Perú

Mayo - 2022

COPYRIGHT © 2022 by

CARLA MICHELL AVELLANEDA HUANGAL

Todos los derechos reservados

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**APROBACION DE TESIS PARA OPTAR EL TITULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

**“MINDFULNESS, FLOW Y RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DEL DÉCIMO CICLO DE PSICOLOGIA
UPAGU 2021”**

Presidente: Dra. Lucia Milagros Esaine Suárez.

Secretario: Mg. Cynthia Daniela Peña Muñoz

Asesor: Dra. Liz Verónica Álvarez Cabanillas

A:

A Dios

A mi hija quien es mi razón de ser, mi motor y mi motivo en muchas de mis metas.

A mi madre, quien es mi mayor soporte para seguir creciendo y desarrollándome profesionalmente.

AGRADECIMIENTO:

- A mi madre, la persona que desde un inicio estuvo a mi lado siendo un apoyo constante y mi ejemplo a seguir.
- A mi persona, por la constancia y perseverancia, por asumir el reto de cumplir con uno de mis proyectos personales y profesionales.

RESUMEN:

La presente estudio tiene como objetivo dar respuesta a la pregunta ¿Cuál es la relación entre Mindfulness y el Flow con el Rendimiento Académico en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021?, donde, el diseño de investigación es de tipo correlacional y no experimental; la población está conformada por todos los estudiantes de la carrera de Psicología de la universidad UPAGU, con una muestra no probabilística de 28 estudiantes de ambos sexos todos ellos pertenecientes al décimo ciclo de la carrera de psicología de la universidad UPAGU, en este sentido se utilizaron dos instrumentos psicométricos denominados; Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ. Loret de Mola, 2009), Escala de Flow Estado (FSS), Jackson & Marsh, 1996) y respecto a la variable rendimiento académico, se consideró los promedios ponderados de notas (escala del 1 al 20), el cual es apto para investigaciones según (Alfaro, 2016). Por ende, se observa en resultado que existe correlación directa y significativa entre mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes con un ($Rho = ,853$), asimismo eexiste correlación directa y significativa entre Flow y Rendimiento mostrando un ($Rho = ,842$), del mismo modo existe una correlación directa y significativa entre Mindfulness y Flow con un ($Rho = ,894$), Por lo tanto las hipótesis alternas de esta investigación es aceptada.

Palabras Claves: Mindfulness, flow, rendimiento académico y estudiantes.

ABSTRACT:

The objective of this study is to answer the question: What is the relationship between Mindfulness and Flow with Academic Performance in students of the tenth cycle of Psychology UPAGU 2021? Where the research design is correlational and non-experimental. ; The population is made up of all the students of the Psychology career at the UPAGU University, with a non-probabilistic sample of 28 students of both sexes, all of them belonging to the tenth cycle of the Psychology career at the UPAGU University. Two psychometric instruments called; Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ. Loret de Mola, 2009), Flow State Scale (FSS), Jackson & Marsh, 1996) and regarding the variable academic performance, the weighted averages of grades (scale from 1 to 20), which is suitable for research according to (Alfaro, 2016). Therefore, it is observed as a result that there is a direct and significant correlation between mindfulness and academic performance in students with a (Rho = .853), likewise there is a direct and significant correlation between Flow and Performance showing a (Rho = .842), of the In the same way, there is a direct and significant correlation between Mindfulness and Flow with a (Rho = .894), therefore the alternative hypotheses of this research are accepted.

Keywords: Mindfulness, flow, academic performance and students.

ÍNDICE

DEDICATORIA:.....	5
AGRADECIMIENTO:.....	6
RESUMEN:.....	7
ABSTRAC.....	9
ÍNDICE	9
ÍNDICE DE TABLAS	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	15
1.1. Planteamiento del problema:.....	¡Error! Marcador no definido.
1.2. Enunciado del problema:.....	¡Error! Marcador no definido.
1.3. Objetivos de la investigación:	19
1.4. Justificación.....	19
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO:	¡Error! Marcador no definido.
2.1. Antecedentes de la investigación:	¡Error! Marcador no definido.
2.2. Bases teóricas:	¡Error! Marcador no definido.
2.3. Definición de términos básicos:	35
2.4. Hipotesis de investigación:.....	36

2.5. Definición operacional de variables:.....	37
CAPÍTULO III: METÓDO DE INVESTIGACIÓN:.....	41
3.1. Tipo de investigación:	41
3.2. Diseño de investigación:	¡Error! Marcador no definido.
3.3. Población muestra y unidad de análisis:.....	41
3.4. Instrumentos de recolección de datos:.....	41
3.5. Procedimiento de recolección de datos:	42
3.6. Análisis de datos:	48
3.7. Consideraciones éticas:	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	49
4.1. Análisis de resultados.....	50
4.2. Discusión de resultados.....	52
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	55
5.1. Conclusiones.....	56
5.2. Recomendaciones.....	56
REFERENCIAS.....	57
ANEXOS.....	67
ANEXO A:	67

ANEXO B:69

ANEXO C:70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables de investigación	41
Tabla 2 Distribución de la muestra por sexo y edad	46
Tabla 3 Confiabilidad del instrumento Cuestionario de Cinco Facetas del Mindfulness	55
Tabla 4 Confiabilidad del instrumento Cuestionario de la Escala de Flow Estado	55
Tabla 5 Tabla de normalidad para los instrumentos	56
Tabla 6 Correlación entre Mindfulness y Rendimiento académico	57
Tabla 7 Correlación entre Flow y Rendimiento académico	57
Tabla 8 Correlación entre Mindfulness y Flow	58
Tabla 9 Nivel de mindfulness	58
Tabla 10 Nivel de Flow	59
Tabla 11 Nivel de las dimensiones del Mindfulness	59

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de este estudio de investigación, la cual se divide en cinco capítulos:

En el Capítulo I: se encuentra el planteamiento del problema, los objetivos tanto el general como los específicos y la justificación de la investigación.

En el Capítulo II: está conformado por el marco teórico; los antecedentes y las bases teóricas de Estrés laboral y Bienestar psicológico.

En el Capítulo III: aparece la metodología de la investigación; donde se detalla el diseño de la investigación y el tipo de estudio; la población, muestra; unidad de análisis y los instrumentos que se han utilizado.

En el Capítulo IV, se presentan los resultados que se han obtenido en la investigación, lo cual están expresados en tablas y la discusión de los resultados.

En el Capítulo V, se presenta las conclusiones de la investigación y sus recomendaciones.

Finalmente se muestran las referencias bibliográficas y lo anexos que muestra la matriz de consistencia y las fichas técnicas de los instrumentos utilizados.

CAPITULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.Planteamiento del problema:

La evaluación de aprendizajes es un proceso complejo que tiene como aspecto relevante dos funciones fundamentales: por un lado, la función formativa provee retroalimentación a los estudiantes sobre su proceso de aprendizaje, y por otro lado la función sumativa busca certificar los aprendizajes obtenidos por los estudiantes (Villardón, 2006). Sobre el rendimiento académico de los alumnos concierne al tema de la calidad educativa, ya que brinda una aproximación de la realidad educativa y establece una relación entre lo que se enseña y lo que se logra y que factores se encuentran detrás de ese logro, bueno o no; así lo señala (Garbanzo, 2007). Se puede tener una buena capacidad intelectual y buenas aptitudes, pero, no necesariamente obtener un buen rendimiento (Edel, 2003). El rendimiento académico del alumno es una de las variables más ampliamente analizadas en la actualidad en tanto hacer la medición del proceso de enseñanza aprendizaje (Jiménez & Cruz, 2011). Entonces, ¿qué ocurre cuando ese rendimiento académico no responde a lo que es proporcionado por el profesor y es inherente a un aspecto que perturba la concentración del alumno?

El rendimiento académico es un tema de preocupación en todos los niveles educativos, no exceptuándose el nivel universitario y este problema responde a múltiples variables, pueden variables externas que tienen que ver con las condiciones, la estrategia metodológica del docente. Pero también variables internas, entonces es pertinente hacer una pregunta: ¿Cuál es la relación del Mindfulness con el Rendimiento académico y el Flow con el

Rendimiento Académico en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021?

Los distractores de la concentración como el estrés han sido estudiados, utilizando diversos instrumentos, con la finalidad de reducirlos y cultivar la capacidad de estar atento, fomentar la consciencia y aumentar el bienestar subjetivo, uno de esos instrumentos es el Mindfulness, que se traduce como atención o consciencia plena, que propone prácticas meditativas y de atención con la intención de mitigar sus síntomas (Kabat-Zinn, 2003).

De otro lado y sobre el Flow (Csikszentmihalyi M. , 2007) explica el Aprender a Fluir (1998) bajo tres puntos focales integrados: El primero hace referencia a que es iluso pensar que los aspectos importantes para nuestra supervivencia son verdades absolutas, el segundo, trata de que la ciencia moderna proporciona información y conocimiento con alta pertinencia para la humanidad y el tercer punto se aproxima a entender el significado de lo que es vivir tomando en cuenta todos los aportes que se está acumulando; o sea que, entre el hacer, pensar y sentir, se establece la interrelación del sistema cognitivo-emocional; es de ese modo que (Farfàn.E. & Farfàn, 2017) conceptúa el Flow como un estado en el que el individuo se involucra profundamente con la actividad, la disfruta e incluso la realiza sin esperar recompensa alguna, sólo por el placer de hacerla.

En ese orden de ideas, es pertinente investigar sobre el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicología de la UPAGU y en particular aquellos que cursan el décimo ciclo, de manera tal de establecer como

se relaciona el Rendimiento Académico respecto del Mindfulness y el Flow en tanto variables que están presentes en las personas en general.

1.2. Enunciado del problema

¿Cuál es la relación entre el Mindfulness con el Rendimiento académico y el Flow con el Rendimiento Académico en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021?

1.3. Objetivos de la investigación

- Objetivo General:

Analizar cómo se relaciona el Mindfulness con el Rendimiento académico y el Flow con el Rendimiento Académico en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021.

- Objetivos Específicos:

Determinar si existe una relación entre el Mindfulness y Flow en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021.

Identificar en qué nivel del Mindfulness se encuentran los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021.

Identificar los niveles del Flow en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021.

Establecer las dimensiones del Mindfulness en la que se encuentran los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021.

1.4. Justificación

La presente investigación se justifica en la medida en que evidenciará la importancia de promover en las universidades y sobre todo en las facultades especializadas, estrategias de mindfulness, sus aspectos teóricos y prácticos, debido a los grandes beneficios que pueden aportar a los estudiantes universitarios, tanto para promover la atención plena, como la resiliencia, de forma directa o indirecta, lo cual redundará, a su vez, en mayor bienestar frente a situaciones de presión académica. Así mismo, este estudio se justifica en tanto intenta dotar de un novedoso conocimiento a la población y especialmente a los estudiantes, por cuanto el Flow busca principalmente la mejora continua del individuo y el disfrute de las actividades de su vida diaria, permitiendo mejorar la concentración en la tarea que realiza, disfrutar la actividad académica por sí mismos, a fin de balancear sus habilidades y los retos que se le presenten, como los aspectos conducentes a mejorar su rendimiento académico presente y futuro

CAPITULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación:

2.1.1. Antecedentes internacionales:

(Franco, Soriano, Amutio, & Mañas, 2019) En este estudio experimental presentó los resultados de un programa psicoeducativo de mindfulness sobre la motivación del logro y motivación para el aprendizaje aplicado a una muestra de estudiantes inmigrantes de origen latinoamericano que viven en el sureste español. La muestra se compone de 50 estudiantes, de los cuales 25 forman el grupo experimental y 25 el grupo de control. El programa de intervención se llevó a cabo longitudinalmente. Los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en la variable motivación de logro y en tres de las seis dimensiones de la variable motivación para el aprendizaje (autoeficacia, control y ansiedad). El estudio confirma la eficacia del programa de mindfulness y destaca la conveniencia de la utilización de estos programas dentro del currículo educativo.

(Bóo, y otros, 2019) Tuvieron como objetivo de su investigación determinar como la atención plena en la educación se ha centrado en su potencial para apoyar el bienestar de los estudiantes, habida cuenta que existe una escasez de investigación sobre la interacción entre la atención plena y el rendimiento académico. Este estudio cualitativo se basa en los resultados del mayor ensayo de control aleatorio sobre la atención plena en la educación hasta la fecha, que sugirió que la atención plena puede tener efectos mixtos en el rendimiento académico, por lo tanto, se necesita una comprensión más profunda de la relación entre la atención plena y el rendimiento académico para determinar si, cómo y para qué estudiantes la atención plena facilita el rendimiento académico. El propósito del estudio fue

capturar las percepciones de los estudiantes sobre el impacto del mindfulness en su rendimiento académico, surgieron tres temas, en los que cinco estudiantes describieron que la atención plena tiene un impacto positivo en su rendimiento académico. Un estudiante sintió que la atención plena tuvo un impacto negativo inicial en el rendimiento académico. Todos los estudiantes sintieron que la atención plena mejoraba la autoconciencia y la autorregulación de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y nuestro análisis sugiere que los estudiantes percibieron que estos procesos sustentaban el efecto de la atención plena en el rendimiento académico, como conclusión obtuvieron que, las diferencias en la angustia psicológica y los hábitos de estudio de los estudiantes pueden determinar el impacto inicial diferente de la atención plena en el rendimiento académico.

(Sánchez-Sánchez & Perandones, Mindfulness y técnicas de estudio en un caso de bajo rendimiento académico, 2019) Realizaron un estudio de caso cuyo objetivo fue aplicar Mindfulness combinado con técnicas de estudio para mejorar la concentración del alumno, así como su estado de ánimo y afrontamiento de su vida académica. El participante, del caso, presenta depresión grave y ansiedad leve, y evita todo lo académico. En su metodología, emplea un diseño A-B-A, aplicando cuestionarios de ansiedad y depresión de Hamilton validados en español y la Adaptación Española del Cuestionario de Aceptación y Acción. Mediante registros en el tratamiento: por una parte, el tiempo que dedica a estudiar y a hacer trabajos, si practica o no el ejercicio de Mindfulness recomendado, aprovechamiento de esas horas de estudio, horas de sueño y tiempos de descanso; por otra parte, intensidad de sus preocupaciones, intensidad con que se dirige a sus valores y satisfacción con ese día. Aplicaron el protocolo de la Meditación Fluir y, posteriormente, se

trabajaron técnicas de estudio desde la perspectiva de la conciencia plena. El alumno mejoró sus puntuaciones en depresión, ansiedad y AAQ de manera significativa y mejoró su rendimiento académico, llegando a aprobar todas las asignaturas suspendidas. Concluyeron que, el Mindfulness, como estrategia metacognitiva, combinada después con técnicas de estudio, puede ser una herramienta útil, no sólo para mejorar la concentración, sino también para sobrellevar las tareas académicas de una manera más positiva.

(Quintana Santana, 2016) En su tesis doctoral Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española tuvo como objetivo empírico el siguiente: Realizar una serie de estudios para evaluar las propiedades psicométricas del FFMQ en población española (FFMQ-E). Los resultados de dichos estudios con base al análisis factorial exploratorio realizado con voluntarios españoles (N= 241), el FFMQ-E determinó que mantiene una estructura factorial de cinco facetas, sin embargo, dicha estructura es diferente a la de la versión original. Tres de las cinco facetas: –observar (excepto uno de sus ítems), –actuar con conciencia y –no enjuiciamiento, obtuvieron los pesos factoriales que las ubicaban según la escala original. Sin embargo, ciertos ítems de la faceta –describir y la totalidad de los de la faceta de -no reactividad se ubican en el mismo factor; mientras que tres ítems de la faceta –describir presentaron pesos factoriales que los ubicaban en un factor diferente. Por otra parte, cinco ítems obtuvieron pesos factoriales bajos o repartidos con valores similares en varios factores. En relación a las bondades de ajuste del modelo factorial, se encontró tras el análisis factorial confirmatorio, una baja bondad de ajuste para los diferentes modelos explorados (de cuatro y cinco factores, tanto jerárquico como

de correlaciones) en el grupo de voluntarios españoles (N= 241). La consistencia interna (alfa de Cronbach) en nuestro grupo de voluntarios (N= 285) fue de adecuada a buena. Los valores de alfa de Cronbach encontrados en el estudio fueron los siguientes: -observar= 0,76, -describir= 0,81, -actuar con conciencia= 0,88 y –no enjuiciamiento= 0,86, con valores por encima de 0,70, excepto para la faceta de –no reactividad, que obtuvo un valor bajo de 0,66. La fiabilidad test-retest (N= 56) mostró valores de aceptables a buenos por encima de 0,60 con significación estadística ($p<0,001$) para un periodo de cuatro semanas.

(Schmidt & Vinet, 2015) en su artículo científico denominado Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos, tuvo como objetivo: Determinar las propiedades psicométricas del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco en Chile (n=399). El FFMQ es una prueba de auto reporte compuesta por 39 ítems, que mide la tendencia general a proceder con Atención Plena a partir de cinco habilidades: Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad.

El diseño es descriptivo correlacional, de grupo único. Los resultados muestran una confiabilidad adecuada y la asociación de Atención Plena con dimensiones de personalidad del Modelo de los Cinco Factores de Costa y McRae, con la Autoactualización de las teorías humanistas y una relación inversa con estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés. Los análisis muestran que la versión nacional del FFMQ posee adecuadas propiedades psicométricas para ser utilizado en estudiantes universitarios chilenos y permite discriminar entre meditadores y no meditadores.

(Wei Lin & Jung Mai, 2016) Señalaron que, dado que la investigación global sobre la meditación de atención plena está revelando muchos efectos positivos en la vida cotidiana de quienes la practican, podría valer la pena estudiar sus efectos sobre el rendimiento académico. Sin embargo, la duración de sus efectos en el rendimiento académico aún no está clara. Por lo tanto, este estudio investiga en primer lugar la influencia de la meditación plena en el rendimiento académico a corto y largo plazo. Explora más a fondo la relación entre la profundidad de la meditación y el rendimiento académico a corto plazo. El grupo experimental recibió la intervención de meditación plena, mientras que el grupo de control no. En comparación con el grupo de control, el grupo experimental tuvo un mejor rendimiento académico a corto plazo, pero un rendimiento académico similar a largo plazo. Dentro del grupo experimental, los estudiantes con una profundidad de meditación alta lograron un mejor rendimiento académico a corto plazo que aquellos con una profundidad de meditación baja. Finalmente, los resultados del cuestionario revelaron que la mayoría de los estudiantes disfrutaron del proceso de meditación plena y estuvieron de acuerdo en que la intervención mejora la eficiencia del aprendizaje en clase.

2.1.2. Antecedentes nacionales:

(Miranda Ognio, 2019) Tuvo como objetivo general determinar la relación entre la Procrastinación y el Mindfulness Rasgo, en adolescentes de un colegio particular de Lima Metropolitana. Se evaluaron a 133 estudiantes de 1° a 5° de secundaria de un colegio particular limeño, sus edades fluctuaron entre los 12 y 17 años, y la distribución por género fue equiparada. Se utilizó la Escala de Procrastinación Estudiantil de Busko, que evalúa la Procrastinación General y la académica; y la

versión adaptada de la Medida de Mindfulness en niños y adolescentes (CAMM), cuya versión original fue elaborada por Greco, Baer y Smith. Este último instrumento fue adaptado para este estudio mediante el criterio de expertos, y posteriormente se realizó un estudio piloto para comprobar sus propiedades psicométricas con la muestra. En los resultados se encontró una relación inversa entre el Mindfulness Rasgo y la Procrastinación, de igual forma, se halló una relación inversa entre Mindfulness Rasgo y la Procrastinación General; relación que no se repite con la Procrastinación Académica. Se puede concluir que, a mayor nivel de Mindfulness Rasgo, se estima que la predisposición a procrastinar será menor en los estudiantes de educación secundaria del colegio particular.

(Brios & Quesquén, 2018) Puntualizaron que el estrés es uno de los enemigos frecuentes para la salud de muchos docentes, afectando su salud y bienestar; por ello en los últimos años se ha despertado gran interés por realizar cambios en la educación, siendo una buena alternativa el cultivo de mindfulness, que se refiere a la atención o consciencia plena. En la presente investigación, se aplicó un instrumento de evaluación a los docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres de Chiclayo, con el objetivo de determinar el nivel de práctica de atención plena en su vida diaria, los resultados revelaron que, en la práctica de la atención plena, existe una diferencia significativa ya que los porcentajes de mindfulness de estas instituciones son los siguientes: el 80% para los docentes de la IE Santa Magdalena Sofía y el 75% para la IE Nuestra Señora del Rosario a pesar de variar el puntaje ambas escuelas se encuentran en el mismo nivel de atención plena, denominado “calidad más bien baja”, en la comparación de los porcentajes de las 5 facetas del mindfulness se demostró que, en 3 de estas 5 facetas, se halló

una diferencia significativa en “actuar con atención, no reactividad y aceptar sin juzgar”. Mientras que las dos facetas restantes: “describir y observar” no difirieron. Se concluye que de acuerdo a la hipótesis planteada en esta investigación se demostró que si existe una diferencia significativa en los porcentajes obtenidos del nivel de la práctica de la atención plena en la vida diaria de los docentes de estas instituciones estatales. El profesorado necesita conocer un poco más sobre su consciencia plena para que se autoevalúen y de alguna manera mejorar el nivel de atención en el que se encuentran.

(Elguera & Llerena, 2018) lograron determinar cuál es el efecto de un programa basado en habilidades mindfulness en una población de estudiantes de psicología con una preocupación excesiva, posiblemente patológica, la cual fue identificada con la aplicación de una prueba de tamizaje, fueron seleccionados veinte sujetos para conformar ambos grupos, del grupo experimental desertaron cuatro participantes quedando seis participantes en este grupo, el mínimo permitido para este tipo de intervención, y diez participantes en el grupo control. Luego de aplicar el ejercicio se pudo validar la efectividad del programa ya que se redujo significativamente la preocupación excesiva de los participantes, es así que queda demostrada la efectividad del programa con base en mindfulness, lo cual a la vez es un incentivo a seguir investigando y trabajando en la aplicación de esta intervención en nuevas áreas para contribuir al bienestar integral de las personas y la sociedad.

(Anders, 2018) En su investigación determinó la intensidad del momento flow (fluir) en los turistas alemanes que visitaron los atractivos turísticos que más destacan en la región Puno, durante la temporada alta del año 2018, se obtuvo una

muestra de 111, con la finalidad de conocer, en qué lugar de los atractivos del lago Titicaca en la región de Puno principalmente visitados por los turistas alemanes, el turista experimentó un nivel mayor de flow (fluir), y por ende vivió una experiencia única que perdura, se conoció cuáles son los componentes principales y los motivos y elementos que impulsan el momento flow. Cuyos componentes son: objetivos claros, concentración y enfoque, retroalimentación, equilibrio entre las habilidades que se requieren y el desafío; y la actividad es intrínsecamente gratificante, es decir, vale por sí misma. Según su metodología, la investigación es cuantitativa y el diseño es no experimental. La investigación ha sido de tipo descriptivo, analítico, ya que sirve para describir y analizar sistemáticamente lo que existe con respecto a las variaciones o las condiciones de una situación, como resultados de la investigación se tiene que el turista experimenta una intensidad mayor del momento flow en la isla de Taquile, aunque determinados valores de los componentes del momento flow tienen índices mayores en Uros; la intensidad que experimentan los turistas alemanes es alta, aunque no experimenta un momento flow real y entre los atractivos de Uros y Taquile no hay diferencias significativas, el componente con mayor relevancia del flow en ambos atractivos es que se cumplió la meta del viaje.

(Alfaro, 2016) En su investigación tuvo como objetivo examinar la relación entre mindfulness, flow y rendimiento académico en una muestra de estudiantes de 17 a 31 años (N=156), de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para la medición de dichos constructos se utilizaron las escalas: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS, Brown & Ryan, 2003) y Flow State Scale (FSS, Jackson & Marsh, 1996), obteniéndose como resultado que el rendimiento académico se relacionaba de manera directa y significativa con el mindfulness. Asimismo, el

mindfulness y el flow tuvieron una relación directa y significativa. Por otro lado, se encontró que el flow es una variable mediadora entre mindfulness y rendimiento académico.

(Vásquez-Dextre, 2016) El objetivo de este artículo es presentar una revisión sobre el concepto de Mindfulness, su uso en la psicoterapia y sus aplicaciones clínicas, en su artículo científico señaló que el Mindfulness es una técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación; existen terapias que usan Mindfulness dentro de su estructura y sus programas, tales como como la Terapia Dialéctico-Conductual y la Reducción del Estrés basada en Mindfulness, el Mindfulness ha demostrado utilidad en una variedad de trastornos mentales y físicos como estrés, depresión, trastornos de ansiedad, trastornos de conducta alimentaria, dolor, cuadros emocionales vinculados a cáncer, etc., la práctica de Mindfulness también ha demostrado efectos positivos en la relación terapéutica y la obtención de habilidades importantes para una buena práctica psicoterapéutica.

2.1.3. Antecedentes locales:

(Farfán.E. & Farfán, 2017) en su investigación de maestría analizaron la relación entre Flow y rendimiento académico, en una muestra de 170 estudiantes de una universidad privada de Cajamarca (N = 170), de los cuales 41 fueron varones y 129 mujeres, la medición del Flow se realizó con la Escala de Flow Estado: EFE (Jackson & Marsh, 1996) y se consideró al promedio ponderado de cada estudiante como rendimiento académico, el cual fue auto reportado por los estudiantes; se

obtuvo como resultado principal que el Flow y el rendimiento académico tienen una relación directa significativa ($r = .196$).

2.2. Bases teóricas:

Mindfulness

Es entendido, como un estado de conciencia y atención de la persona al momento presente, sin realizar juicios sobre este. Este concepto, utilizado en el mundo occidental, está asociado estrechamente con el de meditación, práctica surgida en el oriente. La meditación es definida como un proceso de autorregulación atencional y un estado de conciencia ampliada que permite el desarrollo de la conciencia del momento presente. (Cabello, 2019).

Ahora bien, a pesar del número creciente de publicaciones sobre mindfulness, no se ha llegado aún a una operacionalización del concepto, ni tampoco a una definición única de este. En efecto, según (Davis & Hayes, 2011), el término mindfulness se ha utilizado para referirse a diversos aspectos: un estado psicológico de conciencia o atención; una práctica que promueve esta conciencia (la meditación); un modo de procesar la información; y un rasgo de carácter.

El Mindfulness propone centrarse en el momento presente y vivir cada momento de una forma activa, aceptando aquello que sucede sin juicios (Vallejo, 2006). (Baer, Hopkins, Krietemeyer, Smith, & Toney, 2006) Conceptualizan la capacidad de atención consciente del individuo en cinco facetas: actuar con atención, describir las propias experiencias, no reactividad sino responder adecuadamente, aceptar sin juzgar y observar. Bajo un análisis contextual de los problemas, el Mindfulness postula, junto a las terapias de aceptación y compromiso, que las situaciones

externas se relacionan con las experiencias internas del individuo y que la eliminación de esas experiencias internas solo hace que el problema se mantenga o aumente el malestar del individuo (Hayes, Strosahl, & & Wilson, 1999), lo cual implicaría que la solución está en la capacidad de gestionar el sufrimiento, no en su eliminación. El Mindfulness se ha difundido entre la población mundial adulta en estos últimos años con rapidez después de constatar su efectividad para regular las emociones, optimizar las pautas cognitivas y reducir de la reactividad al estrés.

Más aún, según el médico psiquiatra (Vásquez-Dextre, 2016) el Mindfulness tiene espacio en diversas terapias y aplicaciones clínicas.

El Mindfulness propone centrarse en el momento presente y vivir cada momento de una forma activa, aceptando aquello que sucede sin juicios (Vallejo, 2006). (Baer, Hopkins, Krietemeyer, Smith, & Toney, 2006) Conceptualizan la capacidad de atención consciente del individuo en cinco facetas: actuar con atención, describir las propias experiencias, no reactividad sino responder adecuadamente, aceptar sin juzgar y observar. Bajo un análisis contextual de los problemas, el Mindfulness postula, junto a las terapias de aceptación y compromiso, que las situaciones externas se relacionan con las experiencias internas del individuo y que la eliminación de esas experiencias internas solo hace que el problema se mantenga o aumente el malestar del individuo (Hayes, Strosahl, & & Wilson, 1999), lo cual implicaría que la solución está en la capacidad de gestionar el sufrimiento, no en su eliminación.

En tanto que (Moñivas, García-Diex, & Gracia-De_Silva, 2012) señaló que Mindfulness ('atención plena' o consciencia plena') tomó notoriedad en occidente

con Kabat Zinn (Universidad de Massachusetts) al aplicarlo al estrés mediante el programa Mindfulness basado en la reducción del estrés (MBSR), en 1978; desde entonces, las investigaciones y campos de aplicación han seguido una progresión geométrica y el MBSR se aplica, contando solo en USA, en más de doscientos cincuenta hospitales. Dada la implantación del trabajo social clínico, en Norteamérica, su aplicación fue inmediata, importándose desde el escenario clínico a los escenarios donde se interviene con individuos, familias, grupos y comunidades. Mindfulness ha dado lugar a múltiples publicaciones bajo el paraguas 'Mindfulness and Social Work'. El contexto de las terapias de tercera generación-, de la investigación actual, incluidas las neurociencias, dadas la evidencia científica de los cambios cerebrales que produce su práctica y, finalmente, de su aplicación al trabajo Social siguiendo los trabajos de Hick y otros.

Más aún, según el médico psiquiatra (Vásquez-Dextre, 2016) el Mindfulness tiene espacio en diversas terapias y aplicaciones clínicas como las que se muestra en la tabla siguiente:

Terapias – Contenido

- Psicoterapia Gestalt. Creado por Fritz Perls. Dinámicas grupales, psicodrama y silla vacía. Individual y grupal. Mindfulness para lograr el aquí y ahora.
- Terapia Conductual Dialéctica (TCD). Creado por Linehan. Entrenamiento en habilidades, terapia individual, consulta telefónica y terapia de familiares. Mindfulness es un módulo del entrenamiento en habilidades. Trastorno Límite de Personalidad

- Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Creado por Hayes. Basado en la Teoría de los marcos relacionales. Mindfulness se usa para trabajar la fusión cognitiva.
- Terapia Breve Relacional (BRT). Creado por Safran y Muran. Usado para afrontar rupturas de alianza terapéutica
- Reducción de Estrés Basada en Mindfulness (MBSR). Creado por Kabat-Zinn. Práctica de ejercicios que devienen del Zen. Practicas individuales y grupales. Enfermedades crónicas con nivel alto de estrés.
- Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT). Creado por Segal, Williams y Teasdale. Combina técnicas de MBSR con técnicas cognitivas. Recaídas depresivas

El Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ). Estructura factorial y bondad de ajuste del FFMQ:

Estructura factorial

El propósito del estudio de Baer et al. (2006) fue el de examinar las propiedades psicométricas de las escalas de mindfulness existentes en aquel momento e investigar la estructura multifacética de la atención plena, las correlaciones con otros constructos y si existía una validez incremental que predijera la sintomatología de padecimiento psicológico (Baer et al. 2006).

En concreto, el Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas, Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ), (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008) se desarrolló en base a dos recursos: el inventario KIMS (Baer et al., 2004)

desarrollado anteriormente; y en base a un análisis factorial exploratorio (AFE) de todas las escalas que medían mindfulness en dicho momento.

Las facetas identificadas implican los siguientes aspectos (Baer et al., 2008):

Observar: se observan los estímulos que aparecen en el campo perceptivo, tales como las percepciones derivadas de los órganos de los sentidos, como los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas. Implica la habilidad de percibir, reconocer y sentir estímulos internos o externos que pueden ser sutiles o que en la mayoría de los casos pasan desapercibidos. Conlleva el estar abierto y perceptivo para reconocer estímulos que normalmente no están en el objeto principal de la atención y que permanecen al margen de la acción principal, por ser comunes o cotidianos. Como estados análogos relacionados al hecho de observar están, el notar, el prestar atención, el centrarse o atender.

- Describir: esta faceta hace referencia a un proceso en el límite entre lo perceptivo, lo conceptual y la elaboración cognitiva. Hace referencia a describir o etiquetar con palabras la experiencia que se vive relacionada con la atención plena. Implica también la capacidad de encontrar palabras para expresar el contenido atencional observado; expresando emociones, sentimientos, estados de ánimo o estímulos sensoriales o sensitivos.
- Actuar con conciencia (acting with awareness): implica el actuar con conciencia al realizar actos en los que se está concentrado o se toma conciencia de aspectos específicos de la acción. Es contrario al comportamiento en “piloto automático”, es decir actuar sin ser consciente de ello. Esta faceta hace referencia en especial a los actos cotidianos que se realizan de forma

automática en la cotidianidad y que permiten al mismo tiempo estar pensando o imaginando cosas distintas a lo que forma parte de la acción principal (por ejemplo, pensar o imaginar cuando se come, se conduce o se toma una ducha).

- No enjuiciamiento (non-judgment) de la experiencia interna: el no juicio se refiere a tener una visión ecuánime ante los pensamientos, sensaciones o emociones que se perciben. Estos son observados como objetos temporales que surgen en el campo perceptivo, y son percibidos sin identificarse, apegarse o rechazarlos. Esta faceta conlleva la observación de los estímulos del ámbito perceptivo que de forma objetiva y “tomando distancia” se describen imparcialmente y sin reaccionar; y finalmente.
- No reactividad (non-reactivity) a la experiencia interna: la no reactividad según su autora es un proceso análogo a la actitud pasiva. Esta actitud conlleva el distanciamiento de lo que sucede en el campo atencional y enfatiza un lapso de tiempo en el cual no se actúa o reacciona al estímulo. Esto permite dar una respuesta valorada. El mindfulness implica el ver los hechos tal y como son. La persona en este estado o proceso de no-reactividad, no niega, no justifica o no rechaza (Gunaratana, 2002).

El cuestionario posee ítems de puntuación inversa y directa que se puntúan en una escala de tipo Likert de cinco valores que van de uno= nunca o muy raramente verdadero a cinco= muy a menudo o siempre verdadero.

Los ítems incluidos en cada faceta son:

- Faceta observar (ocho ítems): 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36.
- Faceta describir (ocho ítems): 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37.

- Faceta actuar con conciencia (ocho ítems): 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R.
- Faceta no-enjuiciamiento (ocho ítems): 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R.
- Faceta no-reactividad (siete ítems): 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33.

Flow

Para (Farfàn.E. & Farfàn, 2017) el Flow es un estado en el que el individuo se involucra profundamente con la actividad, la disfruta e incluso la realiza sin esperar recompensa alguna, sólo por el placer de hacerla. El Flow, busca estimular el rendimiento y creatividad del individuo además de guiarlo hacia una competitividad intrínseca.

Mientras que para (Csikszentmihalyi M., 2007) se trata de un concepto teórico desarrollado en los años 70, producto del análisis de la ejecución de actividades de artistas y cirujanos, donde se trataba de entender por qué el individuo era absorbido por la actividad que realizaba, incluso la ejecutaba sin esperar recompensa alguna. Una condición básica del Flow es que el grado de disfrute es alto. El Flow es la palabra corta que representa la experiencia óptima, puesto que describe las sensaciones vividas a partir de la realización de una actividad. La experiencia óptima se explica como el sentir de que las habilidades son apropiadas para enfrentar los desafíos. Las metas son claras, así como la retroalimentación. (Csikszentmihalyi, 1990).

(Csikszentmihalyi M., 2014) estableció algunas condiciones para que se diera el Flow. Estas condiciones de la experiencia de Flow son:

- Las metas son claras. Uno sabe a cada momento qué quiere hacer.
- La retroalimentación es inmediata. Uno sabe a cada momento cuán bien lo está haciendo.
- Las habilidades van con los retos. Las oportunidades para accionar en el ambiente están en balance con la habilidad de la persona para actuar.
- La concentración es profunda. La atención está enfocada en la tarea que se realiza.
- Los problemas son olvidados. El estímulo irrelevante es excluido de la conciencia.
- El control es posible. En principio, el éxito está en las manos de uno mismo.
- La autoconciencia desaparece. Uno tiene el sentido de trascender los límites del ego de uno mismo.
- El sentido del tiempo es alterado. Usualmente parece pasar mucho más rápido.
- La experiencia se vuelve autotilia. Vale la pena por sí misma.

Las dimensiones del Flow

Creadas a partir de las condiciones definidas por Csikszentmihalyi, fueron definidas al momento de diseñar y desarrollar la escala Flow State Scale (Jackson & Marsh, 1996). Estas dimensiones se enfocaron en entender las descripciones de estado de Flow en atletas de Rendimiento académico elite, así como los factores que los atletas percibieron y que influenciaron su capacidad para experimentar el Flow. Jackson y Marsh, propusieron las siguientes dimensiones:

- Balance Reto-Habilidad: en Flow, la persona percibe un equilibrio entre el reto de una situación y sus habilidades, con ambos operando a un alto nivel personal.
- Combinación Conciencia-Acción: el involucramiento en la actividad de Flow es tan profundo que se convierte en espontánea y automática.
- Metas Claras: las metas en la actividad están claramente definidas (establecidas de antemano o desarrolladas a partir de la participación de la actividad), dando a la persona en Flow un fuerte sentido de lo que él o ella va a hacer.
- Retroalimentación Clara: clara e inmediata retroalimentación es recibida, usualmente de la actividad misma, permitiendo a la persona saber que él o ella están teniendo éxito con la meta establecida.
- Concentración en la tarea que se realiza: concentración total en la tarea que se realiza ocurre cuando se está en Flow.
- Sentido de Control: un sentido de control de ejercicio es experimentado, sin que la persona intente activamente ejercer control.
- Pérdida de la Autoconciencia: la preocupación por uno mismo desaparece durante el Flow tanto que la persona se convierte en uno con la actividad.
- Transformación del Tiempo: el tiempo cambia perceptiblemente, ya sea disminuyendo, tal como lo ilustra una corredora diciendo que tenía “tiempo para pensar”.
- Experiencia Autotélica: una experiencia autotélica es una experiencia intrínsecamente gratificante. Esta dimensión es descrita por Csikszentmihalyi como el resultado final de estar en Flow.

Flow y Rendimiento académico

Habíamos indicado que para que se dé el Flow tienen que cumplirse ciertas condiciones que incluyen: compromiso en la actividad que se realiza y que vale la pena hacerla solo por el hecho de hacerla, equilibrio entre reto y habilidad, metas claras, feedback inmediato, alta concentración, entre otras que ya se detallaron antes. De acuerdo con (Schmidt J., 2010) el Flow es un fenómeno subjetivo, que experimenta el individuo y no depende de la actividad en sí misma. El individuo tiene la capacidad de identificar retos en situaciones aparentemente sencillas, definir metas y reglas de compromiso y enfocar su atención de tal manera de crear las condiciones del Flow; incluso cuando tales condiciones están ausentes en la tarea Schmidt indica que la experiencia de Flow también está ligada al compromiso sostenido en las tareas.

Rendimiento académico

Mencionan que el rendimiento académico es complejo en su definición y forma de abordarlo, se modifica de acuerdo al objetivo del estudio y el enfoque y puede ser amplio o limitado, tener aspectos netamente cuantitativos, cualitativos o de ambas perspectivas. Según estos autores, existen varios enfoques: uno, como un resultado expresado e interpretado cuantitativamente; dos, como juicio evaluativo –cuantificado o no- sobre la formación académica, al proceso llevado a cabo por el estudiante; tres, de manera combinada asumiendo el rendimiento como proceso y resultado, evidenciado tanto en las calificaciones numéricas como en los juicios de valor sobre las capacidades y el “saber hacer” del estudiante derivados del proceso y, a su vez, teniendo en cuenta aspectos institucionales, sociales, familiares y

personales de los estudiantes, los cuales afectan y son afectados en la dicotomía éxito o fracaso académico.

2.3. Definición de términos básicos

- Rendimiento Académico: es la expresión de capacidades y de características psicológicas de los estudiantes desarrollados y actualizados a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final.

- Mindfulness: es entendido, como un estado de conciencia y atención de la persona al momento presente, sin realizar juicios sobre este.

- Flow: el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles.

- Dimensión de la escala de Flow estado: aspectos o facetas de una variable compleja, es en caso Flow.

- Balance Reto-Habilidad: equilibrio entre el reto y la habilidad.

- Combinación Conciencia-Acción: desarrollo profundo de la actividad.

- Metas Claras: el individuo se establece metas claras.

- Retroalimentación Clara: el individuo se da cuenta si tiene o no éxito a realizar la actividad.

- Concentración en la tarea que se realiza: es la concentración total en la actividad.

- Sentido de Control: el control se alcanza sin buscarlo.

- Pérdida de la Autoconciencia: la preocupación por uno mismo desaparece.
- Transformación del Tiempo: se pierde la noción del tiempo.
- Experiencia Autotélica: es una experiencia intrínsecamente gratificante.
- Escala de Flow Estado: instrumento compuesto por 36 ítems y 9 dimensiones (cada dimensión de 4 ítems), que se diseña para medir el nivel de Flow.
- Estado óptimo de experiencia interna: cuando la energía psíquica (o atención) se utiliza para obtener metas realistas y cuando las habilidades encajan con las oportunidades para actuar.
- Experiencia Óptima: estado de conciencia al que se denomina Flow.

2.4. Hipótesis de investigación:

H1: El Mindfulness y el Flow se relacionan significativamente en el Rendimiento Académico en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021.

Ho: El Mindfulness y el Flow se no relacionan significativamente en el Rendimiento Académico en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021.

2.5. Definición Operacional de variables:

Tabla 1

Operacionalización de variables de investigación

Variables	Definición conceptual de la variables	Dimensiones	Indicadores	Items
Mindfulness	Examina las propiedades psicométricas de las escalas Mindfulness , existentes en la estructura multifacética de la atención plena, las correlaciones con otros constructos y si existe una validez incremental, que predijera la sintomatología del padecimiento psicológico (Baer, et al.2006).	Observar	Frecuencia de respuestas con una valoración de la escala de Likert del 1 al 5.	1, 6, 11, 20, 26, 31, 36.
		Describir		2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37
		Actuar con conciencia		5R, 8R, 13R, 18R, 23R. 28R. 34R, 38R
		No inducimiento		3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R
		No reactividad		4, 9, 19, 21, 24, 29, 33
Rendimiento académico	Es la expresión de capacidades y características psicológicas de los estudiantes, desarrollados y actualizados a través del proceso de enseñanza - aprendizaje, que posibilita tener un nivel de funcionamiento de logros académicos a lo largo de un periodo o semestre que se sintetiza en un calificativo final	Promedio de las calificaciones en general	Reporte de calificaciones	Promedios ponderados con valoración del 1 al 20.
		Balance reto – habilidad	Frecuencias de respuestas con valoración en la escala de flow estado con valoración de la escala de Likert del 1 al 5.	1 a 4
Combinación conciencia – acción.	5 a 8			
Metas claras	9 a 12			
Retroalimentación clara	13 a 16			
Concentración en la tarea que se realiza	17 a 20			
Sentido del control	21 a 24			
Perdida de la autoconciencia	25 a 28			
Trasformación de la autoconciencia.	29 a 32			
Flow	Es un estado en la que el individuo se involucra profundamente en la actividad, La disfruta e incluso la realiza sin esperar recompensa alguna, solo por el placer de hacerla (Farfán y Farfán, 2017).	Experiencia autentica		33 a 36

CAPITULO III

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación:

El presente proyecto de investigación es del tipo correlacional, no experimental, ya que no se manipulará la variable independiente y se someterá a la variable rendimiento académico con base en la variable mindfulness. Al respecto según lo explica (Cerna, 2018) los diseños correlacionales establecen relaciones de funcionalidad entre ciertos fenómenos o propiedades del sector de la realidad estudiada, posibilitando la predicción de ciertos eventos a partir de otros.

Así mismo, esta investigación es de diseño no experimental por su grado de control, ya que no realiza ninguna manipulación de la variable independiente, simple y llanamente, aplica instrumentos para el recojo de datos como se presentan en las variables.

El enfoque cuantitativo de esta investigación por sus características contiene planteamientos acotados, mide fenómenos, utiliza estadística, prueba hipótesis y contiene teoría; dentro de sus bondades tiene control sobre los fenómenos que investiga puede ser replicado y predictivo. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Según su propósito es una investigación aplicada en tanto busca mejorar el control del hombre sobre los hechos. (Cerna, 2018).

Se ha optado por este tipo de investigación debido a la naturaleza de las variables y de los datos que se plantea investigar, entendiendo que contiene además un conjunto de procesos secuenciales, ordenados, con una perspectiva teórica, en donde se midan las variables y se extraigan conclusiones.

3.2. Diseño de investigación:

El diseño de la presente investigación, por su grado de control, es no experimental, es decir, la investigadora no realizará ninguna manipulación de la variable independiente, simple y llanamente, la aplicación de instrumentos para el recojo de datos se realiza como se presentan las variables, mindfulness o flow, el control que realiza la investigadora se refiere a las estrategias o procedimientos que ejecuta con la finalidad de asegurar que la variación que sufra la variable dependiente (efecto), para el caso el Rendimiento académico, se deba única y exclusivamente a la variación de la variable independiente (causa) para el caso sea el Mindfulness o el Flow (Cerna, 2018).

3.3. Población muestra y unidad de análisis:

Población

Para la presente investigación, la población considera a todos los estudiantes de la carrera de Psicología de la UPAGU.

Muestra

La muestra es de carácter no probabilística y estará conformada por los estudiantes del décimo ciclo de la carrera de Psicología de la UPAGU que suscriban el compromiso de ser parte de la investigación a través del consentimiento informado.

(Ver Tabla 2).

Tabla 2

Distribución de la muestra por sexo y edad

	<i>Variable</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Sexo</i>	Femenino	26	93%
	Masculino	2	7%
	Total	28	100%
<i>Edad</i>	17 - 28 años	19	68%
	29 - 40 años	9	32%
	Total	28	100%

Interpretación: La muestra se compuso por 28 estudiantes, de los cuales el 93% perteneció al sexo femenino y el 7% al sexo masculino, de acuerdo con la edad, se identificó que el 68% perteneció al grupo de edad de 17 a 28 años y el 32% perteneció al grupo de edad de 29 a 40 años

Unidad de análisis

Está conformado por cada estudiante del décimo ciclo de la carrera de psicología de la UPAGU. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, págs. 386-387)

3.4. Instrumentos de recolección de datos:

Instrumento para el Mindfulness

Para obtener evidencias de la validez convergente, se utilizará el Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ Baeret al., 2008; adaptada al Perú por Loret de Mola, 2009). El FFMQ es un cuestionario de auto reporte de 39 ítems con

opciones de respuesta en una escala Likert del 1 al 5 (nunca o muy rara vez cierto; rara vez cierto; algunas veces cierto; a menudo cierto; muy a menudo o siempre cierto). La prueba original fue elaborada por Baer et al. (2008), con una consistencia interna desde adecuada a buena en todas las áreas, con un Coeficiente Alfa de Cronbach entre 0.72 y 0.92; Aiken, 2003.

Para estudiar la validez del constructo, analizó las diferencias entre grupos (comparación de los puntajes del grupo de meditadores, N=55; contra el de no meditadores, N=55), Esta escala mide el mindfulness como rasgo, es decir, la tendencia general a proceder con conciencia y prestar atención al momento presente. Se obtiene un puntaje total a partir de la suma del puntaje de cada uno de estos 5 factores:

- Observación: notar o atender a las experiencias internas y externas, como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores (8 ítems v.g.: Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento).
- Descripción: nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un análisis conceptual sobre ellas (8 ítems, v.g.: Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos).
- Actuar con Conciencia: focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento (8 ítems, v.g.: (ítem invertido) Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.).
- Ausencia de Juicio: tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias internas del momento presente, de modo que éstas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o

escaparse de ellas (8 ítems, v.g.: (ítem invertido). Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos).

- Ausencia de Reactividad: tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse “atrapar” o dejarse llevar por ellos (7 ítems, v.g.: Observo mis sentimientos sin perderme en ellos). Por otro lado, Tran, Glück y Nader (2013), encontraron que las facetas del FFMQ pueden ser ordenadas bajo dos factores generales que miden mindfulness: Atención (Observación, Descripción, Actuar con Conciencia) y Aceptación (No juicio y Ausencia de Reactividad). Se escogió esta escala debido a que es la escala de mindfulness que ha sido validada al Perú hasta el momento.

Instrumento para el Flow

Escala de Flow Estado (FSS), Jackson & Marsh, 1996). Se trata de un cuestionario de auto reporte de 36 ítems con opciones de respuesta en una escala de Likert que va del 1 al 5 (1: completamente falso a 5: completamente verdadero). La prueba original fue elaborada por Jackson y Marsh (1996), estos autores encontraron una consistencia interna desde adecuada a buena en todas áreas con una Confiabilidad mediante un Coeficiente Alfa de Cronbach entre 0.80 y 0.86. La versión aplicada en este estudio fue adaptada para su uso por Acha y Matos (2014), y las dimensiones obtuvieron coeficientes de confiabilidad entre 0.75 y 0.88, todo esto indica una confiabilidad entre aceptable y buena para este cuestionario (Alfaro, 2016).

Este cuestionario mide el estado psicológico óptimo para llevar a cabo una actividad, estando estrechamente relacionado con la motivación y disfrute personal

(García et al., 2008). Esto es medido a través de 9 factores (Jackson & Marsh, 1996):

- Equilibrio reto-habilidad: balance entre la habilidad de la persona y la demanda de la situación (4 ítems, v.g.: Mis habilidades estaban al mismo nivel de lo que me exigía la situación).
- Fusión de acción y conciencia: no hay una conciencia de sí mismo como algo separado de la acción que se está realizando (4 ítems, v.g.: Parecía que las cosas estaban sucediendo automáticamente).
- Metas claras: metas claramente definidas que dan a la persona un fuerte sentido de qué es lo que va a hacer (4 ítems, v.g.: Estaba seguro de lo que quería hacer).
- Retroalimentación: retroalimentación inmediata y clara que viene generalmente de la misma actividad, permitiendo a la persona saber que está cumpliendo con la meta que se fijó (4 ítems, v.g.: Estaba consciente de cuán bien lo estaba haciendo).
- Concentración en la tarea: atención y concentración total en la tarea (4 ítems, v.g.: Tenía concentración total).
- Sensación de control: se experimenta la sensación de ejercer el control, sin que la persona esté tratando de tener el control activamente (4 ítems, v.g.: Tuve una sensación de control total).
- Pérdida de la autoconciencia: se mantiene la conciencia de lo que está pasando en la propia mente o cuerpo, pero sin centrarse en la representación y preocupación de uno mismo (4 ítems, v.g.: No estaba preocupado por la imagen que daba a los demás).

- Transformación del tiempo: el tiempo se altera perceptiblemente, se vuelve más lento, o más rápido, o se vuelve irrelevante para la conciencia (4 ítems, v.g.: La forma en que pasaba el tiempo parecía diferente a lo normal).
- Experiencia autotélica: satisfacción intrínseca producida por la tarea, esta dimensión sería el resultado final de estar en flow (4 ítems, e.g.: La experiencia me hizo sentir muy bien).

Instrumento para el Rendimiento Académico

Para el Rendimiento académico se tomarán datos de los Promedios Ponderados de notas (escala del 1 al 20), correspondientes al décimo ciclo de estudios en la carrera de Psicología; este método ha sido utilizado en numerosas investigaciones, entre ellas la de Gonzales (2003) y la de Arillo, Fernández, Hernández, Tapia, Cruz y Lazcano (2002) en los que se considera que esta estrategia es válida para la medición del rendimiento académico. (Alfaro, 2016).

3.5. Procedimiento de recolección de datos:

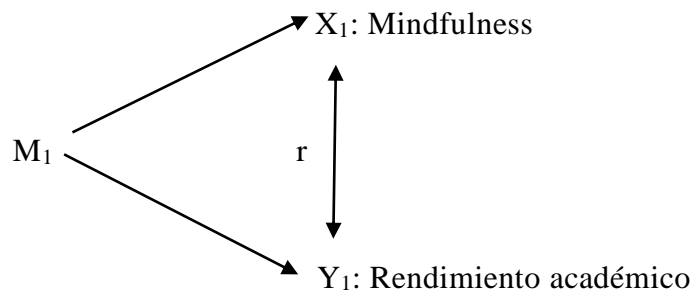
Se aplicarán los cuestionarios en los estudiantes del décimo ciclo de la carrera de psicología de la UPAGU, solicitando las autorizaciones y facilidades que correspondan, los estudiantes que acepten participar firmarán el consentimiento informado a quienes se les entregarán los cuestionarios y la ficha de datos dándoles las indicaciones correspondientes para el llenado de cada instrumento. El tiempo estimado que tomarán los estudiantes para completar los cuestionarios será de aproximadamente 40 minutos.

3.6. Análisis de datos:

Para realizar los análisis de los datos, se utilizará el Programa IBM SPSS v.25). Se realizarán pruebas de normalidad según la Prueba estadística Kolmogórov-Smirnov o la que sea pertinente, para todas las variables con el fin de determinar el tipo de distribución de los datos y así definir los estadísticos a emplear, luego se calculará el Coeficiente Alfa de Cronbach para verificar la confiabilidad en la consistencia interna para el FFMQ; para estudiar la relación entre las variables se realizarán correlaciones de Spearman entendiendo distribuciones No Paramétricas al tratarse de una sola muestra. Para estudiar si la variable mindfulness se relaciona con el rendimiento académico, considerando el flow como variable interviniente en esta relación, se explicará si una intervención tiene lugar, cuando:

- La variable independiente (mindfulness) se relaciona con la variable de salida (rendimiento académico).
- La variable independiente (flow) se relaciona con la variable de salida (rendimiento académico).
- Ambas variables (mindfulness y flow) se ingresarán como independientes del rendimiento académico.
- El diseño gráfico de (1) y (2) se muestra a continuación:
 - El diseño gráfico de (1) y (2) se muestra a continuación:

1) Relación entre Mindfulness y Rendimiento académico.



Donde:

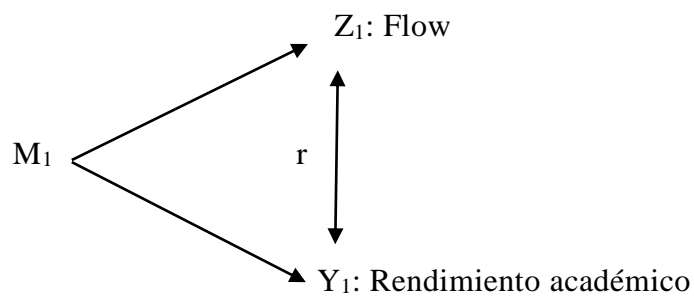
M₁: Muestra estudiada

X₁: Mindfulness

Y₁: Rendimiento académico

r: relación entre variables.

2) Relación entre Flow y Rendimiento académico



Donde:

M₁: Muestra estudiada

Z₁: Flow

Y₁: Rendimiento académico

r: relación entre variables.

Fuente: Elaboración del tesista

3.7. Consideraciones éticas:

En consideración al protocolo de investigación de la UPAGU y los códigos que rigen la investigación que involucra a sujetos humanos o animales considerando la protección de sus derechos; para el caso de la carrera de Psicología, los principios rectores de la investigación están expuestas en el Código de Ética de la Asociación Americana de Psicólogos. (Ver: http://www.uhu.es/susana_paino/EP/CcAPA.pdf), en lo que corresponda.

De otro lado es pertinente remarcar que a efectos de tener reserva en los datos que se recogen y en señal de respeto a quienes los proveen, los encuestados, dispondrán de un documento denominado Consentimiento Informado, el mismo que reconoce la participación voluntaria de los actores y la confidencialidad en el manejo de los datos, el correspondiente formato se adjunta en el apartado anexos.

CAPITULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados:

Para la confiabilidad de los instrumentos:

Para el desarrollo del estudio, se identificó la estadística de confiabilidad del Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness con ,821 con Alfa de Cronbach (Ver Tabla 3).

Tabla 3

Confiabilidad del instrumento Cuestionario de Cinco Facetas del Mindfulness

Estadísticas de fiabilidad del Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness

Alfa de Cronbach	N de elementos
,821	39

Interpretación: De acuerdo con la escala de Likert y sus límites entre 0.7 a 0.9 indican un resultado de 0.81; lo cual significa una buena consistencia interna para esta escala.

Para el desarrollo del estudio, se identificó la estadística de confiabilidad de la Escala de Flow Estado con ,818 con Alfa de Cronbach (Ver Tabla 4).

Tabla 4

Confiabilidad del instrumento Cuestionario de la Escala de Flow Estado

Estadísticas de fiabilidad de la Escala de Flow Estado

Alfa de Cronbach	N de elementos
,818	36

Interpretación: De acuerdo con la escala de Likert y sus límites entre 0.7 a 0.9 indican un resultado de 0.81; lo cual significa una buena consistencia interna para esta escala.

Normalidad:

Para identificar el tipo de coeficiente de correlación que se utilizó en la presente investigación, se desarrollaron las pruebas de normalidad de cada variable, asimismo, cabe mencionar que por ser la población **menor o igual a 50 sujetos se trabaja con la prueba de Shapiro – Wilk** (Ver Tabla 5).

Tabla 5

Tabla de normalidad para los instrumentos

	Shapiro - Wilk ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness	,385	28	,002
Escala de Flow Estado	,347	28	,001

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación: Al obtener un p valor **menor a 0,05** se utilizará el **Coefficiente de Correlación de Spearman** para dar desarrollo a las tablas de correlación.

Resultados para la correlación:

Con relación a los objetivos de investigación se observa que la Correlación entre Mindfulness y Rendimiento se muestra en la Tabla 6.

Tabla 6

Correlación entre Mindfulness y Rendimiento académico

Correlación entre Mindfulness y Rendimiento académico		Rendimiento académico
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	,853
Mindfulness	Sig. (bilateral)	,044
	N	28

Interpretación: Existe correlación directa y significativa entre mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021 (Rho = ,853) (p = ,044), de igual modo, se muestra que la correlación es significativa ya que el p valor es menor a 0,05 (p<0,05)

Con relación a los objetivos de investigación, se observa que la Correlación entre Flow y Rendimiento se muestra en la Tabla 7.

Tabla 7

Correlación entre Flow y Rendimiento académico

Correlación entre Flow y Rendimiento académico		Rendimiento académico
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	,842
Flow	Sig. (bilateral)	,039
	N	28

Interpretación: Existe correlación directa y significativa entre Flow y Rendimiento académico en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021 (Rho = ,842) (p = ,039), de igual modo, se muestra que la correlación es significativa ya que el p valor es menor a 0,05 (p<0,05)

Con relación a la Correlación entre Mindfulness y Flow en la Tabla 8 se muestra la misma.

Tabla 8

Correlación entre Mindfulness y Flow

Correlación entre Mindfulness y Flow		Flow
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	,894
Mindfulness	Sig. (bilateral)	,040
	N	28

Interpretación: Existe una correlación directa y significativa entre Mindfulness y Flow en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021 (Rho = ,894) ($p = ,040$), de igual modo, se muestra que la correlación es significativa ya que el p valor es menor a 0,05 ($p < 0,05$).

Con relación al Nivel del Mindfulness:

En la Tabla 9 se muestra el nivel del Mindfulness.

Tabla 9

Nivel de mindfulness

<i>Nivel de mindfulness</i>		
	<i>f</i>	<i>%</i>
Alto	15	54%
Medio	8	29%
Bajo	5	18%
Total	28	100%

Interpretación: Se indica el nivel de mindfulness en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021, donde el 54% de los evaluados presentan nivel

alto de mindfulness, el 29% presenta nivel medio y finalmente el 18% presenta nivel bajo de mindfulness

Con relación al Nivel del Flow

En la Tabla 10 se muestra el nivel del Flow.

Tabla 10

Nivel de Flow

<i>Nivel de Flow</i>		
	<i>f</i>	<i>%</i>
Alto	14	50%
Medio	8	29%
Bajo	6	21%
Total	28	100%

Interpretación: El nivel de Flow en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021, en donde se muestra que el 50% de los evaluados presenta nivel alto, el 29% presenta nivel medio y finalmente, el 21% de los evaluados presenta nivel bajo de Flow

Con relación a las dimensiones del Mindfulness:

El nivel de la Dimensiones del Mindfulness se muestra en la siguiente Tabla 11.

Tabla 11

Nivel de las dimensiones del Mindfulness

<i>Nivel de las dimensiones del Mindfulness</i>												
	<i>Observar</i>		<i>Describir</i>		<i>Actuar</i>		<i>No enjuiciamiento</i>		<i>No reactividad</i>		<i>Total</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Alto	5	18%	2	7%	5	18%	2	7%	1	4%	5	54%

Medio	2	7%	1	4%	3	11%	1	4%	1	4%	8	29%
Bajo	1	4%	1	4%	1	4%	1	4%	1	4%	5	18%
		29		14		32					2	100
Total	8	%	4	%	9	%	4	14%	3	11%	8	%

Interpretación: Se muestra el nivel de las dimensiones del Mindfulness, en donde en la dimensión observar el 18% presenta nivel alto, el 7% nivel medio y el 4% nivel bajo, asimismo en la dimensión describir el 7% presenta nivel alto, el 4% nivel medio e igualmente el 4% nivel bajo, de igual forma en la dimensión activar el 18% presenta nivel alto, el 11% presenta nivel medio y el 4% nivel bajo, en la dimensión no enjuiciamiento el 7% presenta nivel alto, el 4% nivel medio e igualmente el 4% presenta nivel bajo, finalmente en la dimensión no reactividad, el 4% presenta nivel alto, el 4% nivel medio e igualmente el 45 presenta nivel bajo.

Se concluye que la dimensión con mayor predominio es la dimensión actuar con 32%.

4.2. Discusión de resultados.

Así como en presente investigación procuró como objetivo dar respuesta a la pregunta ¿Cómo se relaciona el Mindfulness y el Flow con el Rendimiento Académico en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021?, la investigación obtuvo como resultados que: existe correlación directa y significativa entre mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes con un (Rho = ,853) (p = ,044), ya que el p valor es menor a 0,05 (p<0,05); existe correlación directa y significativa entre Flow y Rendimiento mostrando un (Rho = ,842) (p = ,039), ya que el p valor es menor a 0,05 (p<0,05); existe una correlación directa y significativa entre Mindfulness y Flow con un (Rho = ,894) (p = ,040), ya que el p

valor es menor a 0,05 ($p < 0,05$); respecto del nivel de Mindfulness en los estudiantes, el 54% de los evaluados presenta nivel alto, un 29% presenta nivel medio y finalmente el 18% presenta nivel bajo; el nivel de Flow en los estudiantes muestra que el 50% de los evaluados presenta nivel alto, el 29% presenta nivel medio y finalmente, el 21% de los evaluados presenta nivel bajo, con relación a las dimensiones del Mindfulness se observa que: la dimensión observar es del 18% y presenta nivel alto, el 7% nivel medio y el 4% nivel bajo, asimismo en la dimensión describir el 7% presenta nivel alto, el 4% nivel medio e igualmente el 4% nivel bajo, de igual forma en la dimensión activar el 18% presenta nivel alto, el 11% presenta nivel medio y el 4% nivel bajo, en la dimensión no enjuiciamiento el 7% presenta nivel alto, el 4% nivel medio e igualmente el 4% presenta nivel bajo, finalmente en la dimensión no reactividad, el 4% presenta nivel alto, el 4% nivel medio e igualmente el 45 presenta nivel bajo.

Por su lado (Franco, Soriano, Amutio, & Mañas, 2019) En su estudio experimental sobre mindfulness y la motivación del logro y motivación para el aprendizaje aplicado a una muestra de estudiantes inmigrantes de origen latinoamericano, la muestra se compuso de 50 estudiantes, de los cuales 25 forman el grupo experimental y 25 el grupo de control. Los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas entre grupos en la variable motivación de logro y en tres de las seis dimensiones de la variable motivación para el aprendizaje (autoeficacia, control y ansiedad). El estudio confirma la eficacia del programa de mindfulness y destaca la conveniencia de la utilización de estos programas dentro del currículo educativo.

Mientras que (Bóo, y otros, 2019) tuvieron como objetivo de su investigación determinar como la atención plena en la educación se ha centrado en su potencial para apoyar el bienestar de los estudiantes, bajo un estudio cualitativo se basa en los resultados del mayor ensayo de control aleatorio sobre la atención plena en la educación hasta la fecha, que sugirió que la atención plena puede tener efectos mixtos en el rendimiento académico, todos los estudiantes sintieron que la atención plena mejoraba la autoconciencia y la autorregulación de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y los hábitos de estudio de los estudiantes pueden determinar el impacto inicial diferente de la atención plena en el rendimiento académico.

En tanto que, (Sánchez-Sánchez & Perandones, 2019) Realizaron un estudio de caso cuyo objetivo fue aplicar Mindfulness combinado con técnicas de estudio para mejorar la concentración del alumno, así como su estado de ánimo y afrontamiento de su vida académica. El participante presentó depresión grave y ansiedad leve, y evita todo lo académico. En su metodología, empleó un diseño A-B-A, aplicando cuestionarios de ansiedad y depresión de Hamilton validados en español y la Adaptación Española del Cuestionario de Aceptación y Acción. El alumno mejoró sus puntuaciones en depresión, ansiedad y AAQ de manera significativa y mejoró su rendimiento académico, llegando a aprobar todas las asignaturas suspendidas. Concluyeron que, el Mindfulness, como estrategia metacognitiva, combinada después con técnicas de estudio, puede ser una herramienta útil, no sólo para mejorar la concentración, sino también para sobrellevar las tareas académicas de una manera más positiva.

Por su lado (Quintana Santana, 2016) en su tesis doctoral Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española tuvo como objetivo empírico el siguiente: Realizar una serie de estudios para evaluar las propiedades psicométricas del FFMQ en población española (FFMQ-E). Los resultados de dichos estudios con base al análisis factorial exploratorio realizado con voluntarios españoles (N= 241), el FFMQ-E determinó que mantiene una estructura factorial de cinco facetas, sin embargo, dicha estructura es diferente a la de la versión original. Tres de las cinco facetas: –observar (excepto uno de sus ítems), –actuar con conciencia y –no enjuiciamiento, obtuvieron los pesos factoriales que las ubicaban según la escala original. Sin embargo, ciertos ítems de la faceta –describir y la totalidad de los de la faceta de -no reactividad se ubican en el mismo factor; mientras que tres ítems de la faceta –describir presentaron pesos factoriales que los ubicaban en un factor diferente. Por otra parte, cinco ítems obtuvieron pesos factoriales bajos o repartidos con valores similares en varios factores. En relación a las bondades de ajuste del modelo factorial, se encontró tras el análisis factorial confirmatorio, una baja bondad de ajuste para los diferentes modelos explorados (de cuatro y cinco factores, tanto jerárquico como de correlaciones) en el grupo de voluntarios españoles (N= 241). La consistencia interna (alfa de Cronbach) en nuestro grupo de voluntarios (N= 285) fue de adecuada a buena. Los valores de alfa de Cronbach encontrados en el estudio fueron los siguientes: -observar= 0,76, -describir= 0,81, -actuar con conciencia= 0,88 y –no enjuiciamiento= 0,86, con valores por encima de 0,70, excepto para la faceta de –no reactividad, que obtuvo un valor bajo de 0,66. La fiabilidad test-retest (N= 56)

mostró valores de aceptables a buenos por encima de 0,60 con significación estadística ($p < 0,001$) para un periodo de cuatro semanas.

Mientras que (Schmidt & Vinet, 2015) en su artículo científico denominado Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos, tuvo como objetivo: Determinar las propiedades psicométricas del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco en Chile ($n=399$). El FFMQ es una prueba de auto reporte compuesta por 39 ítems, que mide la tendencia general a proceder con Atención Plena a partir de cinco habilidades: Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad. Los resultados muestran una confiabilidad adecuada y la asociación de Atención Plena con dimensiones de personalidad del Modelo de los Cinco Factores de Costa y McRae, con la Autoactualización de las teorías humanistas y una relación inversa con estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés.

Consecuentemente (Wei Lin & Jung Mai, 2016) señalaron que, dado que la investigación global sobre la meditación de atención plena está revelando muchos efectos positivos en la vida cotidiana de quienes la practican, podría valer la pena estudiar sus efectos sobre el rendimiento académico. Sin embargo, la duración de sus efectos en el rendimiento académico aún no está clara. El grupo experimental recibió la intervención de meditación plena, mientras que el grupo de control no. En comparación con el grupo de control, el grupo experimental tuvo un mejor rendimiento académico a corto plazo, pero un rendimiento académico similar a largo plazo. Dentro del grupo experimental, los estudiantes con una profundidad de meditación alta lograron un mejor rendimiento académico a corto plazo que

aquellos con una profundidad de meditación baja. Finalmente, los resultados del cuestionario revelaron que la mayoría de los estudiantes disfrutaron del proceso de meditación plena y estuvieron de acuerdo en que la intervención mejora la eficiencia del aprendizaje en clase.

A la vez que (Miranda Ognio, 2019) tuvo como objetivo general determinar la relación entre la Procrastinación y el Mindfulness Rasgo, en adolescentes de un colegio particular de Lima Metropolitana. Se evaluaron a 133 estudiantes y se utilizó la Escala de Procrastinación Estudiantil de Busko, que evalúa la Procrastinación General y la académica; y la versión adaptada de la Medida de Mindfulness cuya versión original fue elaborada por Greco, Baer y Smith. En los resultados se encontró una relación inversa entre el Mindfulness Rasgo y la Procrastinación, de igual forma, se halló una relación inversa entre Mindfulness Rasgo y la Procrastinación General; relación que no se repite con la Procrastinación Académica. Se puede concluir que, a mayor nivel de Mindfulness Rasgo, se estima que la predisposición a procrastinar será menor en los estudiantes de educación secundaria del colegio particular.

A lo que (Bríos & Quesquén, 2018) puntualizaron que el estrés es uno de los enemigos frecuentes para la salud de muchos docentes, afectando su salud y bienestar; por ello en los últimos años se ha despertado gran interés por realizar cambios en la educación, siendo una buena alternativa el cultivo de mindfulness, que se refiere a la atención o consciencia plena. En la presente investigación, se aplicó un instrumento de evaluación a los docentes de las instituciones educativas estatales de Chiclayo, con el objetivo de determinar el nivel de práctica de atención plena en su vida diaria, los resultados revelaron que, en la práctica de la atención

plena, existe una diferencia significativa ya que los porcentajes de mindfulness de estas instituciones son los siguientes: el 80% para los docentes de la IE Santa Magdalena Sofía y el 75% para la IE Nuestra Señora del Rosario a pesar de variar el puntaje ambas escuelas se encuentran en el mismo nivel de atención plena, denominado “calidad más bien baja”, en la comparación de los porcentajes de las 5 facetas del mindfulness se demostró que, en 3 de estas 5 facetas, se halló una diferencia significativa en “actuar con atención, no reactividad y aceptar sin juzgar”. Mientras que las dos facetas restantes: “describir y observar” no difirieron. Se concluyó que de acuerdo a la hipótesis planteada en esta investigación se demostró que si existe una diferencia significativa en los porcentajes obtenidos del nivel de la práctica de la atención plena en la vida diaria de los docentes de estas instituciones estatales.

Mientras (Elguera & Llerena, 2018) lograron determinar cuál es el efecto de un programa basado en habilidades mindfulness en una población de estudiantes de psicología con una preocupación excesiva, posiblemente patológica, la cual fue identificada con la aplicación de una prueba de tamizaje. Luego de aplicar el ejercicio se pudo validar la efectividad del programa ya que se redujo significativamente la preocupación excesiva de los participantes, es así como queda demostrada la efectividad del programa con base en mindfulness, contribuir al bienestar integral de las personas y la sociedad.

Por su lado (Anders, 2018) en su investigación determinó la intensidad del momento flow (fluir) en los turistas alemanes que visitaron los atractivos turísticos que más destacan en la región Puno, durante la temporada alta del año 2018, se obtuvo una muestra de 111, como resultados de la investigación se tiene que el

turista experimenta una intensidad mayor del momento flow en la isla de Taquile, aunque determinados valores de los componentes del momento flow tienen índices mayores en Uros; la intensidad que experimentan los turistas alemanes es alta, aunque no experimenta un momento flow real y entre los atractivos de Uros y Taquile no hay diferencias significativas, el componente con mayor relevancia del flow en ambos atractivos es que se cumplió la meta del viaje.

Por su lado (Alfaro, 2016) en su investigación tuvo como objetivo examinar la relación entre mindfulness, flow y rendimiento académico en una muestra de estudiantes de 17 a 31 años (N=156), de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para la medición de dichos constructos se utilizaron las escalas: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS, Brown & Ryan, 2003) y Flow State Scale (FSS, Jackson & Marsh, 1996), obteniéndose como resultado que el rendimiento académico se relacionaba de manera directa y significativa con el mindfulness. Asimismo, el mindfulness y el flow tuvieron una relación directa y significativa.

En tanto que de manera didáctica (Vásquez-Dextre, 2016) en su artículo presentó una revisión sobre el concepto de Mindfulness, su uso en la psicoterapia y sus aplicaciones clínicas, consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación; el Mindfulness ha demostrado utilidad en una variedad de trastornos mentales y físicos como estrés, depresión, trastornos de ansiedad, trastornos de conducta alimentaria, dolor, cuadros emocionales vinculados a cáncer, etc., la práctica de Mindfulness también ha demostrado efectos positivos en la relación terapéutica y la obtención de habilidades importantes para una buena práctica psicoterapéutica.

Y de manera coincidente (Farfàn.E. & Farfàn, 2017) en su investigación de maestría analizaron la relación entre Flow y rendimiento académico, en una muestra de 170 estudiantes de una universidad privada de Cajamarca (N = 170), de los cuales 41 fueron varones y 129 mujeres, la medición del Flow se realizó con la Escala de Flow Estado: EFE (Jackson & Marsh, 1996) y se consideró al promedio ponderado de cada estudiante como rendimiento académico, el cual fue auto reportado por los estudiantes; se obtuvo como resultado principal que el Flow y el rendimiento académico tienen una relación directa significativa ($r = .196$).

Como se ha podido observar, la importancia que reviste la investigación en la naturaleza de las variables estudiadas y sus dimensiones es un tema de gran actualidad y concierne reconocer el esfuerzo de sus actores.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

Con relación a los objetivos de investigación se observa que: Existe correlación directa y significativa entre mindfulness y rendimiento académico en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021 ($Rho = ,853$) ($p = ,044$), de igual modo, se muestra que la correlación es significativa ya que el p valor es menor a 0,05 ($p < 0,05$)

Con relación a los objetivos de investigación, se observa que: Existe correlación directa y significativa entre Flow y Rendimiento académico en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021 ($Rho = ,842$) ($p = ,039$), de igual modo, se muestra que la correlación es significativa ya que el p valor es menor a 0,05 ($p < 0,05$)

Con relación a la Correlación entre Mindfulness y Flow se observa que: Existe una correlación directa y significativa entre Mindfulness y Flow en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021 ($Rho = ,894$) ($p = ,040$), de igual modo, se muestra que la correlación es significativa ya que el p valor es menor a 0,05 ($p < 0,05$).

Con relación al Nivel del Mindfulness se observa que: el nivel de Mindfulness en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021, donde el 54% de los evaluados presentan nivel alto de mindfulness, el 29% presenta nivel medio y finalmente el 18% presenta nivel bajo de mindfulness

Con relación al Nivel del Flow se observa que: El nivel de Flow en los estudiantes del décimo ciclo de Psicología UPAGU 2021, en donde se muestra que

el 50% de los evaluados presenta nivel alto, el 29% presenta nivel medio y finalmente, el 21% de los evaluados presenta nivel bajo de Flow.

Con relación a las dimensiones del Mindfulness se observa que: El nivel de las dimensiones del Mindfulness, en donde en la dimensión observar el 18% presenta nivel alto, el 7% nivel medio y el 4% nivel bajo, asimismo en la dimensión describir el 7% presenta nivel alto, el 4% nivel medio e igualmente el 4% nivel bajo, de igual forma en la dimensión activar el 18% presenta nivel alto, el 11% presenta nivel medio y el 4% nivel bajo, en la dimensión no enjuiciamiento el 7% presenta nivel alto, el 4% nivel medio e igualmente el 4% presenta nivel bajo, finalmente en la dimensión no reactividad, el 4% presenta nivel alto, el 4% nivel medio e igualmente el 45 presenta nivel bajo. La dimensión con mayor predominio es la dimensión actuar con 32%.

5.2. Recomendaciones:

- Se recomienda efectuar investigaciones de este tipo en otras universidades, teniendo en cuenta al mindfulness, el Flow y la correlación con otras variables como la ansiedad, depresión o resiliencia.

- Es recomendable ejecutar este tipo de estudios en grupos más grandes y con una población más variada.

REFERENCIAS

- Albán Obando, J., & Calero Mieles, J. L. (2017). El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. . *Revista Conrado*, 13(58), 213-220.
- Alfaro, M. (2016). *Mindfulness, flow y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Lima: Pontificia Universidad Católica.
- Anders, I. (2018). *La intensidad del momento flow (fluir) del turista alemán durante la visita a los principales atractivos turísticos del lago titicaca en la región de Puno-2018*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Baer, R., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Smith, G. T., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 27-45.
- Brios, S., & Quesquén, N. (2018). *Mindfulness en docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres de Chiclayo*. Chiclayo: Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.
- Cabello, J. (2019). *Mindfulness y rendimiento académico en estudiantes universitarios – Huacho 2018* . Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

- Cerna, C. (2018). *Investigación Científica: Método y Técnicas*. Cajamarca: Corpues Cerna Cabrera.
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Aprender a fluir, Quinta Edición*. Barcelona, España: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Applications of Flow in human development and education: the collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. California: Springer.
- Davis, D., & Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)* 48(2), 198–208.
- Edel, R. (2003). El Rendimiento Académico: Concepto, Investigación y Desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1-15.
- Elguera, E., & Llerena, D. (2018). *Efecto de un programa basado en mindfulness sobre la preocupación excesiva en estudiantes de psicología de una universidad estatal*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín.
- Elguera, G., & Llerena, D. (2018). *Efecto de un programa basado en mindfulness sobre la preocupación excesiva en estudiantes de psicología de una universidad estatal*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín.

- Farfàn.E., y Farfàn, S. (2017). *FLOW Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CAJAMARCA* .
Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- Franco, C., Soriano, E., Amutio, A., & Mañas, I. (2019). Mejora de la motivación en estudiantes inmigrantes latinoamericanos mediante un programa de mindfulness: un estudio aleatorizado. *Terapia Psicológica* 2020, Vol. 38, N° 1, 5–16, 5-16.
- Gabalán Coello, J., & Vásquez Rizo, F. (2017). Rendimiento académico universitario y asistencia a clases: Una visión. *Revista Educación*, vol. 41, núm. 2, 2017.
- Garbanzo, G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Redalyc Educación* 31(1), 43-63.
- Harvey, P. (2012). *An introduction to Buddhism: Teachings, history and practice*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación. Sexta edición*. México: McGrawHill Education.

- Jackson, S., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow state scale . *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jiménez, M., & Cruz, F. (2011). Experiencias de flujo y rendimiento escolar en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 97-118.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 144-15.
- López Torres, M. (2006). *características y relaciones de "Flow", Ansiedad, y Estado Emocional con el Rendimiento Deportivo en deportistas de élite* . Bellaterra: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Mercader Rovira, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar . *Propósitos y Representaciones Ene. – Abr. 2020, Vol. 8, N° 1, e372, e372*.
- Miranda Ognio, G. (2019). *Procrastinación y mindfulness rasgo en adolescentes de un colegio particular de Lima Metropolitana*. Lima: Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

- Moñivas, A., García-Diex, G., & Gracia-De_Silva, R. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORIA. *Portularia*, vol. XII, 83-89.
- Pérez-Verduzco, G., & Laca-Arocena, F. (2017). Traducción y validación de la versión abreviada del Freiburg Mindfulness Inventory (FMI-14). *Revista Evaluar*, 17(1), 80-93.
- Quintana Santana, B. (2016). *Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Sánchez-Sánchez, L., & Perandones, T. (2019). Mindfulness y técnicas de estudio en un caso de bajo rendimiento académico. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, N°1 - Monográfico 3, 2019*, 13-20.
- Sánchez-Sánchez, L., & Perandones, T. (2019). Mindfulness y técnicas de estudio en un caso de bajo rendimiento académico. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, N°1 - Monográfico 3, 2019.*, 13-20.
- Schmidt, C., & Vinet, E. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica 2015, Vol. 33, N° 2*, 93-101.

Schmidt, J. (2010). *Flow in Education*. En Sanna, J. (Ed.), *Social and emotional aspects of learning*. United Kingdom: Elsevier.

Vallejo, M. (2006). Atención plena. *EduPsykhé*, 231-254.

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr* 79 (1), 42-51.

Villardón, L. (2006). Evaluación del aprendizaje para promover el desarrollo de competencias. *Educatio siglo XXI*, 24, 57-76.

ANEXOS

ANEXO A

Tabla 12

Matriz de consistencia: Mindfulness, flow y rendimiento académico en estudiantes del décimo ciclo de psicología UPAGU 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS
¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE EL MINDFULNESS CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EL FLOW CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO CICLO DE PSICOLOGÍA UPAGU 2021?	GENERAL: ANALIZAR CÓMO SE RELACIONA EL MINDFULNESS CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EL FLOW CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO CICLO DE PSICOLOGÍA UPAGU 2021	EL MINDFULNESS Y EL FLOW INFLUYEN SIGNIFICATIVAMENTE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO CICLO DE PSICOLOGÍA UPAGU 2021.
	ESPECIFICOS: a) ESTABLECER COMO EL MINDFULNESS SE RELACIONA CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO CICLO DE PSICOLOGÍA UPAGU 2021. b) DETERMINAR COMO EL FLOW SE RELACIONA CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO CICLO DE PSICOLOGÍA UPAGU 2021.	

--	--	--

Anexo B

Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness

(FFMQ; Baer et al, 2006; versión traducida al español)

Por favor, califique cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta. Marque con una "X" en la frecuencia que describe de la mejor manera su opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para usted.

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

	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
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 aflictivas, 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 pensamientos o imágenes mentales aflictivas, 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 aflictivas, 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 aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.					
34. Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.					
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, 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 mis pensamientos y comportamiento.					
37. Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.					
38. Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.					
39. Me desapruero cuando tengo ideas irracionales.					

Anexo C

Escala de *Flow* Estado

Por favor conteste las siguientes preguntas. Estas preguntas se refieren a los pensamientos y sentimientos que puede haber usted experimentado durante alguna actividad o trabajo universitario que recuerde haya disfrutado hacer. No hay respuestas correctas o incorrectas. Piense en cómo se sintió durante el evento y conteste las preguntas usando la escala de calificación que se muestra a continuación. Encierre en un círculo el número que mejor corresponda y adapte a su experiencia de las opciones mostradas a la derecha de cada pregunta.

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5

1	Sabía que mi capacidad me permitiría hacer frente al desafío que se me presentó.	1	2	3	4	5
2	Hice las acciones correctas sin pensar, de manera automática.	1	2	3	4	5
3	Sabía claramente lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
4	Tenía realmente claro que lo estaba haciendo bien.	1	2	3	4	5
5	Mi atención estaba completamente centrada en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
6	Sentía un control total de lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
7	No me interesaba lo que otros pudieran haber estado pensando de mí.	1	2	3	4	5
8	El tiempo pasaba lento o rápido, parecía alterado.	1	2	3	4	5
9	Realmente disfruté de la experiencia.	1	2	3	4	5
10	Mis habilidades estaban al mismo nivel de lo que me exigía la situación.	1	2	3	4	5
11	Parecía que las cosas estaban sucediendo automáticamente.	1	2	3	4	5
12	Estaba seguro de lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
13	Estaba consciente de cuán bien lo estaba haciendo.	1	2	3	4	5
14	No me costaba ningún esfuerzo mantener mi mente en lo que estaba sucediendo.	1	2	3	4	5

15	Sentía que podía controlar lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
16	No estaba preocupado por mi desempeño mientras realizaba la actividad.	1	2	3	4	5
17	La forma en que pasaba el tiempo parecía diferente a lo normal.	1	2	3	4	5
18	Me encantó lo que sentí en esa actividad y quisiera sentirlo de nuevo.	1	2	3	4	5
	Sentí que era lo suficientemente competente para enfrentar las demandas de la situación.					
20	Actuaba automáticamente.	1	2	3	4	5
21	Sabía lo que quería lograr.	1	2	3	4	5
	Mientras realizaba la actividad, tenía una clara idea acerca de lo bien que lo estaba haciendo.					
23	Tenía concentración total.	1	2	3	4	5
24	Tuve una sensación de control total.	1	2	3	4	5
25	No estaba preocupado por la imagen que daba a los demás.	1	2	3	4	5
26	Sentí que el tiempo se detuvo mientras realizaba la actividad.	1	2	3	4	5
27	La experiencia me hizo sentir muy bien.	1	2	3	4	5
28	Los desafíos y mis habilidades para superarlos estaban a un mismo nivel.	1	2	3	4	5
29	Hice las cosas espontánea y automáticamente, sin pensarlas.	1	2	3	4	5
30	Mis objetivos estaban claramente definidos.	1	2	3	4	5
	Me di cuenta, por la forma en que estaba actuando, lo bien que lo estaba haciendo.					
32	Estaba totalmente enfocado en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
33	Sentí un control total de mis acciones.	1	2	3	4	5
34	No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mí.	1	2	3	4	5
35	A veces, me parecía que las cosas estaban sucediendo en cámara lenta.	1	2	3	4	5
36	Encontré la experiencia muy gratificante.	1	2	3	4	5

ANEXO D

Consentimiento Informado para Participantes del Proyecto de Investigación

La intención de esta ficha de consentimiento es dotar a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es parte de una tesis de licenciatura conducida por Carla Michell Avellaneda Huangal, estudiante de Psicología de Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, el objetivo de este estudio es determinar la relación existente entre el Mindfulness y el Flow con el Rendimiento Académico de los estudiantes del décimo ciclo de Psicología. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar un cuestionario que le tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán procesadas usando número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique de alguna manera.

Desde ya agradecemos su tiempo y participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Carla Michell Avellaneda Huangal, estudiante de Psicología de Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. He sido informando/a que el objetivo de este estudio.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado/a que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto me perjudique de alguna manera.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento se me entregará.

Nombre del Participante

Firma del participante

Fecha

