



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA



**EVALUACIÓN DE LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL SOBRE
EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA
UNA – PUNO. 2021**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. CHARLES WILLIAMS MARTINEZ PINEDA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

CIRUJANO DENTISTA

PUNO – PERÚ

2021



DEDICATORIA

A Dios quien me guía siempre por el buen camino dándome una familia maravillosa.

A mis padres Williams y Rosa, que me dieron su apoyo incondicional en todo momento, en cada aspecto de mi formación y de mi vida. Comprensión, consejos, amor, apoyo económicamente y material.

A mis hermanas Danika, Dayeli, tios, primos y parientes que siempre estuvieron ahí para apoyarme y acompañarme para lograr realizarme profesionalmente.

A mi pareja Nora y mi querido hijo que son la inspiración en cada segundo para seguir adelante brindándome con su presencia a cumplir mis objetivos.

Al maestro Maharishi Mahesh Yogi y arquitecto Javier Ortiz Cabrejos que pusieron todo el conocimiento necesario en mí para tener este logro y darme paz con la técnica de meditación trascendental.

Charles Williams Martinez Pineda



AGRADECIMIENTOS

A mi padre y mi madre, que son los autores de mis logros, habiéndome apoyado cada instante.

A la UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO por acogerme en sus aulas magnas, y brindarme todo el conocimiento profesional.

A mi asesor de tesis Dr. Gian Carlo Valdez Velazco por darme los consejos necesarios y la guía pertinente en todo el proceso de esta tesis.

A los Docentes miembros del jurado evaluador, por sus apropiadas correcciones para la mejora de este trabajo de investigación.

A todo los Docentes de la EPO, por sus conocimientos y apoyo para lograr me como profesional.

Charles Williams Martinez Pineda



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE GRÁFICOS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 11

ABSTRACT..... 12

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN 14

1.2 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN..... 14

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... 15

1.4 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN 15

1.5 OBJETIVOS 15

1.5.1 Objetivo general 15

1.5.2 Objetivos específicos 15



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES	16
2.1.1 Antecedentes internacionales	16
2.1.2 Antecedentes nacionales	21
2.1.3 Antecedentes locales	22
2.2 MARCO TEÓRICO.....	24
2.2.1 Meditación trascendental	24
2.2.2 Estrés	27

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.....	30
3.1.1 Tipo de estudio:.....	30
3.1.2 Nivel de estudio:	30
3.1.3 Diseño de estudio:	30
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	31
3.2.1 Población:.....	31
3.2.2 Muestra:.....	31
3.2.3 Caracterización de la muestra	31



3.3	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:	33
3.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .	34
3.4.1	Técnica de recolección de datos.....	34
3.4.2	Instrumentos	34
3.4.3	Consideraciones éticas	34
3.5	PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS	34
3.6	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	35
3.7	ÁMBITO DE ESTUDIO	36
3.7.1	Ámbito general.....	36
3.7.2	Ámbito específico	36

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1	RESULTADOS	37
4.2	PRUEBA DE HIPÓTESIS	43
4.2.1	Planteamiento de la hipótesis	43
4.2.2	Nivel de significancia.....	43
4.2.3	Valor crítico	43
4.2.4	Estadístico de Prueba	43
4.2.5	Decisión.....	44
4.3	DISCUSIÓN	45



V. CONCLUSIONES	49
VI. RECOMENDACIONES.....	50
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51
ANEXOS.....	56

Área: Ciencias biomédicas.

Línea: Salud pública y ocupacional.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 13 de agosto 2021.



ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Gráfico de barras de la comparación del nivel de estrés de los estudiantes de preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, antes y después de la práctica de la técnica de meditación trascendental.....	38
GRÁFICO 2: Gráfico de barras del nivel de estrés de los estudiantes de preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, antes de la práctica de la técnica de meditación trascendental.....	39
GRÁFICO 3: Gráfico de barras del nivel de estrés de los estudiantes de preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la primera semana.	41
GRÁFICO 4: Gráfico de barras del nivel de estrés de los estudiantes de preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la segunda semana.....	42



ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Comparación del nivel de estrés de los estudiantes de preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – PUNO, antes y después de la práctica de la técnica de meditación trascendental.	37
TABLA 2: Nivel de estrés de los estudiantes de preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, antes de la práctica de la técnica de meditación trascendental.	39
TABLA 3: Nivel de estrés de los estudiantes de preclínica de la ESCUELA Profesional de Odontología, de la UNA – PUNO, post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la primera semana.	40
TABLA 4: Nivel de estrés de los estudiantes de preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – PUNO, post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la segunda semana.....	42
TABLA 5: Prueba de hipótesis de los niveles de estrés post práctica después de la aplicación de la técnica de meditación trascendental en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2021..	44



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- UNA** : Universidad Nacional del Altiplano
- EPO** : Escuela Profesional de Odontología
- TM** : Técnica de meditación trascendental



RESUMEN

El **objetivo** de investigación, fue evaluar la meditación trascendental sobre el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno. **Materiales y métodos:** Siendo una investigación cuantitativa de diseño cuasi-experimental, prospectivo, de corte longitudinal; la ejecución del estudio se desarrolló en 3 sesiones vía virtual (Google Meet), en la primera se evaluó el nivel de estrés que poseen los estudiantes pre intervención de la técnica, mediante una primera aplicación del Test de Barraza (Google Forms) ; además se les informó y capacitó sobre la técnica de meditación trascendental, comprometiéndolos a su realización 2 veces al día, durante sus tiempos libres, informando a los estudiantes las fechas en que serán evaluados nuevamente; la información del desarrollo de la sesión, se reunió en una ficha de recolección de datos. En una segunda sesión (primera semana), se evaluó el nivel de estrés post práctica de la técnica de meditación trascendental; mediante una segunda aplicación del Test de Barraza. En una tercera sesión (segunda semana), se evaluó el nivel de estrés post practica de la técnica de meditación trascendental; mediante una tercera aplicación del Test de Barraza. **Resultados:** Se obtuvo que el nivel de estrés de los estudiantes, antes de la práctica de la técnica de meditación trascendental es en mayor porcentaje alto (50%); post de la práctica de la técnica de meditación trascendental, a la primera semana es en mayor porcentaje moderado (70%); post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la segunda semana es en mayor porcentaje bajo (70%). **Conclusiones:** Se concluyo que si existe diferencia significativa entre ambas tomas de datos, ya que los niveles de estrés en los estudiantes se disminuyeron de alto a bajo en mayor porcentaje al aplicar la técnica de meditación trascendental durante 2 semanas. **Palabras Clave:** Evaluación, meditación trascendental, niveles de estrés, estudiantes.



ABSTRACT

The research **objective** was to evaluate the transcendental meditation on the stress level of the Preclinical students of the Professional School of Dentistry, UNA - Puno. **Materials and methods:** Being a quantitative investigation of quasi-experimental, prospective, longitudinal cut design; The execution of the study was developed in 3 sessions via virtual (Google Meet), in the first the stress level of the students was evaluated before the intervention of the technique, by means of a first application of the Barraza Test; In addition, they were informed and trained on the transcendental meditation technique, committing them to carry it out twice a day, during their free time, informing the students of the dates on which they will be evaluated again; The information on the development of the session was gathered in a data collection sheet. In a second session (1st week), the post-practice stress level of the transcendental meditation technique was evaluated; by means of a second application of the Barraza Test. In a third session (2nd week), the post-practice stress level of the transcendental meditation technique was evaluated; by means of a third application of the Barraza Test. **Results:** It was obtained that the stress level of the students, before the practice of the transcendental meditation technique is in a higher percentage high (50%); post-practice of the transcendental meditation technique, in the first week it is in a higher percentage moderate (70%); post-practice of the transcendental meditation technique, at the second week it is in a higher percentage low (70%). **Conclusions:** It was concluded that there is a significant difference between both data collections, since the stress levels in the students decreased from high to low in a greater percentage when applying the transcendental meditation technique for 2 weeks.

Key Words: Assessment, transcendental meditation, stress levels, students.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El estrés se podría definir como la "respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas". Es decir, es aquel sentimiento de tensión física y emocional que pueda provenir de alguna situación o pensamiento en la que una persona se sienta frustrada, furiosa y nerviosa.¹ Pudiendo ello afectar de manera negativa en su salud y bienestar psicológico. Según la OMS tres de cada 10 personas en todo el mundo sufren de estrés, siendo considerada una de las patologías más difundidas, así también en América Latina se proyecta que, a inicios del siglo, las enfermedades provocadas por el estrés habrían superado a las enfermedades infecciosas, se estima que para el año 2025 más de ochenta y ocho millones de personas presentarían trastornos afectivos desencadenados por el estrés. En el Perú la prevalencia anual de estrés es del 15% siendo más vulnerables las mujeres que los varones.²

Ante ello, analizando, uno de grupos afectados por el estrés son los estudiantes, que durante su etapa académica, pasan por situaciones, muchas veces críticas a la cual se suman diferentes factores extras de su vida cotidiana, con las que deben lidiar; los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA PUNO son parte de esta realidad, pudiéndose percibir como factores desencadenantes: el carácter del docente, el tipo de evaluaciones, la falta de comprensión de temas abordados, la participación activa en clase, y; en caso de los alumnos de clínica los récords de los cursos, las mismas que pueden afectar desde el desempeño cabal de una tarea o actividad específica, hasta ocasionar en el tiempo una gran cantidad de enfermedades psicofisiológicas si el



afrontamiento del individuo ante estas situaciones no es el adecuado.

El estrés afecta directa o indirectamente la salud general del individuo, pues, particularmente su presencia disminuye la capacidad académica y altera la estabilidad psicológica, en los estudiantes que la padecen.³

Ante ello se han creado diferentes técnicas y programas para disminuir los niveles de estrés, una de ellas viene a ser la Meditación Trascendental, una técnica mental fácil, simple, natural y sin esfuerzo que se practica durante 20 minutos dos veces al día, que actúa sobre los efectos producidos por el estrés y sobre la capacidad mental de enfrentarse al mismo³, la cual basada en muchos estudios nos demuestran que es un método efectivo para enfrentarse al estrés y mantener la salud.

1.1 PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Durante la recolección de antecedentes pude notar que existen pocos estudios sobre la solución práctica de este método en poblaciones universitarias con estrés académico; existiendo la disyuntiva, “si este método es efectivo, porque no es aplicado en este tipo de población”.

1.2 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El resultado de este estudio sirve para mejorar o incluir la técnica de Meditación Trascendental en la vida diaria de los estudiantes y de esa manera reducir la aparición del estrés y sus efectos en su salud psicofisiológica, mejorando la calidad de vida y la educación de los participantes, y futuros interesados en evitar las consecuencias del estrés. Contribuye a los conocimientos teóricos, prácticos sobre la efectividad de la técnica de



meditación trascendental para reducir el nivel de estrés y servirá como antecedente para futuras tesis.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

Esta investigación contestó a la siguiente pregunta: ¿la meditación trascendental influye sobre el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno?

1.4 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN:

La meditación trascendental reduce el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno. 2021.

1.5 OBJETIVOS:

1.5.1 Objetivo general:

Evaluar la meditación trascendental sobre el nivel de estrés de los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno. 2021

1.5.2 Objetivos específicos:

Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, antes de la práctica de la técnica de meditación trascendental.

Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la primera semana.

Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la segunda semana.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES

2.1.1 Antecedentes internacionales:

Elder et. al. (2014, EEUU), evaluaron los efectos del programa de Meditación Trascendental en la angustia psicológica y el agotamiento entre el personal de una escuela terapéutica residencial para estudiantes con problemas de conducta graves. Evaluándose un total de 40 maestros de secundaria y personal de apoyo en la Escuela Bennington en Vermont; se usó un análisis multivariado de covarianza para determinar los efectos generales. Hallándose que el programa de Meditación Trascendental fue eficaz para reducir la angustia psicológica en los maestros y el personal de apoyo que trabajaba en una escuela terapéutica para estudiantes con problemas de conducta. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para el desempeño laboral de los empleados, así como para su salud mental y física.⁵

Deepika et. al. (2019, India), determinaron los efectos de la meditación en el estrés mental entre estudiantes de Odontología del Colegio Dental de Saveetha. El tamaño de muestra escogido para este estudio fue de acerca de 100 participantes. Se envió un conjunto de cuestionarios en el Software SurveyPlanet y todos los datos fueron compilados en un análisis estadístico. El resultado mostro que 86% de los estudiantes que estaban estresados redujeron el nivel de estrés con la práctica de la Meditación Trascendental. En conclusión, encontraron que la meditación tiene un resultado positivo reduciendo el nivel de estrés y ayuda a mejorar la concentración y poder de memoria en los estudiantes⁶



Travis et. al. (2009, Estados Unidos), estudiaron el efecto del programa de Meditación Trascendental sobre el funcionamiento cerebral y la respuesta al estrés en estudiantes universitarios. Realizaron recolección de datos a 50 estudiantes antes de aprender la técnica de Meditación y 10 semanas después de aprender la técnica. Este ensayo controlado aleatorio investigó los efectos de la práctica de la Meditación Trascendental (MT) en los puntajes de la Escala de Integración Cerebral, habituación electrodérmica a tonos de 85 dB, somnolencia, frecuencia cardíaca, arritmia sinusal respiratoria. No hubo diferencias significativas entre los grupos de prueba previa. Un MANOVA de estudiantes con datos completos ($N = 38$) arrojó interacciones significativas entre el grupo y el tratamiento para las puntuaciones de la escala de integración cerebral, la somnolencia y las tasas de habituación (todos $p < 0.007$). Los análisis post hoc revelaron aumentos significativos en los puntajes de la escala de integración cerebral para los estudiantes de inicio inmediato, pero disminuciones en los estudiantes de inicio tardío; reducciones significativas en la somnolencia en los estudiantes de inicio inmediato sin cambios en los estudiantes de inicio tardío; y sin cambios en las tasas de habituación en los estudiantes de inicio inmediato, pero aumentos significativos en los estudiantes de inicio tardío. Estos datos respaldan el valor de la práctica de la MT para los estudiantes universitarios.⁷

Torruella et. al. (2016, España), estudiaron el efecto del programa de Meditación Trascendental sobre una serie de parámetros psicológicos y fisiológicos en practicantes inexpertos; siendo un estudio de diseño cuasi – experimental, donde se evaluaron a 72 estudiantes universitarios voluntarios que se comprometieron a practicar la meditación diariamente, mediante cuestionarios de aceptación y acción, de recuperación estrés (Kelmman y Kallus); usando el paquete estadístico SPSS, y la prueba estadística de Coben y Friedman. Hallándose que el programa de MT intensivo resulta muy efectivo



para aumentar la flexibilidad psicológica, reducir el estrés y aumentar la recuperación del estrés.⁸

Rossello et. al. (2016, Puerto Rico) evaluaron el impacto de la meditación en consciencia plena en síntomas de ansiedad, depresión, ira y estrés en un grupo de 32 adultos que asistieron a un adiestramiento sobre este tipo de meditación. También se examinaron los niveles de consciencia plena. Además, se registraron los minutos que a diario dedicaron a la práctica de meditación durante el transcurso de este estudio. Los análisis estadísticos comparando antes y después del adiestramiento demostraron una disminución significativa entre las medidas de ansiedad, depresión, ira, estrés y un aumento significativo en consciencia plena. Las correlaciones reflejaron una relación positiva y fuerte entre minutos meditados y consciencia plena. Además se evidenciaron correlaciones negativas y muy fuertes entre minutos meditados y pensamientos depresivos, ansiedad, ira y estrés. Los resultados sugieren que la meditación en consciencia plena parece ser una práctica prometedora para reducir síntomas de depresión, ira, ansiedad, estrés y aumentar consciencia plena.⁹

Bonilla et. al. (2015, Puerto Rico) el objetivo de éste estudio piloto fue evaluar la viabilidad, aceptación e impacto de una intervención grupal de MBSR, para la reducción de síntomas de ansiedad y de estrés, adaptada para estudiantes universitarios. Formaron dos grupos de participantes (n=13) los que se reunieron por espacio de ocho semanas. Cada reunión tuvo una duración de 90 minutos en las que se enseñaron y practicaron estrategias de atención plena y se asignaron ejercicios de práctica diaria para el hogar. Tomaron medidas pre y post para medir las siguientes variables: estrés académico, depresión y ansiedad generalizada (CCAPS-34), afecto positivo y negativo (PANAS), atención plena (MAAS), estrés percibido (EEP-14), así como bienestar psicológico (EBP). Observaron un aumento significativo en atención plena, en afecto



positivo en la semana, auto aceptación y en propósito en la vida. También observaron una disminución significativa en ansiedad generalizada y estrés académico. EMMA muestra ser una herramienta grupal viable y aceptada por estudiantes universitarios en Puerto Rico y que ofrece resultados favorables para reducción de ansiedad generalizada y estrés académico.¹⁰

Pardo et. al. (2019, España) el objetivo de este estudio fue medir la eficacia de un programa de MM (meditación mindfulness) sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Sesenta y un estudiantes participaron en el estudio. De ellos 30 fueron asignados a un programa de MM de 12 semanas de duración, y 31 fueron asignados al grupo control. Instrumentos: se utilizó la escala de estrategias de afrontamiento (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010) que mide formas tanto cognitivas como conductuales de afrontamiento del estrés académico. Los resultados indican que los participantes del grupo experimental, tras su participación en el programa mejoraron de forma estadísticamente significativa sus estrategias de afrontamiento, concretamente en las dimensiones reevaluación positiva y planificación, frente al grupo control donde no hubo cambios pre-post. Concluyeron que la meditación mindfulness puede ser un método eficaz para afrontar el estrés en estudiantes universitarios.¹¹

Gutierrez et. al. (2017, México) El objetivo de este estudio fue determinar los efectos de la meditación en el estrés académico en alumnos de la Universidad Autónoma de Querétaro. Fue un estudio cuasi-experimental. Participaron 36 alumnos, un grupo control de 18 estudiantes y 21 en el grupo experimental. El grupo experimental fue intervenido durante 8 semanas con sesiones de meditación guiada con una duración de 20 a 25 minutos de lunes a viernes. Ambos grupos, el control y el experimental, fueron evaluados a través del Inventario de Estrés Académico antes y después del programa de



intervención. Obtuvieron que existe una reducción significativa en los niveles de estrés utilizando meditación en el grupo experimental. Para el grupo control no se encontró diferencia significativa en el estrés. Concluyendo que un programa de meditación de 8 semanas tiene efectos saludables en el estrés académico de estudiantes.¹²

Breedvelt et. al. (2019, Alemania) Este metanálisis tiene como objetivo estudiar la efectividad del yoga y las intervenciones basadas en la atención plena sobre el estrés, la depresión, la ansiedad y el rendimiento académico para los estudiantes de educación terciaria. Los estudios incluidos fueron ensayos controlados aleatorios, publicados en inglés, en los que se comparó una intervención de meditación, yoga o atención plena con un grupo de control activo o no activo (lista de espera, tratamiento habitual, placebo o control de tratamiento activo). Los participantes tenían que estar inscritos en educación terciaria cuando fueron asignados al azar al grupo de tratamiento en el estudio (es decir, una universidad, colegio u otra educación superior postsecundaria). Estudios en los que se midió la depresión, la ansiedad, el estrés (es decir, el Inventario de depresión de Beck (BDI), el Inventario de ansiedad rasgo del estado (STAI), el rendimiento académico (es decir, la productividad, el GPA, el ausentismo) o una combinación de estos, medido a través de un cuestionario validado. Las publicaciones se identificaron mediante la búsqueda en el Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados (CENTRAL), MEDLINE y PsycINFO. Se incluyeron estudios con cualquier fecha de publicación que fueron publicados, en revisión o "en prensa". Encontraron que los efectos son positivos moderados en las intervenciones basadas en la atención plena, el yoga o la meditación sobre los síntomas de depresión, ansiedad y estrés; sin embargo, la calidad de los estudios incluidos en esta revisión fue baja.¹³



2.1.2 Antecedentes nacionales:

Córdova et. al. (2018, Perú), determinaron los factores asociados al estrés en estudiantes de la Facultad de Odontología de una Universidad Peruana. El estudio fue no experimental y transversal realizado; la muestra fue de 140 estudiantes de Odontología seleccionada por muestreo no probabilístico; obteniéndose que el estrés académico se presentó en el 75,7% de los estudiantes, observándose mayor estrés en el nivel preclínico que en el nivel clínico; y con la edad de los estudiantes se observó mayor estrés en los adultos jóvenes que en los adultos; llegando a la conclusión que la mayoría de los estudiantes de odontología de una universidad peruana presentan estrés académico, el cual está asociado al nivel académico y a la edad.¹⁴

Magro et. al. (2018, Perú), determinaron los efectos de la práctica de la meditación en la reducción del estrés académico en universitarios de psicología y medicina de la Universidad Continental. En el estudio con estudiantes de psicología y medicina se observaron diferencias estadísticamente significativas en ambos momentos de medición (pre-test y post-test) con respecto al nivel de preocupación y nerviosismo de los participantes ($t = -3.5$ Sig. .008) reacciones físicas ante el estrés ($t = -2.673$ Sig. .028) reacciones psicológicas ante el estrés ($t = -3.576$ Sig. .007) y capacidades de afrontamiento ante el estrés ($t = 2.956$ Sig. .018). Con respecto al nivel de preocupación y nerviosismo de los participantes ($t = -2.29$ Sig. .052) y capacidades de afrontamiento ante el estrés ($t = 3.170$ Sig. .019). Se describieron los efectos estadísticamente significativos que ha tenido la aplicación de un programa de mindfulness (meditación), en alumnos de psicología y medicina.¹⁵

Oblitas L, et. al. (2019, Perú) El propósito de su estudio fue evaluar la incidencia de un programa de ocho semanas del mindfulness en la reducción del estrés académico en una muestra de 54 estudiantes universitarios, con grupo de control aleatorio, y con



medidas de pre-posprueba utilizando el Inventario SISCO de Estrés Académico. Encontraron que no existe diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés del grupo que recibió el programa de mindfulness comparado con los que no recibieron el entrenamiento. Concluyeron que el resultado es congruente con algunos hallazgos que no atribuyen eficacia de la atención plena en el manejo del estrés académico¹⁶

2.1.3 Antecedentes locales:

Jilaja et. al. (2016, Perú), determinaron la relación que existe entre el nivel de ruido producido en la Clínica Integral del Niño y Clínica Odontopediátrica, y su relación con el estrés en los estudiantes de la Clínica Odontológica UNA-PUNO; fue de diseño no experimental, descriptivo, observacional, relacional, prospectivo y transversal. Participaron 56 estudiantes de las Clínicas Integral del niño y Odontopediátrica de la Clínica Odontológica. Los resultados obtenidos muestran que el nivel de ruido de la clínica Integral del Niño se encuentra en la categoría de ruido fuera del límite permisible (70.9 dB), la clínica odontopediátrica en la categoría de ruido dentro del límite permisible (58.8 dB). El nivel de estrés fue alto representado por 86.4% en la clínica integral del niño y en la clínica odontopediátrica con 73.5% un estrés moderado. Concluyéndose que en la Clínica Integral del niño existe relación entre el nivel de ruido y el nivel de estrés en los estudiantes, mientras tanto en la Clínica Odontopediátrica no se encuentra esta relación; esto debido a que en esta clínica no se registró niveles de ruido fuera del límite permisible.¹⁷

Ramos et. al. (2017, Perú), determinaron los niveles de estrés en estudiantes de la Clínica Odontológica de la Escuela Profesional de Odontología de la universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; se utilizó un instrumento denominado Cuestionario “Dental Environment Stress”; la muestra estuvo conformada por 162 estudiantes de VII,



VIII y IX semestre. Los resultados indicaron que un 61.73% de los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado, en relación con la edad de 16 a 21 años el nivel de estrés es moderado obteniendo un 27.16% y de 22 a más años el nivel de estrés resulta ser también moderado con un 34.57% respectivamente, en cuanto al género no se asocia con niveles diferentes de estrés ya que presentaron un estrés moderado con un 32.10% en féminas y 29.63% en varones, respecto al semestre académico el nivel de estrés viene a ser de igual manera moderado (obteniendo un 22.84% en VII y VIII semestre y un 16.05% en el IX semestre). Concluyéndose que los estudiantes de la clínica odontológica presentaron un nivel de estrés moderado.¹⁸

Apaza et. al. (2018, Perú), determinaron el impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del Primero al Sexto semestre académico de la UNA-PUNO, 2017-II. La muestra estuvo conformada por 109 estudiantes, donde para evaluar el impacto del estrés se utilizó el cuestionario Inventario SISCO. Determinándose que en el 1° y 2° semestre presentaron rara vez estrés y se encontraron en logro esperado de aprendizaje, 3er semestre en inicio de aprendizaje y algunas veces con estrés, 4° semestre en logro esperado de rara vez estrés, 5° semestre en logro esperado de rara vez estrés y 6° semestre en inicio 4% con casi siempre estrés. El impacto del estrés en el rendimiento académico según género, indica que estudiantes de género masculino presentaron niveles de estrés entre rara vez y algunas veces con rendimiento académico en logro esperado, el sexo femenino presenta rara vez y algunas veces estrés en logro esperado, también presenta casi siempre estrés en inicio del aprendizaje. Las manifestaciones de estrés principales son somnolencia o mayor necesidad de dormir, Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), Dolores de cabeza o migrañas. Concluyéndose que existe impacto del estrés en el rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología.¹⁹



2.2 MARCO TEÓRICO:

2.2.1 Meditación trascendental

2.2.1.1 La meditación: definición y origen

Definición: La meditación es un estado de observación acrítica de los contenidos cognoscitivos. Es un medio de descondicionamiento, por lo que los orientales le conocen como el camino hacia la liberación o a la iluminación²⁰

El término “meditación” viene del latín *meditatio*, que originalmente indica un tipo de ejercicio intelectual, tiene que ver con la práctica de unos ejercicios de respiración y con el dominio de unas técnicas de concentración y recogimiento mental o espiritual. En cambio, en la cultura occidental, meditar es pensar, discurrir sobre algo.⁸

Origen: La meditación fue iniciada y expandida por las tradiciones religiosas o espirituales de Asia, y su práctica fue difundida por todo Oriente, desde allí existieron en todas las religiones como la yogui hinduista, monje budista, eremita cristiano, en una serie de prácticas de tipo ascético meditativo, etc. Fue usada en la búsqueda por alcanzar las más altas cotas de espiritualidad; sus inicios se registran desde miles de años antes de Cristo, siendo expandida desde el Oriente hacia todo el mundo.²¹

2.2.1.2 Finalidad de la meditación

Puede variar según el propósito para el que se practique y según la procedencia de su cultura (oriental y occidental), pero de forma general se puede usar la meditación para buscar a liberación o iluminación desde el punto de vista oriental, y obtener más calma o relajación física desde el occidental; actualmente existe mas acercamiento entre ambas posturas. ⁸



Es decir, para producir cambios importantes en la persona, cambios psicológicos que se traducen en una mejora de la salud; así la meditación es una práctica que tiene como finalidad mejorar la salud y un entrenamiento para la reducción del estrés.²²

2.2.1.3 Efectos psicológicos y fisiológicos de la meditación

Se han documentado diferentes efectos psicológicos de la meditación; como, por ejemplo: disminuir la ansiedad y el estrés de manera efectiva como la relajación y otras técnicas cognitivo conductuales; reducir la frecuencia e intensidad de los pensamientos negativos, reducir el enojo, contribuir al desarrollo de valores positivos, la autoestima y la autorrealización. Ayudando a combatir el insomnio, reducir la fatiga, ayudando a una mejor adaptación al trabajo; se ha señalado también que una práctica regular ayuda a mejorar la memoria y la absorción de la información. A nivel fisiológico se encontró decrementos en la activación psicofisiológica en general, en la hipertensión arterial, en los ritmos cerebrales alpha y el estado de alerta, en la temperatura periférica, en la tensión muscular y el ritmo respiratorio²⁰

Seeman, Fagan y Seeman, hicieron una revisión de la literatura comprendida entre 1974 y 2001 y concluyeron que la meditación reduce la presión sanguínea, niveles de colesterol, baja los niveles de hormona de estrés, disminuye el estrés oxidante, regula patrones específicos de actividad cerebral y mejora los indicadores de salud general en los pacientes.²³

2.2.1.4 Meditación trascendental: definición

Definición: Se considera una técnica de meditación simple, natural, sin esfuerzo y fácil de aprender si se practica de 15 a 20 minutos, dos veces cada día; no es una filosofía, es una técnica simple, que es universalmente aplicable, repetible y



verificable por cualquiera y en cualquier lugar. Uno no necesita cambiar su forma de vida para comenzar a meditar, solo aprenderla, practicarla y disfrutar de sus beneficios²⁴

2.2.1.5 Técnica de aplicación de la meditación trascendental

La técnica es un proceso sistemático individualizado, se considera que la enseñanza confidencial previene que los aprendices puedan tener ideas erróneas, haciendo que el proceso sea más simple, manteniendo la integridad de la técnica a través de generaciones.

El protocolo incluye una sesión introductoria, posterior entrevista individual, una sesión individual de instrucción en MT y sesiones grupales de verificación (cada una tras una semana de practica individual y autónoma, dos veces al día, de 15 a 20 minutos de duración), todas conducidas por un instructor capacitado y calificado. Los pasos para la enseñanza serán hechos a través de vía Virtual. Sin incluir componentes religiosos o espirituales, únicamente es recomendable practicar sentado, con los ojos cerrados, repitiendo el procedimiento.²⁵

La experiencia durante la práctica de la MT, se caracteriza por ciclos de atención sutiles hasta lograr niveles de actividad mental silenciosos y regresando nuevamente a niveles de más actividad mental. Estos periodos se caracterizan por vivir una experiencia de quietud, descanso, estabilidad, y por una ausencia de límites personales.²⁶

2.2.1.6 Efectos fisiológicos y psicológicos de la meditación trascendental

Diferentes estudios de la práctica, indican los beneficios para la salud, incluida la mejora de la cognición, la reducción del riesgo cardiovascular, presión



sanguínea, reducción del estrés, rehabilitación más efectiva en conflictos sociales y menor necesidad de asistencia médica.⁸

2.2.2 Estrés

2.2.2.1 Definición

Es “el mecanismo general con que el organismo se adapta a todos los cambios, influencias, exigencias y tensiones a que pueda estar expuesto”. Se trata, por lo tanto, de un proceso de adecuación de los seres humanos a su entorno, que no tiene por qué ser negativo: la motivación para realizar una tarea irá siempre acompañada de una dosis “positiva” de estrés.¹⁷

Con base en los datos proporcionados por la Asociación Americana de Psicología (APA por sus siglas en inglés) el estrés es una enfermedad emergente que cada año incrementa y que se percibe de manera diferente tanto en hombres como en mujeres, siendo las mujeres quienes experimentan estrés con mayor frecuencia en comparación con los hombres.²⁷

La OMS define el estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas, que preparan al organismo para la acción”¹⁴

2.2.2.2 Origen del estrés

La aparición de estrés puede tener variadas y diversas causas. Generalmente, cuando se habla de estrés, se tiende a llevarlo al ámbito estudiantil o laboral, que significativamente son los ámbitos causantes de la aparición de estos síntomas en la mayor parte de los casos. Además, también puede darse conjuntamente con otras reacciones emocionales, como inseguridad, depresión, sensación de soledad e irritación. Son múltiples las circunstancias que pueden dar lugar a la aparición de



estrés y ansiedad en los individuos, siendo de las más reconocidas, la pérdida de algún familiar o ser querido, estrés en la vida laboral debido al desarrollo de un trabajo no deseado, mala relación con compañeros de trabajo o amigos, tensión familiar, exceso de trabajo y sobrecarga estudiantil o un elevado número de horas diarias trabajadas y a alta intensidad.⁸

2.2.2.3 Tipos de estrés

El episódico: Es aquel que ocurre momentáneamente, es un estrés que no se posterga por mucho tiempo y luego de que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron; un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando un trabajador es despedido de su empleo.

El crónico: Es aquel que se presenta varias veces o frecuentemente cuando un trabajador es sometido a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no afronte esa exigencia de recursos el estrés no desaparecerá.²⁸

2.2.2.4 El estrés en Odontología

Se ha documentado que la práctica dental es una de las profesiones de las ciencias de la salud que más ansiedad produce, y dentro de ellos los estudiantes de Odontología deben hacer frente a los estresores propios de cursar la universidad, comunes a todos los universitarios. Por otro lado, se ha observado un mayor nivel de estrés en estudiantes de pregrado que en recién titulados. En términos comparativos, los estudiantes de Odontología padecen con más frecuencia de ansiedad, depresión, agotamiento y despersonalización, incluso se ha reportado que muestran mayores índices de consumo de alcohol y drogas ilícitas, lo que aumenta durante los años de mayor prevalencia de estrés durante la carrera. Son los alumnos pertenecientes al



ciclo clínico de la carrera, especialmente los de cuarto año, quienes presentan los mayores niveles de estrés, además diferencian drásticamente la motivación por la Odontología como profesión del gusto por la propia carrera, es decir, les puede gustar la profesión que practicarán pero no necesariamente la forma de aprenderla; dentro de los principales desencadenantes de estrés resaltan: “miedo de reprobación el año”, “falta de tiempo” y “los exámenes y las calificaciones”. Es por ello que es necesario aplicar algún método o técnica para reducirla y mejorar de esa manera la salud de los estudiantes.⁶

2.2.2.5 Consecuencias psicológicas y fisiológicas del estrés

Se ha demostrado que el estrés, en los estudiantes, aumenta en los sucesivos cursos académicos con efectos nocivos para su rendimiento y salud.⁹ Además producen en la salud diferentes consecuencias psicofisiológicas como: Inflamación y cáncer, obesidad, enfermedades cardiovasculares, depresión. Siendo evidente la asociación entre el estrés y las diversas enfermedades que conlleva, especialmente en las etapas críticas del desarrollo humano ya que incrementa el riesgo de desarrollar padecimientos psicológicos, así como problemas en el aprendizaje y que en consecuencia favorecen varias conductas de riesgo.²⁹

2.2.2.6 Evaluación del estrés

Para evaluar el estrés hay que tener en cuenta los estresores potenciales de la organización, constituidos por las condiciones físicas y psicosociales del sitio donde se desarrollan; determinadas características individuales que hacen que dichas condiciones se puedan percibir como amenazas a su seguridad, desarrollo y/o bienestar físico o psíquico. Para ello existen diferentes test de evaluación de estrés, como el que se usará en este estudio: El test de Barraza.



Sección del trabajo de tesis donde se citan las referencias teóricas y antecedentes que sustentan el trabajo de investigación para cada uno de los objetivos propuestos de una forma crítica, explicando su importancia y relevancia con el trabajo realizado. Evitar la información irrelevante que no contribuya al logro de los objetivos planteados.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

3.1.1 Tipo de estudio:

Cuantitativo

3.1.2 Nivel de estudio:

Experimental

3.1.3 Diseño de estudio:

Según la intervención del investigador: CUASI-EXPERIMENTAL

Según la planificación de la toma de datos: PROSPECTIVO

Según el número de ocasiones en que se mide la variable: LONGITUDINAL

Según el número de variables: ANALÍTICO

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 Población:

La población está conformada por 70 estudiantes de Preclínica pertenecientes al V y VI semestre de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno.



3.2.2 Muestra:

La muestra fue determinada mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, son 20 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.

3.2.3 Caracterización de la muestra

3.2.3.1 Criterios de inclusión

- Haber firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes de ambos sexos matriculados en el semestre académico.
- Estudiantes con presencia de estrés, evaluado en el cuestionario.
- Comprometerse con la asistencia al programa de enseñanza en la técnica de Meditación Trascendental.
- Comprometerse en la práctica diaria de la meditación dos veces al día.
- Comprometerse a asistir a los controles de seguimiento establecidos

3.2.3.2 Criterios de exclusión

- No desear participar en el estudio.
- Haber consumido drogas o estimulantes (café, té) antes de la enseñanza de la meditación.
- Haber practicado meditación con anterioridad.
- Estudiantes que se encuentren diagnosticados con alteraciones psiquiátricas o psicológicas.
- Estudiantes que se encuentren en tratamiento psicológico o psiquiátrico.



3.3 PERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	UNIDADES O CATEGORÍAS	ESCALA DE MEDICIÓN
Meditación trascendental (V.I.)	La Meditación Trascendental (MT) es una técnica de meditación que permite trascender, hacia el interior más allá del pensamiento y experimentar así el más pacífico y asentado estado de la mente y el cuerpo.	Técnica de meditación poderosa que requiere de poco esfuerzo y tiempo, siendo bastante simple.	Tiempo de aplicación 1 semana 2 semanas	Aplicación según parámetros establecidos de la sesión de meditación trascendental en una ficha de recolección de datos.	Si/no	Nominal
Estrés (V.D.)	Estado de cansancio provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; causante de diversos trastornos físicos y mentales.	Es un conjunto de reacciones psicofisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa.	Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre	Test de Barraza	Nunca (0 puntos) Rara vez (1 puntos) Algunas veces (2 puntos) Casi siempre (3 puntos) Siempre (4 puntos)	Ordinal



3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1 Técnica de recolección de datos

Observación

3.4.2 Instrumentos

- Para evaluar el estrés: Test de Barraza (Google Forms)
- Para evaluar la aplicación la técnica de meditación trascendental: Ficha de recolección de datos

3.4.3 Consideraciones éticas

- Consentimiento informado, entregado a los estudiantes que deseen participar en el estudio.
- Autorización de la EPO para la realización del estudio.
- Se respetarán los tratados internacionales en la aplicación de este estudio.

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se convocó a los estudiantes de VII y VIII semestre vía virtual (Google Meet), a una primera sesión para informarles de la aplicación del estudio

Primera sesión

1. Se consultó a los estudiantes si se desean participar en el estudio, pidiéndoles a los que aceptaron, firmar el consentimiento informado; donde además se actualizó sus datos (nombre, semestre, número telefónico) para poder contactarlos con el fin de realizar los controles post aplicación de la técnica.



2. Se evaluó a los estudiantes, el nivel de estrés que poseen, mediante una primera aplicación del Test de Barraza (Google Forms), que fue desarrollada en un máximo de 10 minutos.
3. Se informó y capacitó a los estudiantes sobre la técnica de meditación trascendental, comprometiéndolos a su realización 2 veces al día, durante sus tiempos libres.
4. Se informó las fechas en que serán evaluados nuevamente, para medir su nivel de estrés post aplicación de la técnica.
5. Los datos del desarrollo de la sesión fueron reunidos, en una ficha de recolección de datos.

Segunda sesión

6. A la primera semana, se evaluó el nivel de estrés post práctica de la técnica de meditación trascendental; mediante una segunda aplicación del Test de Barraza. (Google Forms)

Tercera sesión

7. A la segunda semana, se evaluó el nivel de estrés post práctica de la técnica de meditación trascendental; mediante una tercera aplicación del Test de Barraza. (Google Forms)

3.6 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Los datos recolectados fueron tabulados y evaluados en el programa Microsoft EXCEL 2016 y spss v.22; usando la estadística descriptiva mediante el uso de tablas de frecuencias y gráficos de barras, y la estadística inferencial mediante



el uso de la prueba de t de Student para determinar y comparar el nivel de estrés de los estudiantes antes y después de la aplicación de la técnica.

3.7 ÁMBITO DE ESTUDIO

3.7.1 Ámbito general

Puno es un departamento del Perú, situado en el sureste del país, conformado por la mitad occidental de la Meseta del Collao, al oeste del lago Titicaca, y las yungas amazónicas del norte. Limita al este con el territorio boliviano, al suroeste con los departamentos de Tacna, Moquegua y Arequipa, al oeste con el Cusco y al norte con Madre de Dios.

3.7.2 Ámbito específico

Escuela Profesional de Odontología, de la Universidad Nacional del Altiplano (siglas: UNAP) es una universidad pública acreditada por la SUNEDU, ubicada en la ciudad de Puno, Perú. Es una de las primeras universidades públicas fundadas en 1856 a iniciativa de la población del Departamento de Puno. La UNAP está organizada en 19 facultades que abarcan 37 escuelas profesionales, dentro de ellas, la EPO.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

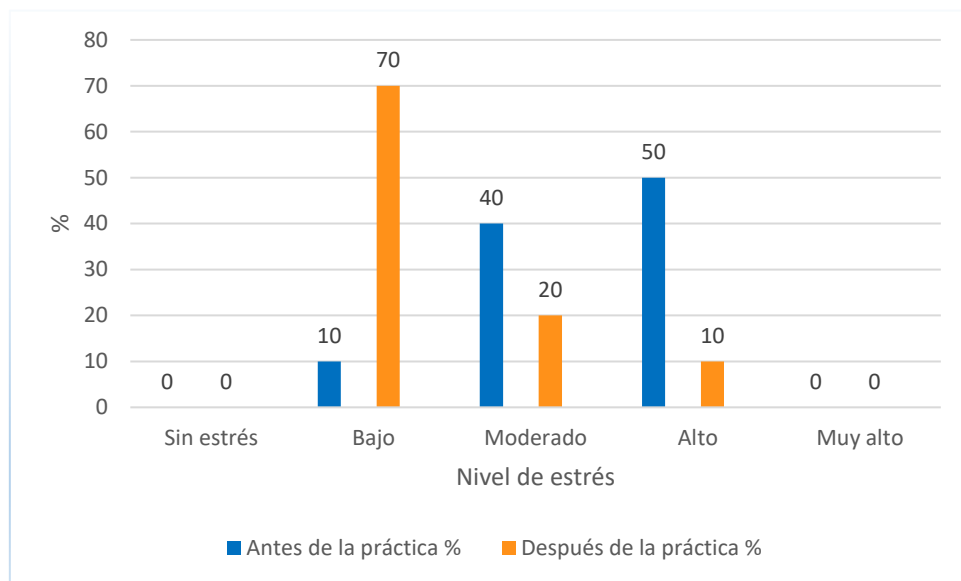
4.1 RESULTADOS

TABLA 1: COMPARACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA UNA – PUNO, ANTES Y DESPUÉS DE LA PRÁCTICA DE LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL.

	Antes de la práctica		Después de la práctica	
	n	%	n	%
Sin estrés	0	0	0	0
Bajo	2	10	14	70
Moderado	8	40	4	20
Alto	10	50	2	10
Muy alto	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Fuente: Elaboración propia

GRAFICO 1: GRÁFICO DE BARRAS DE LA COMPARACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA UNA – PUNO, ANTES Y DESPUÉS DE LA PRÁCTICA DE LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL.



Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN

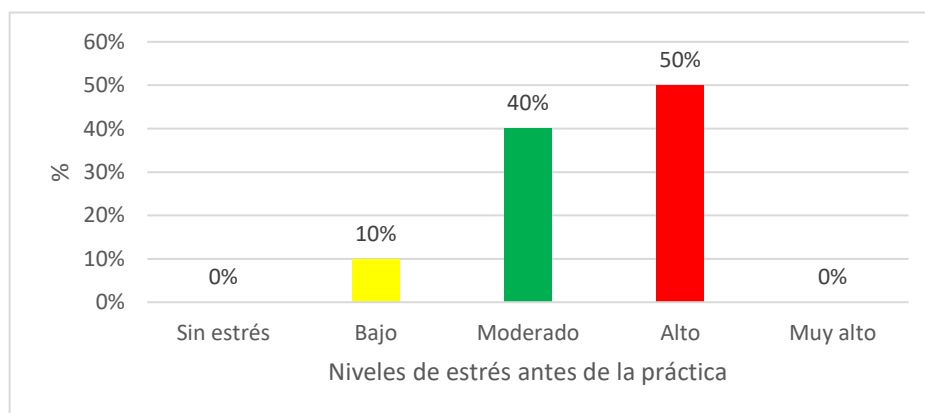
- El nivel de estrés de los estudiantes de la EPO, antes de la práctica de la técnica de meditación trascendental es en mayor porcentaje alto (50%).
- El nivel de estrés de los estudiantes de la EPO, después de la técnica de meditación trascendental, es en mayor porcentaje bajo (70%).

TABLA 2: NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA UNA – PUNO, ANTES DE LA PRÁCTICA DE LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL.

Escalas	fi	%
Sin estrés	0	0%
Bajo	2	10%
Moderado	8	40%
Alto	10	50%
Muy alto	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Elaboración propia

GRAFICO 2: GRÁFICO DE BARRAS DEL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA UNA – PUNO, ANTES DE LA PRÁCTICA DE LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL.



Fuente: Elaboración propia



INTERPRETACIÓN

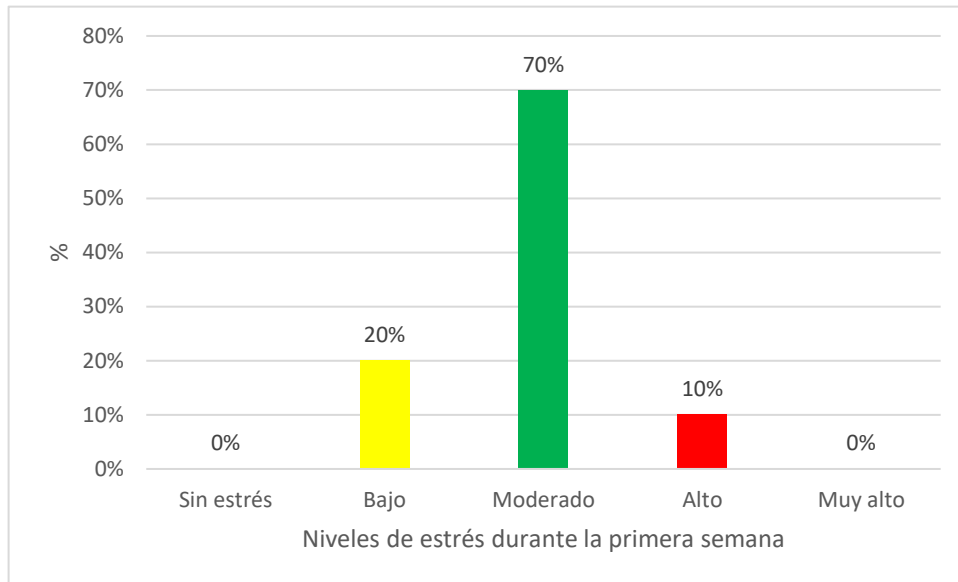
- El nivel de estrés de los estudiantes de la EPO, antes de la práctica de la técnica de meditación trascendental es en mayor porcentaje alto (50%), seguido de moderado (40%), bajo (10%).

TABLA 3: NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA UNA – PUNO, POST PRÁCTICA DE LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL, A LA PRIMERA SEMANA.

Escalas	fi	%
Sin estrés	0	0%
Bajo	4	20%
Moderado	14	70%
Alto	2	10%
Muy alto	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Elaboración propia

GRAFICO 3: GRAFICO DE BARRAS DEL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA UNA – PUNO, POST PRÁCTICA DE LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL, A LA PRIMERA SEMANA.



Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN

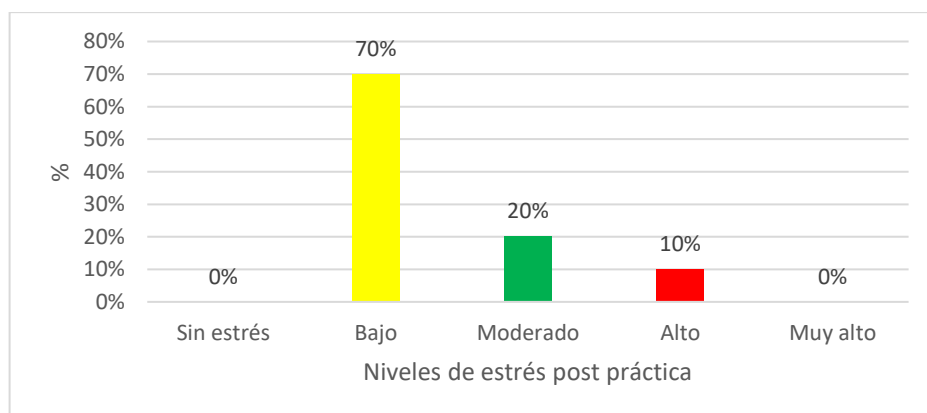
- El nivel de estrés de los estudiantes de la EPO, post de la práctica de la técnica de meditación trascendental, a la primera semana es en mayor porcentaje moderado (70%), seguido de bajo (20%), alto (10%).

TABLA 4: NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA UNA – PUNO, POST PRÁCTICA DE LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL, A LA SEGUNDA SEMANA.

Escalas	fi	%
Sin estrés	0	0%
Bajo	14	70%
Moderado	4	20%
Alto	2	10%
Muy alto	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Elaboración propia

GRAFICO 4: GRÁFICO DE BARRAS DEL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA UNA – PUNO, POST PRÁCTICA DE LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL, A LA SEGUNDA SEMANA.



Fuente: Elaboración propia



INTERPRETACIÓN

- El nivel de estrés de los estudiantes de la EPO, post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la segunda semana es en mayor porcentaje bajo (70%), seguido de moderado (20%), alto (10%).

4.2 PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.2.1 Planteamiento de la hipótesis

H₀: La meditación trascendental no reduce el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno. 2021

H₁: La meditación trascendental reduce el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno. 2021.

4.2.2 Nivel de significancia

$$\alpha = 0.05$$

4.2.3 Valor crítico

Se empleó la prueba de t de Student con n-1 grados de libertad. La prueba es unilateral a la derecha.

4.2.4 Estadístico de Prueba

$$t_c = \frac{\bar{D}\sqrt{n}}{S_D}$$

$$\bar{D} = \frac{\sum_{i=1}^n D_i}{n}$$

$$S_D = \sqrt{n \sum_{i=1}^n D_i^2 - \left(\sum_{i=1}^n D_i \right)^2 / n(n-1)}$$

\bar{D} : Promedio

S_D : Desviación estándar de la diferencia pareada.

4.2.5 Decisión

Si el valor de $t_c > t_t$, se rechaza H_0 y se acepta H_1 .

TABLA 5: PRUEBA DE HIPÓTESIS DE LOS NIVELES DE ESTRÉS POST PRÁCTICA DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO, 2021.

PRUEBA DE HIPÓTESIS	NIVEL DE SIGNIFICANCIA	ESTADÍSTICO DE PRUEBA	VALOR CRÍTICO CON N- GRADOS DE LIBERTAD	DECISIÓN
$H_0: \mu_D = 0$	$\alpha = 0.05$	$t_c = 16.74$	$t_t = 1.729$	Como el valor de
$H_1: \mu_D > 0$				$t_c = 16.74 >$
				$t_t = 1.729$
				se acepta la hipótesis alterna.

4.3 DISCUSIÓN

Elder concluyó que el programa de Meditación Trascendental fue eficaz para reducir la angustia psicológica en los maestros y el personal de apoyo que trabajaba en una escuela terapéutica para estudiantes con problemas de conducta, resultados que son similares a los de este estudio, donde se obtuvo que después de la técnica de meditación trascendental, el mayor porcentaje es bajo, ello tal vez porque ambos grupos de estudio, están sometidos a fuertes cargas de estrés, durante su desempeño.

Deepika determinó que la meditación tiene un resultado positivo reduciendo el nivel de estrés y ayuda a mejorar la concentración y poder de memoria en los estudiantes, datos que se asemejan al presente estudio; ya que se trabajaron en similares muestras de estudio.

Travis halló que en los análisis post revelaron aumentos significativos en los puntajes de la escala de integración cerebral para los estudiantes de inicio inmediato, pero disminuciones en los estudiantes de inicio tardío; reducciones significativas en la somnolencia en los estudiantes de inicio inmediato sin cambios en los estudiantes de inicio tardío; y sin cambios en las tasas de habituación en los estudiantes de inicio inmediato, pero aumentos significativos en los estudiantes de inicio tardío; dichos datos se asemejan a nuestra investigación, en la disminución del estrés, pero difieren en el tipo de instrumento utilizado (Escala de Integración cerebral vs Test de Barraza); además del tiempo de aplicación de la técnica de meditación trascendental (10 semanas vs 2 semanas)

Torruella halló que el programa de Meditación Trascendental intensivo resulta muy efectivo para aumentar la flexibilidad psicológica, reducir el estrés y aumentar la recuperación del estrés; datos que concuerdan al de esta investigación, por ser del mismo diseño de estudio y de similar instrumento de evaluación.



Córdova determinó que la mayoría de los estudiantes de odontología de una universidad peruana presentan estrés académico; y el mayor estrés se halla en el nivel preclínico que en el nivel clínico. Datos que concuerdan con los de nuestro estudio, por evaluar la misma muestra de estudio, que se encuentra en el misma carrera y nivel académico que el de nuestra investigación.

Magro determinó que existe efectos estadísticamente significativos en la práctica de la meditación y reducción del estrés académico en universitarios de psicología y medicina, datos que concuerdan con los de este estudio, demostrándose que los estudiantes si perciben estrés durante la vida académica y que este puede ser reducido con la MT.

Jilaja, al comparar la relación que existe entre el nivel de ruido producido en la Clínica Integral del Niño y Clínica Odontopediátrica, y su relación con el estrés; obtuvo que el nivel de estrés fue alto representado por 86.4% en la clínica integral del niño y en la clínica odontopediátrica con 73.5% un estrés moderado; estadísticas similares al de nuestro estudio por la presente de estrés en nivel alto, aunque los datos sean de un distinto nivel académico.

Ramos halló que un 61.73% de los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado, en relación con la edad de 16 a 21 años el nivel de estrés es moderado obteniendo un 27.16% y de 22 a más años el nivel de estrés resulta ser también moderado con un 34.57% respectivamente; respecto al semestre académico el nivel de estrés viene a ser de igual manera moderado (obteniendo un 22.84% en VII y VIII semestre y un 16.05% en el IX semestre). Datos similares al de esta investigación (en mayor porcentaje alto) que reflejan, los niveles de estrés de los estudiantes de Odontología.



Apaza concluyó que existe impacto del estrés en el rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología; además que 5° semestre en logro esperado de rara vez estrés y 6° semestre en inicio 4% con casi siempre estrés; datos que concuerdan ligeramente con el estudio, ya que si existe presencia de estrés, la diferencia podría estar en el tipo instrumento utilizado, además de que no aplicó ninguna técnica para la reducción del estrés.

Rossello, concluyó que la meditación parece ser una práctica prometedora para reducir síntomas de depresión, ira, ansiedad, estrés y aumentar consciencia plena; resultados que concuerdan con los de este estudio en la disminución de estrés, aunque no se usó la misma población, ello demuestra que la meditación puede ser aplicada para la reducción del estrés, ansiedad en cualquier población..

Bonilla encontro que MBSR, muestra ser una herramienta grupal viable y aceptada por estudiantes universitarios y que ofrece resultados favorables para reducción de ansiedad generalizada y estrés académico; datos semejantes al de esta tesis, además este estudio nos dice que es necesario contextualizar las intervenciones de acuerdo a la cultura de cada país, de modo que sea mas entendible para la población estudiada.

Pardo, Gutierrez, respectivamente en sus estudios, concluyeron que la meditación puede ser un método eficaz para afrontar el estrés en estudiantes universitarios y tiene efectos saludables en el estrés académico, resultados similares a nuestra investigación, ello porque se usaron similares poblaciones y se tuvo el mismo objetivo de estudio.

Breedvelt, en su metaanálisis obtuvo que los efectos de las TM en los estudios evaluados, son positivos sobre los síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Resultados



similares a nuestro estudio, no se detalla en que población y que métodos fueron realizados en estos estudios, además aunque esta no fue una intervención experimental, revisó los documentos que si lo eran, sin embargo halló que la calidad de los estudios incluidos fue baja.

Oblitas obtuvo que no existe diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés del grupo que recibió el programa de mindfulness (TM) comparado con los que no recibieron el entrenamiento, datos que no concuerdan con nuestra investigación, ello tal vez presumiendo, que los estudiantes que formaron parte del grupo experimental no tuvieron adherencia al programa, situación que es fundamental para el éxito y la obtención de buenos resultados frente al estrés académico.



V. CONCLUSIONES

- El nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, antes de la práctica de la técnica de meditación trascendental es en mayor porcentaje alto (50%), y después de la práctica de la técnica de meditación trascendental es mayormente bajo (70%), existiendo diferencia significativa.
- El nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, antes de la práctica de la técnica de meditación trascendental, es en mayor porcentaje alto (50%).
- El nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la 1ra semana, es en mayor porcentaje moderado (70%).
- El nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la 2da semana, es en mayor porcentaje bajo (70%).



VI. RECOMENDACIONES

- A las instituciones y entidades universitarias pertinentes, decanatura de la EPO, etc, evaluar la situación de los estudiantes en cuanto a su nivel de estrés ya que este involucra su bienestar físico, mental y su buen desempeño en las actividades académicas.
- Además crear en los estudiantes hábitos, o incorporar cursos extracurriculares que ayuden a disminuir los niveles de estrés, como la técnica de meditación trascendental.
- Si es posible, desarrollar investigaciones mas detalladas, acerca de las causas que originan un nivel de estrés alto, no solo en estudiantes, sino tambien en el personal administrativo y docente de la EPO, de tal manera que se ayude a tener mejor ambiente laboral y por ende mejor calidad de vida.
- A los estudiantes que participaron en la investigación y que obtuvieron beneficios, adoptar la técnica de meditación trascendental en su vida diaria.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Del Hoyo M. Estrés laboral. Madrid: Instituto Nacional de Trabajo y Asuntos Sociales; 2004
2. Sánchez M. Asociación entre el estrés y las enfermedades infecciosas, autoinmunes, neoplásicas y cardiovasculares. *Revista Cubana Hematol Inmunol Hemoter.* 2006; (33):3
3. Condori H. Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de 1ro a 5to año de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA-Puno. [Tesis para optar el grado de Cirujano Dentista]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2010
4. Díaz D. Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. *Revista CES Salud Pública.* 2011; 2(1): 80-84
5. Elder C. Efecto de la meditación trascendental sobre el estrés, la depresión y el agotamiento de los empleados: un estudio controlado aleatorio. DOI. 2014; 18(1): 19-23
6. Deepika R., Jothi P., Gayathridevi R.. Efectos de la meditación en el e estrés mental entre estudiantes de odontología.DIT. 2019; 12(8):1601-1603
7. Travis F., David A., Haaga H., Hagelin J., Tanner M., Nidich S., et. al. Efectos de la práctica de Meditacion Trascendental en el funcionamiento cerebral y respuesta al estrés en estudiantes universitarios. *Int J Psychophysiol.* 2009; 71(10) 170-176.
8. Torruella L. Efecto de un programa de Meditación Trascendental sobre el Estrés, la



- flexibilidad psicológica y la variabilidad de la frecuencia cardiaca. [Tesis para optar el grado de doctor en Psicología de la Salud y Psicología del Deporte]. Bellaterra: Universidad Autónoma de Barcelona; 2016
9. Roselló J, Zayas G, Lora V. Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y consciencia plena: un estudio piloto. *Revista Puertorriqueña de Psicología*. 2016; 27(1): 062 – 078
 10. Bonilla K, Padilla Y. estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*. 2015; 26(1)
 11. Pardo C, González R. El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*. 2019, 5(1): 51-61
 12. Gutiérrez L, Becerra J, Martínez M, García M. Efectos De La Meditación Sobre El Estrés Académico En Estudiantes De Licenciatura En Fisioterapia. *European Scientific Journal* July. 2017; 13(19)
 13. Breedvelt J, Amanvermez Y, Harrer M, Karyotaki E, Gilbody S, Bockting C, Cuijpers P and Ebert D. The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis. *Front. Psychiatry*. 2019; 10:193
 14. Córdova D., Santa María F. Factores asociados al estrés en estudiantes de



- Odontología de una universidad peruana. Revista Estomatológica Peruana. 2018; 28(4): 252-58
15. Magro L., Bruno H., Ramírez B. Efectos de la práctica de la meditación en la reducción del estrés académico en universitarios de psicología y medicina de la Universidad Continental. Apunt. cienc. soc.. 2018; 8(2):9-18
 16. Oblitas L. Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. Ter Psicol 2019; 37(2)
 17. Jilaja D. Nivel de ruido producido en la Clínica Integral del Niño y Clínica Odontopediátrica y su relación con el estrés en los estudiantes, Clínica Odontológica UNA – Puno [Tesis para optar el grado de Cirujano Dentista]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2016
 18. Ramos J., Tito L. Niveles de estrés en estudiantes de la Clínica Odontológica de la escuela profesional de Odontología de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. Juliaca-2017. [Tesis para optar el grado de Cirujano Dentista]. Juliaca: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; 2017
 19. Apaza R. Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de Odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-Puno, 2017-II [Tesis para optar el grado de Cirujano Dentista] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2017
 20. Aguilar G., Musso A. La Meditación Como Proceso Cognitivo-Conductual. Suma Psicológica, 15(1): 241-258



21. Campagne D. Teoría y fisiología de la meditación. Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace. 2004. 69(70): 15-30
22. Bishop S. What do we really know about mindfulness based stress reduction? Psychosomatic Medicine. 2002. 64: 71-84
23. Seeman T., Fagan L. Seeman M. Religiosity/Spirituality and health. American Psychologist, 2003. 58: 53-63.
24. Mahesh Yogui M. La ciencia del ser y el arte de vivir. (8va ed.). New York: Era de la Iluminación; 1975
25. Ospina M. Bond T. Práctica de la meditación para la salud: Estado de investigación. Evidence Report Technology Assessment, 2007. 155: 07-E010
26. Travis F., Shear J. Focused attention open monitoring and automatic transcending: Categories to organise meditation from Vedic, Buddhist and Chinese traditions. Consciousness and Cognition, 2010. 19: 1110-1118
27. Hoyo Delgado M. y editores. Estrés laboral. Madrid: Instituto Nacional De Seguridad de Higiene En El Trabajo; 2015.
28. Ramos Rettis L. Nivel de estrés y desempeño laboral de los profesionales de la salud que trabajan en el Centro De Salud Perú Corea - Huánuco, 2016. [Tesis para obtener el grado de Licenciado en Enfermería]. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2016



29. Herrera-Covarrubias D., Coria-Avila G., Muñoz-Zavaleta D., Graillet-Mora O., Aranda-Abreu G., Rojas-Durán F., Hernández M., Ismail N. Impacto del estrés psicosocial en la salud. 2017. Revista eNeurobiología; 8(17):220617, 2017

ANEXOS

ANEXO A: Matriz de consistencia

EVALUACIÓN DE LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL SOBRE EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA UNA – PUNO. 2021					
PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	TÉCNICA - INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN
¿La meditación trascendental influye sobre el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno?	<p>Objetivo general:</p> <p>Evaluar la meditación trascendental sobre el nivel de estrés de los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno. 2021</p>	La meditación trascendental reduce el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno. 2021	<p>Variable independiente</p> <p>: Meditación trascendental</p> <p>Variable dependiente:</p> <p>Nivel de estrés</p> <p>Población</p> <p>70 estudiantes de Preclínica pertenecientes al V y VI semestre de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno</p> <p>Muestra</p> <p>20 estudiantes que cumplieron con los criterios de</p>	Estudio cuantitativo, cuasi-experimental, prospectivo, longitudinal, analítico	<p>Técnica</p> <p>Para el presente trabajo de investigación se utilizará como técnica a la observación</p> <p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> •Para evaluar el estrés: Test de Barraza •Para evaluar la aplicación la técnica de meditación trascendental: Ficha de recolección de datos
	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, antes de la práctica de la técnica de 				



	<p>meditación trascendental.</p> <ul style="list-style-type: none">•Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la primera semana.•Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de Preclínica de la Escuela Profesional de Odontología, de la UNA – Puno, post práctica de la técnica de meditación trascendental, a la segunda semana.		<p>inclusión y exclusión previamente establecidos.</p>		
--	--	--	--	--	--



ANEXO B: Test de Barraza

Nombre del alumno:.....

Sexo: M () F ().

Semestre académico: primero (), segundo (), tercero (), cuarto (), quinto (), sexto ().

1.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizado una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

2.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos					
La personalidad y el carácter del profesor					



Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra: _____ (Especifique)					

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, Señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre



Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLÓGICAS					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o					



desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					



ANEXO C: Tabulación de datos

Antes de la	Reacciones	Reacciones	Reacciones	Post práctica ala	Reacciones	Reacciones	Reacciones
41	12	17	12	26	12	8	6
52	19	20	13	17	6	6	5
58	21	21	16	20	7	8	5
52	25	16	11	54	21	19	14
44	19	14	11	37	15	12	10
47	19	17	11	31	12	10	9
49	21	16	12	30	12	10	8
46	15	19	12	46	18	15	13
35	12	14	9	30	12	10	8
36	16	12	8	29	13	10	6
46	19	15	12	32	13	10	9
29	9	12	8	19	7	7	5
30	13	10	7	26	9	10	7
35	8	14	13	25	8	9	8
33	13	13	7	30	11	12	7
51	20	18	13	41	18	13	10
31	15	9	7	28	10	10	8
32	13	11	8	27	9	11	7
51	21	15	15	23	10	7	6
52	19	21	12	28	11	10	7



ANEXO D: Solicitud de autorización

SOLICITO: Permiso para aplicar proyecto de investigación en los alumnos de 5to y 6to semestre de la EPO.

DIRECTORA DE ESTUDIOS DE LA EPO FCDS UNA-PUNO.

Tania Carola Padilla Caceras

Yo, CHARLES WILLIAMS MARTINEZ PINEDA, identificado con DNI 46640491, domiciliado en Jr. Coronel Rios N°140 Puno; egresado de la escuela profesional de odontología de la Universidad del Altiplano-Puno. Ante usted con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Que por motivos de la investigación que estoy realizando en la escuela profesional de odontología en la UNA-PUNO, solicito a Ud. permiso para aplicar mi proyecto en las salas virtuales de preclínicas, 5to y 6to semestres, lo cual consistirá en intervenir en las clases virtuales en los horarios correspondientes del docente Gian Carlo Valdez Velazco, durante unos 20 a 30 minutos en el lapso de 2 meses aproximadamente. En caso sea necesario se contactará a los alumnos por diversos medios virtuales.

En dicho tiempo se aplicarán testes y seguimientos periódicos a los alumnos, siendo el título de mi investigación: **"EVALUACIÓN DE LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL SOBRE EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA UNA – PUNO. 2021"**.

Con fines de realizar la investigación.

Para lo cual adjunto:

- Acta de aprobación del proyecto de tesis.
- Proyecto de tesis.

Por lo expuesto:

Ruego a usted acceder a mi petición por ser justa y legal.

Puno, 3 de febrero del 2021.

CHARLES WILLIAMS MARTINEZ PINEDA

DNI: 46640491



ANEXO E: Constancia autorización de ejecución de la EPO



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA
DIRECCIÓN



*AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA

Puno, 09 de febrero 2021.

CARTA N°006-2021-D-EPO-FCDS-UNA

Señor:
CHARLES WILLIAMS MARTINEZ PINEDA.
EGRESADO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA.
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO.

PRESENTE.-

ASUNTO : AUTORIZA EJECUCIÓN INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.
REF. : Solicitud.

Es sumamente grato dirigirme a usted, en atención a su solicitud presentada de manera virtual, referente a la ejecución del trabajo de investigación titulado: **"EVALUACIÓN DE LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL SOBRE EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA, DE LA UNA - PUNO. 2021"**, para lo cual requiere recabar información de los estudiantes matriculados en cursos de pre clínicas del V y VI ciclo Semestre Académico 2020-II de la Escuela Profesional de Odontología; por lo que se autoriza la ejecución de instrumentos de recolección de datos de manera virtual para fines de investigación, debiendo coordinar con el docente Dr. Gian Carlo Valdez Velazco según su requerimiento.

Sin otro particular, hago propicio renovarle los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,



UNA
PUNO

Firmado digitalmente por PADILLA
CACERES Tania Carola FAU
20145e6d170.pdf
Módulo: Soy el autor del documento
Fecha: 15.02.2021 18:55:28 -05:00

D.Sc. TANIA C. PADILLA CACERES
DIRECTORA
ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNA PUNO

ANEXO F: Galería fotográfica

FIGURA 1: primera reunión vía google meet, para informar acerca de la investigación

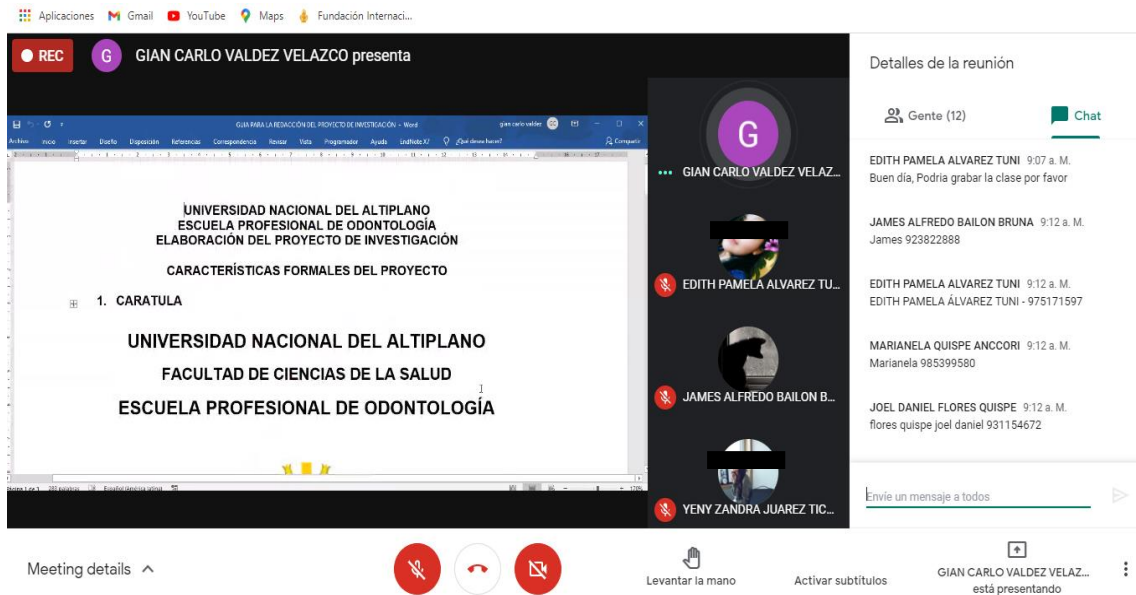


FIGURA 2: Realización de técnica de meditación trascendental vía Google Meet

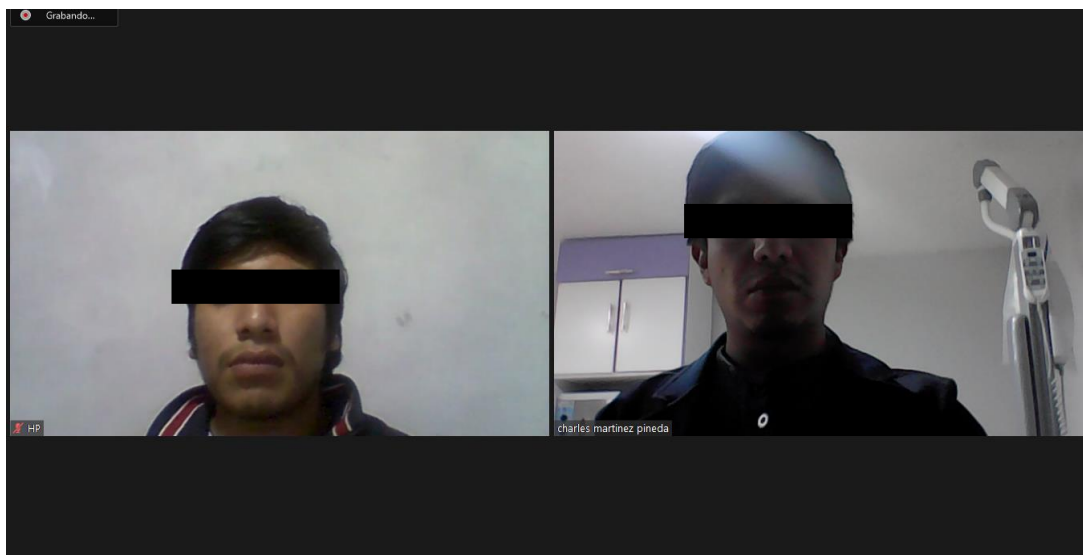


FIGURA 3: Realización de técnica de meditación trascendental

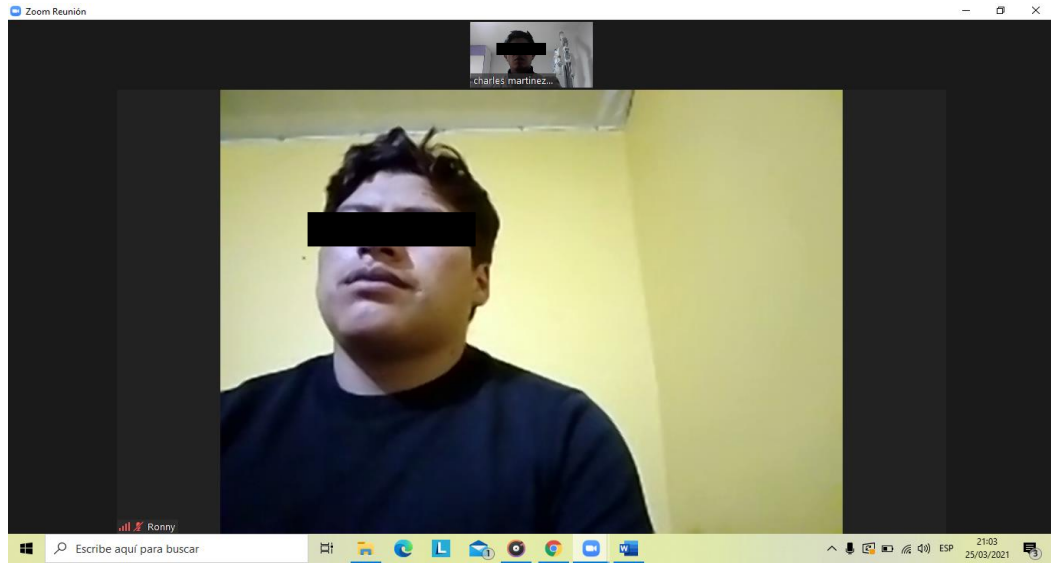


FIGURA 3: Realización de técnica de meditación trascendental con estudiantes de la EPO

