



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



**TALLERES DE MEDITACIÓN COMO TERAPIA PARA  
EL CONTROL DEL ESTRÉS EN LAS ESTUDIANTES DE  
PRÁCTICA DEL NOVENO SEMESTRE DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL – PUNO 2021**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**BACH. YASBEL MERCEDES QUISPE ALATA**

**BACH. ESTHER JUANA HUAYTA SANCHEZ**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL**

**PUNO – PERÚ**

**2022**



## DEDICATORIA

*A Dios, por darme la fortaleza, esperanza y fe para seguir adelante a pesar de las adversidades, por protegerme y no dejarme caer y sobre todo por brindarme la felicidad que hoy en día conservo.*

*A mi Mamita Martha por brindarme su apoyo incondicional, su amor, sus consejos, por creer en mí a pesar de todo y sobre todo porque Dios por mí incluso cuando no tenía; A mi Papito German por darme su amor, comprensión y brindarme todo su apoyo moral y económico para poder obtener este gran logro y a mis Hermanas Deyci y Lourdes porque sé que siempre están para mí.*

*A mi esposo Vladimir, por todo su apoyo durante esta etapa académica, por brindarme su amor y estar cuando lo necesite sin importar nada y seguir a mi lado luchando junto a nuestra princesa Alessia quien hoy es el motivo de nuestra felicidad.*

*A mis mejores amigas, Elizabeth quien con su amistad incondicional me fortaleció, a Selene quien me motivó para seguir adelante, a Pilar quien siempre estuvo cuando la necesite y también a Ruth, Betsaida y Dora.*

**Yasbel.**



## DEDICATORIA

*A Dios por darme la vida, fortaleza e inteligencia para seguir adelante ante cualquier adversidad.*

*A mi papá Adrián Huayta Alvarado por su apoyo constante e incondicional, por sus consejos, sus valores, por motivarme en los momentos difíciles y sobre todo por su amor.*

*A mi mamá Juana Sánchez Flores que desde el cielo me cuida e ilumina para seguir adelante y por enseñarme desde pequeña a luchar por mis metas.*

*A mi pareja y a mi hermano por brindarme su apoyo incondicional a cumplir con mis objetivos y no dejar que me rinda.*

***Esther.***



## AGRADECIMIENTO

*A la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, por abrirme las puertas para poder cumplir con mis una de mis mayores metas, ser profesional.*

*A cada una de las docentes de la EPEI quienes me brindaron diferente conocimiento para lograr ser una docente competente e investigadora.*

*A mis jurados la D.Sc. Eliana Mazuelos Chavez, M.Sc. Yannina Mitza Arias Huaco y Dr. Karen Zulma Ortega Gallegos, pero en especial a mi Asesora la Dr. Haydee Clady Ticona Arapa quien nos brindó dirección y apoyo en cuanto al presente trabajo de investigación el cual concluye con éxito el día de hoy.*

**Yasbel.**



## AGRADECIMIENTO

*Primeramente, a Dios por darme sabiduría, salud, vida, y fuerza para terminar mi estudio universitario.*

*A mis padres porque todos mis logros son resultados de sus enseñanzas, consejos, dedicación y amor, a mi hermano que fue mi motivación para nunca rendirme y poder llegar a ser un ejemplo.*

*A la UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO por haberme aceptado ser parte de ella y poder estudiar mi carrera profesional, también a las docentes por brindarnos conocimientos y apoyarnos para seguir adelante.*

*A mi asesora de tesis Dr. Haydee Clady Ticona Arapa por guiarme durante todo el desarrollo de la tesis.*

*Gracias a todas las personas y seres queridos que me apoyaron y lograron que este sueño se haga realidad.*

***Esther.***



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN** ..... 14

**ABSTRACT**..... 15

## **CAPITULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA** ..... 17

**1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**..... 19

1.2.1. Problema General ..... 19

1.2.2. Problema Especificas..... 19

**1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACION** ..... 20

1.3.1. Hipótesis General ..... 20

1.3.2. Hipótesis Específicas ..... 20

**1.4. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**..... 22

**1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN** ..... 23

1.5.1. Objetivo General..... 23



1.5.2. Objetivos Específicos .....	23
<b>1.6. LIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>24</b>
<b>1.7. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>24</b>
1.7.1. Delimitación Espacial.....	24
1.7.2. Delimitación Temporal.....	24
1.7.3. Delimitación Del Universo.....	25

## CAPITULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

<b>2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>26</b>
2.1.1. Antecedentes internacionales .....	26
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	29
<b>2.2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>31</b>
2.2.1. Estrés 31	
2.2.1.1. Fases del estrés .....	32
2.2.1.2. Tipos del estrés.....	33
2.2.1.3. Estresores académicos.....	35
2.2.1.4. Reacciones y Consecuencias del estrés académico.....	38
2.2.1.5. Estrategias de afrontamiento. ....	39
2.2.2. Meditación Mindfulness .....	41
2.2.2.1. Actitudes básicas del Mindfulness. ....	44
2.2.2.2. Los Beneficios del Mindfulness .....	46
2.2.2.3. Reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR).....	47



2.2.2.4. Mindfulness en educación..... 48

### CAPITULO III

#### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>50</b>
3.1.1. Ubicación.....	50
<b>3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.....</b>	<b>50</b>
<b>3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO .....</b>	<b>50</b>
3.3.1. Materiales y Recursos humanos .....	50
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>51</b>
3.4.1. Población .....	51
3.4.2. Muestra.....	51
<b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>52</b>
3.5.1. Tipo y Diseño de la Investigación .....	52
3.5.1.1. Tipo de la Investigación.....	52
3.5.1.2. Diseño de la Investigación .....	52
3.5.2. Diseños estadísticos para la prueba de hipótesis. ....	53
<b>3.6. PROCEDIMIENTO DEL EXPERIMENTO .....</b>	<b>56</b>
<b>3.7. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....</b>	<b>57</b>
<b>3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>58</b>
<b>3.9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>58</b>
3.9.1. Técnica.....	58





## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. RESULTADOS</b> .....	62
4.1.1. Confiabilidad del Instrumento de evaluación .....	62
4.1.1. Presentación y Análisis de los Resultados (Hipótesis General) .....	63
4.1.2. Prueba de Hipótesis .....	74
<b>4.2. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.</b> .....	80
<b>CONCLUSIONES</b> .....	85
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	87
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA</b> .....	88
<b>ANEXOS</b> .....	94

**Área** : Gestión Curricular

**Tema** : Responsabilidad social de la educación

**FECHA DE SUSTENTACIÓN: 01/08/2022**



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1:</b> Prueba de normalidad para Estrés académico del grupo de control.	55
<b>Figura 2:</b> Prueba de normalidad para Estrés académico del grupo experimental .....	55
<b>Figura 3:</b> Comparación del estrés académico. ....	65
<b>Figura 4:</b> Niveles del estrés académico en el Pre test. ....	66
<b>Figura 5:</b> Niveles del estrés académico en el post – test. ....	67
<b>Figura 6:</b> Comparación de las reacciones físicas estrés académico. ....	68
<b>Figura 7:</b> Niveles de las reacciones físicas estrés académico. ....	69
<b>Figura 8:</b> Comparación de las reacciones Psicológicas estrés académico. ....	70
<b>Figura 9:</b> Niveles de las reacciones psicológicas estrés académico. ....	71
<b>Figura 10:</b> Comparación de las reacciones conductuales estrés académico. ....	72
<b>Figura 11:</b> Niveles de las reacciones conductuales estrés académico. ....	73



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b>	Número de Estudiantes de Practica de la E.P.E.I.....	51
<b>Tabla 2:</b>	Estudiantes de practica del noveno semestre 2021 - II .....	52
<b>Tabla 3:</b>	Prueba de normalidad de los datos.....	55
<b>Tabla 4:</b>	Baremo para el estrés académico. ....	61
<b>Tabla 5:</b>	Baremo para los niveles de estrés académico. ....	61
<b>Tabla 6:</b>	Interpretación de la magnitud del coeficiente de confiabilidad .....	63
<b>Tabla 7:</b>	Estadística de la confiabilidad.....	63
<b>Tabla 8:</b>	Comparación de las medias aritméticas sobre el estrés académico .	65
<b>Tabla 9:</b>	Niveles del estrés académico en el pre – test. ....	65
<b>Tabla 10:</b>	Niveles del estrés académico en el post – test.....	66
<b>Tabla 11:</b>	Comparación de las medias aritméticas sobre reacciones físicos del Estrés.....	68
<b>Tabla 12:</b>	Niveles de las reacciones físicas estrés académico. ....	69
<b>Tabla 13:</b>	Comparación de las medias aritméticas sobre reacciones Psicológicas del Estrés. ....	70
<b>Tabla 14:</b>	Niveles de las reacciones psicológicas del estrés académico.....	71
<b>Tabla 15:</b>	Comparación de las medias aritméticas sobre reacciones Conductuales del Estrés. ....	72
<b>Tabla 16:</b>	Niveles de las reacciones conductuales del estrés académico. .....	73
<b>Tabla 17:</b>	Prueba de T de Student para muestras independientes en la hipótesis general.....	75
<b>Tabla 18:</b>	Prueba de T de Student para muestras independientes en la primera hipótesis específica.....	76



<b>Tabla 19:</b> Prueba de T de Student para muestras independientes en la primera hipótesis específica.....	77
<b>Tabla 20:</b> Prueba de T de Student para muestras independientes en la primera hipótesis específica.....	78



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- UNAP** : Universidad Nacional del Altiplano
- EPEI** : Escuela Profesional de Educación Inicial
- MBSR** : Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) o  
“Reducción del Estrés Basado en la Atención  
Plena”



## RESUMEN

La presente investigación titulada “Talleres De Meditación Como Terapia Para El Control Del Estrés En Las Estudiantes De Practica Del Noveno Semestre De La Escuela Profesional De Educación Inicial – Puno 2021”, cuyo problema principal es el estrés en estudiantes universitarios y las reacciones físicas, psicológicas y conductuales que este provoca si no es controlado por el estudiante como objetivo principal tenemos determinar si los talleres de meditación influyen para el control del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre. La investigación es de tipo experimental, el diseño es cuasiexperimental y la muestra estuvo conformada por 35 estudiantes matriculadas en el semestre 2021 – II. Para la recolección de datos se realizó la prueba pre test y post test aplicando el “test de diagnóstico de estrés académico”, desarrollado por dos grupos (control y experimental), para las estudiantes del grupo experimental se aplicó talleres de meditación con el programa mindfulness que tiene tres partes: el primero es la sesión de orientación, la segunda parte es la práctica formal donde cada estudiante de forma voluntaria practica y la parte final la práctica informal donde las estudiantes incorporarán la atención plena en sus actividades diarias. El resultado se obtuvo que luego de ejecutar los talleres de meditación Mindfulness; el nivel de estrés fue menor en el grupo experimental que en el grupo control, obteniendo un nivel medio con un 89% y un nivel bajo con un 11%, concluyendo que si influyen de los talleres de meditación para el control del estrés y las reacciones físicas, psicológicas y conductuales de las estudiantes.

**Palabras clave:** Estrés académico, Meditación, Mindfulness.



## ABSTRACT

The present investigation entitled "Meditation Workshops as Therapy for Stress Control in the Practice Students of the Ninth Semester of the Professional School of Initial Education - Puno 2021", whose main problem is stress in university students and the physical, psychological reactions and behavioral that this causes if it is not controlled by the student as the main objective we have to determine if the meditation workshops influence the control of stress in the ninth-semester practice students. The research is of an experimental type, the design is quasi-experimental and the sample consisted of 35 students enrolled in the semester 2021 - II. For data collection, the pre-test and post-test were carried out, applying the "academic stress diagnostic test", developed by two groups (control and experimental), for the students of the experimental group, meditation workshops were applied with the mindfulness program. which has three parts: the first is the orientation session, the second part is the formal practice where each student voluntarily practices, and the final part is the informal practice where the students will incorporate mindfulness into their daily activities. The result was obtained that after executing the Mindfulness meditation workshops; the stress level was lower in the experimental group than in the control group, obtaining a medium level with 89% and a low level with 11%, concluding that if they influence the meditation workshops for stress control and reactions physical, psychological and behavioral of the students. **Keywords:** Academic stress, Meditation, Mindfulness.

**Keywords:** Academic stress, Meditation, Mindfulness.



## CAPITULO I

### INTRODUCCIÓN

Hoy en día las estudiantes de Práctica de Educación Inicial son afectadas por el estrés, durante su etapa académica; algunos factores desencadenantes son las exigencias académicas tales como exámenes, exposiciones, realización de trabajos, incomprensión de temas tratados, la intervención activa, las prácticas pre profesionales, igualmente de las situaciones externas con las que deben lidiar; tales como la presión familiar, económica y social causando reacciones negativas los cuales podrían ser; físicos, psicológicos, emocionales y conductuales si la estrategia de afrontamiento del individuo no es adecuada ante la situación.

A causa de ello se establecieron distintas estrategias, programas y métodos para controlar o reducir el nivel de estrés, una de ellas viene a ser el programa Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR) o “Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena” un método de meditación desarrollada por el Doctor Jon Kabat-Zinn, esta es una técnica muy fácil que se practica durante 20 o 45 minutos al día, además de que fue creado con la intención de disminuir el estrés y optimizar la salud, como resultado se realizaron diferentes estudios demostrando que es un método positivo para realizar con los estudiantes universitarios para que estos puedan afrontar y controlar el estrés.

**Primer capítulo;** comprende en dar la explicación sobre el planteamiento del problema de manera general y específica, la justificación del porqué, para que de la investigación y finalmente indica cuales son el objetivo general y los objetivos específicos.





**Segundo capítulo;** nos indica cuales son los antecedentes que respaldan la investigación planteada de forma breve y ecuánime, por otra parte, se especifica el marco teórico donde se realiza la definición de nuestras variables.

**Tercer capítulo;** explicará los instrumentos y técnicas del estudio. La población y muestras en donde se aplicó el estudio, también observaremos el enfoque, diseño y tipo de investigación para poder realizar el tratamiento de datos, finalmente incluye la operacionalización de variables, el análisis de los resultados, las técnicas y los instrumentos.

**El cuarto capítulo;** incluye el estudio de los datos logrados durante la investigación, además de los estudios que se realizaron para obtener los efectos y la disputa de estos.

Finalmente se presenta las conclusiones que evidencian los resultados del procedimiento de la investigación, además las recomendaciones que se expone de acuerdo a la resolución y conclusión de la investigación, se espera que la investigación sea útil para los demás investigadores y la población educativa.

## **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La presente investigación está compuesta por “Talleres de meditación como terapia para el control del estrés en las estudiantes de Práctica Del Noveno Semestre De La Escuela Profesional De Educación Inicial – Puno 2021”

(Deissy et al., 2017) nos menciona que el estrés afecta a personas de todo el mundo como en América Latina, Europa donde un 27% de la población vienen siendo afectado, pero no solo es estrés si no también viene acompañado de trastornos como la depresión o ansiedad, además nos menciona que cerca de 35 millones de individuos son martirizados por el estrés anualmente.



Los estudiantes universitarios son parte de esta población, muchas veces la carga que recae sobre ellos es inmensa y no hay interés por parte de los docentes y tampoco por parte de los padres, lo que llega consecuencias graves como reacciones negativas en su mente o cuerpo del estudiante, si este no sabe afrontarlo de manera correcta.

Para Urbina Gamonal (2017) en su investigación nos señala que “La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) define al estrés como "Conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción"(pag9). por ende, se puede observar diferentes reacciones o efectos en los estudiantes con estrés académico.

En la actualidad a nivel nacional uno de los grandes problemas en la sociedad es el estrés académico que se da en los estudiantes de la universidad de las distintas carreras que existe en el plantel y sobre todo aquellos que ya están acabando su carrera universitaria ya que requiere más dedicación y esfuerzo, por lo general permanecen mayor parte de su tiempo en la universidad estudiando, asistiendo a prácticas pre profesionales, realizando tareas individuales como grupales, superándose cada vez más para ser profesionales competentes.

Según Barraza citado (Jurado-Simarro, 2016) un estudiante que muestra estrés académico percibe los requisitos escolares como amenazantes, provocando síntomas negativos, que serán contrarrestados con actividades de reequilibrio.

El problema del estrés académico constante se ha visto reflejado en las estudiantes de practica de noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial, quienes presentan muchas dificultades conductuales, psicológicos y físicas, además de falta de estrategias de afrontamiento.



Diferentes investigaciones afirman que la Meditación en la educación es casi escasa, ya que la gran mayoría de universidades tiene como objetivo formar a estudiantes competentes y exitosos, sin embargo, la realidad es otra, y esto se ve manifestado en los propios alumnos presentando diferentes síntomas que conlleva el estrés académico.

Los estudiantes de la universidad merecen una buena calidad de vida y sobre todo salud mental, esto es algo a lo que debe dar prioridad ya que esto influye en su progreso académico y sobre todo en su formación profesional como futuros ciudadanos (Viciano et al., 2018)

Al abordar el tema del estrés estudiantil severo, (Viciano et al., 2018) nos informa que la “efectividad de las intervenciones del programa de atención plena en la promoción de la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios aumentó la satisfacción con la vida y redujo significativamente la depresión, la ansiedad y el estrés” (pag122).

Para solucionar problemas apremiantes de los estudiantes universitarios, el sistema de educación superior necesita contribuir al desarrollo de herramientas, además del desarrollo de habilidades académicas, incluyendo competencias sociales y emocionales. (Viciano et al., 2018)

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema General**

¿Influyen los talleres de meditación como terapia para el control del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional De Educación Inicial-Puno 2021?

### **1.2.2. Problema Especificas**



- ✓ ¿Influye los talleres de meditación como terapia para el control en las reacciones físicas del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional De Educación Inicial-Puno 2021?
- ✓ ¿Influye los talleres de meditación como terapia para el control en las reacciones psicológicas del estrés y emocional en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional De Educación Inicial-Puno 2021?
- ✓ ¿Influye los talleres de meditación como terapia para el control en las reacciones conductuales del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional De Educación Inicial-Puno 2021?

### **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACION**

#### 1.3.1. Hipótesis General

La ejecución de los talleres de meditación influye como terapia para el control el estrés en las estudiantes de practica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno 2019.

#### 1.3.2. Hipótesis Específicas

- ✓ La ejecución de los talleres de meditación influye como terapia para el control como terapia para el control en las reacciones físicas del estrés de las estudiantes de practica del noveno semestre.
- ✓ La ejecución de los talleres de meditación influye como terapia para el control en las reacciones psicológicas del estrés de las estudiantes de practica del noveno semestre.



- ✓ La ejecución de los talleres de meditación influye como terapia para el control en las reacciones conductuales del estrés de las estudiantes de practica del noveno semestre.



#### 1.4. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La intención del siguiente estudio radica en los siguientes aspectos:

Con respecto a la **conveniencia** del siguiente estudio tiene la intención de aportar una táctica de contrarresto para la intervención del estrés académico mediante talleres de meditación, debido a que se determinó estrés en las estudiantes de practica la escuela profesional de Educación Inicial debido al proceso del cumplimiento obligatorio de las actividades académicas y desencadenantes externos. El estrés académico afecta al estudiante directa o indirectamente perturbando su salud en general, por lo que disminuye su capacidad académica y altera tu estabilidad física, psicológica, y conductual.

En el aspecto de **relevancia social**, acorde a los efectos alcanzados en el estudio, la aplicación de los talleres de meditación influyen como terapia para controlar el estrés académico en las estudiantes de práctica de la escuela profesional de educación inicial, estos talleres de meditación mindfulness están constituidos por una secuencia de talleres o sesiones y durante un tiempo determinado el cual tiene como principal objetivo desarrollar habilidades y actitudes que ayuden a las estudiantes a controlar el estrés, por lo cual las estudiantes podrán desarrollar sus actividades académicas sin ningún sufrimiento los cuales son provocados por las reacciones negativas del estrés, además de la mejora de sus aprendizajes.

En cuanto a la **implicancia práctica**, el conocimiento adquirido en la investigación servirá para aceptar, mejorar y disfrutar de la experiencia de los componentes que implica la evolución académica tratando de impedir la emersión del estrés y sus reacciones físicos, psicológicos y conductuales, aplicando diferentes estrategias para cada situación que la estudiante atravesase en el transcurso de su vida académica.



En lo que concierne al **valor teórico**, en la actualidad el estrés académico es una situación que perturba a los estudiantes universitarios, el nivel de este fenómeno se da de acuerdo a su contexto; por lo que se realizó la presente investigación para verificar una nueva estrategia de afrontamiento que sirva para evitar, controlar o disminuir las reacciones o síntomas negativos del estrés, por lo que aporta nuevos estudios y antecedentes para la elaboración de investigaciones posteriores que brinden asistencia al desempeño del estudiante universitario en su proceso académico mejorando la calidad de sus funciones en diferentes aspectos.

En cuanto a **utilidad metodológica**, la investigación contribuye con instrumentos a la recolección de datos los cuales fueron sometidos al proceso y evaluación de confiabilidad en un grupo con una prueba piloto, ya que el instrumento ha sido aplicado al estrés académico, por lo que servirá como guía para otros investigadores interesados en la realidad académica.

## 1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.5.1. Objetivo General

Determinar la influencia de los talleres de meditación como terapia para el control del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno 2021.

### 1.5.2. Objetivos Específicos

- ✓ Determinar la influencia de los talleres de meditación como terapia para el control de las reacciones físicas del estrés en las estudiantes de practica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno 2021.



- ✓ Determinar la influencia de los talleres de meditación como terapia para el control de las reacciones psicológicas del estrés en las estudiantes de practica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno 2021.
- ✓ Determinar la influencia de los talleres de meditación como terapia para el control de las reacciones conductuales del estrés en las estudiantes de practica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno 2021.

## **1.6. LIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Se pudieron observar las siguientes limitaciones en el proyecto de investigación:

- ✓ El tiempo, ya que fuimos postergando las fechas de la ejecución de talleres por motivos de las actividades internas de las estudiantes del noveno semestre.
- ✓ El internet, también fue un factor de limitación ya que en algunos momentos no había una buena conexión.
- ✓ Existen pocos estudios acerca de la meditación mindfulness en nuestro país.

## **1.7. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.**

### **1.7.1. Delimitación Espacial.**

El estudio se ejecutó de manera virtual a través de la aplicación Google Meet.

### **1.7.2. Delimitación Temporal**

Este se realizó durante el tiempo establecido en el programa mindfulness el cual fue durante 9 semanas, sin embargo, este tiempo se extendió en 13 semanas; el 2021 y 2022,





### 1.7.3. Delimitación Del Universo

Este estudio se ejecutó con estudiantes de práctica del noveno semestre.



## CAPITULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En esta sección se dará a conocer los estudios internacionales y nacionales más recientes relacionadas al tema de meditación utilizando la técnica mindfulness. Con respecto a los estudios locales no se encontraron esto porque la técnica basada en el mindfulness no se aplicó en ningún tipo de investigación.

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Se realizó un estudio en España por (Pardo Carballido, 2021) sobre de “la eficacia del mindfulness en el estrés de los estudiantes de la universidad” de la Coruña con una muestra de 61 estudiantes de la carrera de fisioterapia, estos fueron separados por dos grupos 30 en un grupo experimental y 31 en el grupo de control, se efectuó un estudio de tipo experimental, la asignación de cada estudiante se ejecutó de manera aleatoria simple; para la evaluación de este estudio se realizó una prueba de “Cuestionario de Estrés Académico” previa y posterior de la intervención del programa basado en mindfulness obteniendo los siguientes resultados: la meditación mindfulness o atención plena puede ser positiva para comprimir los niveles de estrés descubiertos y mejorar las tácticas de resistencia al estrés en estudiantes de fisioterapia.

Fortaleciendo la investigación realizada sobre el mindfulness en España Josefa Álvarez realizó un estudio sobre cómo se relaciona la meditación mindfulness en estudiantes universitarios y como estos afrontan el estrés, la depresión, la inmunidad, la ansiedad y la satisfacción vital de la universidad de Huelva en la carreras como Psicología, Empresariales, Educación social, Enfermería y Estudios Ingleses siendo un total de 602 estudiantes matriculados; en esta investigación se



perpetro un proyecto transversal, para la medición de la investigación se aplicó diferentes instrumentos; cuestionario sociodemográfico y para las variables de la meditación del mindfulness: “nivel de conciencia de atención consciente”; un “cuestionario de cinco aspectos de la atención plena; nivel de depresión, ansiedad y estrés; nivel de resiliencia; nivel de satisfacción vital”, alcanzando los siguientes resultados: De acuerdo a los datos logrados gracias a la escala MAAS aplicado en el estudio se encontró que los estudiantes fueron parte del estudio, mostraron niveles moderados y altos en la experiencia de la meditación mindfulness evidenciado en la media aritmética de 4,05 considerando la media teórica de 3,5 (Álvarez Cruzado, 2017).

México también fue partícipe sobre las investigaciones relacionadas con el mindfulness, esta se dio en la Universidad Autónoma de Querétaro por (Gómez et al., 2017) quien estudio “El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios” realizado en la facultad de fisioterapia, el cual tiene un diseño cuasi – experimental en el cual participaron 36 estudiantes los que se dividieron en dos grupos (control y experimental), en donde el grupo de control fue conformado por 18 estudiantes y en el grupo experimental participaron 21 estudiantes, se realizó una evaluación a los estudiantes utilizando la prueba de inventario de estrés académico el cual se aplicó antes de ejecutar la intervención del programa basado en el mindfulness y también después a ambos grupos, logrando los siguientes resultados: concluyó que la intervención del programa de meditación mindfulness desarrollado a lo largo de 8 semanas, implementando la práctica diaria ayuda a disminuir el estrés académico en los alumnos de la carrera de fisioterapia, tomando en cuenta que es una opción



que no necesita de fármacos para el tratamiento sobre las reacciones negativas del estrés, resaltando que la intervención mindfulness es fácil de aplicar.

Otra muestra de que la meditación mindfulness es eficiente, fue desarrollada en México en la Universidad Autónoma de Nuevo León por (Tovar García R, 2018) quien realizó una investigación sobre los “Efectos De Una Intervención Basada En Mindfulness En No Apego, Estrés, Ansiedad Y Depresión”, en el cual participaron 19 personas en el estudio, a diferencia de los demás, en este estudio se utilizó un pretest y un post test y no experimento con un grupo de control, se aplicó diferentes instrumentos de evaluación como: Interrogatorio sociodemográfico y destreza de atención plena, nivel de mindfulness, Escala de Ansiedad, Estrés y Depresión, Nivel de No Apego, Nivel Santa Clara Breve de Compasión concluyendo que: La mediación expuso una extensión significativa de la atención plena y el desapego con un efecto moderado a alto, así como una reducción de la depresión y del estrés con una consecuencia magna y ansiedad moderada.

Colombia también fue participe de esta investigación realizada por (Jiménez Corzo et al., n.d, 2020) el cual fue titulado “Programa De Intervención Psicológica De Reducción De Estrés Basado En Mindfulness” aplicado a un grupo de docentes en el colegio liceo Superior Rafael Pombo ubicada en Bucaramanga, con una muestra de 14 personas divididas en 5 varones y 9 mujeres los cuales participaron de manera voluntaria estos fueron evaluados con una prueba de Escala de estrés percibido aplicado antes y posterior de la intervención del programa basado en mindfulness los efectos alcanzados fueron: Se llego a la conclusión que la meditación o atención plena como terapia para disminuir las escalas de estrés en los participantes resulta positiva, demostrando una reducción de un 50% en cuanto a



las escalas de estrés demostrado en las personas que han participado del Colegio Rafael Pombo, en el que se manifestó la suposición trazada al empezar el estudio.

### 2.1.2. Antecedentes Nacionales

El programa de reducción basado en la meditación mindfulness también fue estudiado a nivel nacional obteniendo resultados satisfactorios, algunas de estas investigaciones son:

La tesis realizada en la Pontificia Universidad Católica Del Perú en Lima por (Basurco Mendoza, 2019a) trata sobre el “Mindfulness Y Sentido De Coherencia En Jóvenes Universitarios De Lima Metropolitana”, en total participaron 184 estudiantes esta muestra fue de manera voluntaria, para la valoración de los resultados de utilizo una ficha sociodemográfica y también el cuestionarios del FFMQ, también se evaluó el SOC en cual radica en aspectos cognitivos, conductuales y motivacionales de los estudiantes adquiriendo los siguientes resultados: Los resultados de estos estudios sugieren que desarrollar y reforzar la atención plena puede conducir a cambios significativos en las formas de vida de los diferentes alumnos universitarios y vigorizar sus SOC.

Así mismo se realizó un estudio en la ciudad de La Libertad investigada por (Alvarado-García et al., 2018a) titulada los “Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios”, aplicado a 96 estudiantes, estos se fragmentaron en dos conjuntos (control y experimental, el grupo de control fue formado por 48 estudiantes, en cuanto al grupo experimental se constituyó por 48 estudiantes, el estudio tomo un diseño de tipo cuasi – experimental y se realizó una evaluación de pretest y post test aplicando el instrumento de inventario SISCO de Estrés Académico; finalmente se concluyó: La intervención del programa basado en el mindfulness o atención plena disminuye



significativamente los niveles de estrés académico en alumnos universitarios de la facultad de salud, reduciendo los componentes estresantes afines con el estrés y los síntomas de estrés de manera diferente y, en última instancia, mejorando las habilidades de resistencia.

Se realizó una investigación en la universidad Privada Leonardo Da Vinci del departamento de La Libertad por (García et al., 2020) y titulada “Atención Plena Y Estrés Académico: Un Estudio Multicéntrico En Estudiantes De Ciencias De La Salud” aplicada a diferentes universidades privada y pública de la facultada de ciencias de la salud, un total de 116, los cuales fueron fraccionados en dos conjuntos (grupal y experimental) en donde hubo un de control y dos grupos experimentales, el estudio se realizó con un estudio multicéntrico y el diseño fue de tipo cuasi experimental, se aplicó la prueba del inventario SISCO el cual es utilizado para el cálculo de los niveles de estrés académico obteniendo los siguientes resultados: en cuanto a la aplicación del programa basado en mindfulness redujo positivamente el estrés académico en alumnos de medicina de las universidades públicas y privadas, también se redujo el estrés percibido por los estresores, así como los señales de estrés y el uso de habilidades de resistencia.

La Universidad Autónoma del Perú fue testigo de una investigación realizada por (Oblitas Guadalupe et al., 2019) quien se interesó por las “Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado”, el investigador uso un diseño cuasi experimental aplicando una prueba de pretest y post test realizado en 2 grupos control y experimental, con 54 alumnos, 27 alumnos en cada grupo; Se utilizó la prueba Inventario de Estrés Académico SISCO, obteniendo los siguientes resultados: concluyen que en la investigación realizada existen contradicciones sobre los beneficios de las mediaciones basadas



la técnica del mindfulness o en la atención plena en los universitarios, por lo que está a favor y también en contra, ya que no se encontró incidencias de que mindfulness disminuya el estrés académico, se considera que los resultados no son definitivos por lo que se sugiere seguir estudiando esta técnica.

## 2.2. MARCO TEÓRICO

### 2.2.1. Estrés

**Definición:** La Real Academia de las Lenguas Españolas define el estrés como “el estrés debido a situaciones abrumadoras que provocan una reacción mental o, en ocasiones, una perturbación psíquica grave” (Daryani Daryani, 2016).

El origen de la palabra estrés se dio en investigaciones sobre la física en los inicios del siglo XVII, en ese entonces el inglés Robert Hooke investigaba sobre la energía potencial de la elasticidad y cuál era la correlación entre la deformación del cuerpo y la fuerza que se da sobre el estrés. Thomas Young quien también fue un inglés preciso que la palabra estrés es una respuesta personal del objeto a su estructura el cual es inducida por la fuerza concurrente; han notado la influencia de la física en otras áreas del conocimiento, es así como inicia el gran interés por la investigación sobre la terminología científica de esta ciencia y otras que tiene que ver con la biología, química y medicina, así lo indica (Collazo & Hernández, 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es “un conjunto de respuestas fisiológicas que preparan al organismo para la acción”(Daryani Daryani, 2016).



El estrés es uno de “los factores más importantes en la mayoría de las enfermedades comunes que surgen en nuestro siglo, representando tantas enfermedades del corazón, hipertensión, cáncer, cambios metabólicos y hormonales” (Benavente et al., 2010, pag3)

El estrés de aprendizaje se define como “respuestas desencadenantes fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales a estímulos y eventos en el aprendizaje; se examinan variables como género, edad, ocupación, estrategias de afrontamiento, etc”(Escobar Zurita et al., 2018, pag23).

Por otro lado, “el estrés puede tener consecuencias físicas, psicológicas y conductuales, así como una consecuencia más grave: la muerte. Físicamente, provoca enfermedades cardiovasculares, migrañas, dolores musculares e insomnio”(Barea Molés, 2018, pag25).

El estrés es un mal que aqueja a nuestra sociedad y puede tener consecuencias muy graves en las personas, sin embargo, existe un estrés sano, el cual beneficia al ser, lo que nos indica que el estrés pasa por diferentes fases, alguna de estas es:

#### 2.2.1.1. Fases del estrés

Según Selye citado en (Velez Villacorta, 2016) el estrés debe ser dividido en tres partes: alarma, resistencia y agotamiento.

##### ✓ **Fase de alarma:**

Este se manifiesta en las sensaciones de un posible contexto de estrés, el organismo del sujeto por percepción comienza a desarrollar una variedad de reacciones estas pueden ser a nivel psicológico y fisiológico los cuales indican





que permanezca en un estado de alerta ya que percibe amenaza; el sujeto tiene la opción de enfrentar esta situación con habilidades o estrategias de confrontamiento y en caso de que este no funciones éste entra en una situación desadaptativa el cual provoca la fase de resistencia (Velez Villacorta, 2016)

✓ **Fase de resistencia**

Esta fase el sujeto tiene la opción de adaptarse a la situación a pesar de las altas escalas de estrés y su duración extendida, por eso el sujeto confronta la situación de manera fisiológica, cognitiva, emocional y comportamental sin conseguir resultados y causando una alta frustración en el sujeto, sin embargo, esta fase permite que el sujeto resuelva la situación de un modo menos dañino (Velez Villacorta, 2016)

✓ **Fase de agotamiento**

En la fase de agotamiento disminuye la resistencia del sujeto debido al cansancio por su insistencia al enfrentarse a situaciones de altos niveles de estrés, lo que produce un gran deterioro mental y físico en el sujeto que a su vez provoca que la capacidad fisiológica no se adapte a la situación causando la fase de agotamiento, lo que suele ser muy peligroso (Velez Villacorta, 2016)

2.2.1.2. Tipos del estrés

Estrés positivo o Eustres:

✓ **Estrés positivo o Eustres:**

Berrío y Mazo citado en (Gamarra Sánchez & Pejerrey Pasco, 2021) nos menciona que el entusiasmo, las aventuras, los descubrimientos, las situaciones que nunca conocieron, ocasionan todo lo nuevo en una persona se puede volver



un estímulo de estrés y si esta reacciona con emociones positivas y se llenan de motivación que los impulsa a seguir adelante en las actividades el sujeto se adapta a la situación y responde de manera efectiva a los estímulos de estrés.

### **Estrés negativo o distrés:**

Berrío y Mazo citado en (Gamarra Sánchez & Pejerrey Pasco, 2021) nos manifiesta que el estrés negativo lastima a las personas, la mayoría de estos síntomas se conocen fácilmente porque afectan lo físico de una persona como migrañas, problemas estomacales, espasmos musculares, etc.

### **El estrés académico**

Bajo un enfoque sistémico (Sánchez, 2020a) manifiesta que el estrés académico se presenta en cuanto el estudiante está aventurado a ciertos requisitos en el entorno de aprendizaje, que se perciben como estresores, es decir a una serie de demandas que conducen a manifestar síntomas y obliga a los estudiantes a enfrentar situaciones que los devuelven al equilibrio.

El estudiante experimenta estrés académico cuando nota que las peligrosas necesidades de aprendizaje, que producen síntomas negativos, son contrarrestadas por acciones encaminadas a reequilibrar (Jurado-Simarro, 2016).

Definen el estrés académico como el estrés experimentado por los alumnos, que puede ocurrir tanto en el aprendizaje personal como en el aula. y se manifiesta desde el preescolar hasta el postgrado; igualmente mencionan que este estrés esta dado por factores tanto físicos como emocionales que pueden estar mediados por el ambiente, por condiciones internas o externas y que ejercen una presión significativa en el estudiante frente a sus habilidades para resolver



problemas, la relación con compañeros, maestros o enfrentarse a los exámenes y esta es una de las razones de los bajos resultados académicos (Valencia C., 2021)

Podemos llevar esta teoría del estrés de aprendizaje y decir que el imput o la entrada presiona al alumno es decir ya sea con una evaluación, presentación de trabajos o las notas finales. el estresor es la salida. Cada persona puede tener respuestas y comportamientos psicofisiológicos diferentes, y la homeostasis u homeostasis la proporcionan componentes o habilidades de contrarresto que los estudiantes pueden o no usar, como el sentido del humor o las creencias religiosas, etc., para afrontar situaciones estresantes. No obstante, cuando hay un desequilibrio en los eventos estresantes percibidos y los recursos con los que las personas tienen que lidiar, puede ocurrir estrés, lo que exige a las personas a utilizar varias destrezas de contrarresto(Sánchez, 2020b).

El estrés académico es una realidad en los estudiantes, no solo universitarios, sino de todo grado, es deber de los profesores y padres de familia detectar y actuar frente a esta situación que puede emerger si no se afronta de manera correcta, es por esto que existe estresores específicos en estudiantes.

#### 2.2.1.3. Estresores académicos

Respecto al estrés académico distinguimos tres aspectos, primero el estrés o agitación del ambiente de aprendizaje que experimenta el estudiante debido al estrés excesivo, segundo está como consecuencia el estrés psicológico y la salud mental y por ultimo las variables mediadoras del estrés (Martínez et al., 2019)

Es muy importante que el contexto del estudiante conozca cuales son los principales estresores del estudiante en particular, ya que cada estudiante es diferente al otro, con diferentes sufrimientos y también soluciones, si estos



estresores no se tratan puede provocar reacciones negativas en su salud mental, tales como ansiedad, depresión, alteraciones que pueden convertirse en perturbaciones afectando su rendimiento académico.

Las manifestaciones son cada vez más significativas en el universo académico por las relaciones entre compañeros, el entretenimiento y la imagen corporal o por la conectividad a Internet, las redes sociales, etc., provocando una variedad de manifestaciones físicas y mentales. , incluso peligroso; Como señala Muñoz (2004), el ambiente de aprendizaje subyacente que crea tensión entre los estudiantes permite distinguir tres grupos de estresores del aprendizaje: factores relacionados con la evaluación, el exceso de trabajo y otros determinantes del proceso de aprendizaje, tales como: aspectos de la relación docente-alumno y la naturaleza de la organización (planes de aprendizaje insuficientes, problemas de horario, sobrecarga, etc.) (Parillo & Gómez, 2019).

(Roque Itusaca, 2018, pag45) nos indica que “los Acontecimientos Vitales Estresantes (AVE), son elementos que pueden causar problemas de salud física y mental y crisis familiares; Es importante saber qué herramientas podemos utilizar para identificarlas y evaluarlas, sobre todo aprender a utilizarlas”

### **Estresores Generales o Estresores de procesos de enseñanza-aprendizaje**

(Roque Itusaca, 2018) Nos señala prestar atención con el personal docente, los administradores y los estudiantes, los docentes que exigen mucho crean un ambiente tenso dentro del salón. Específicamente de la siguiente manera:

- ✓ **Personalidad del docente:** Es difícil entender la relación entre maestro y alumno.
- ✓ **Formando estrés.** En ciertos casos amedrentan al estudiante.



- ✓ **Exceso de trabajos:** No se puede comparar el número de tareas asignadas con el lapso que pone el estudiante.
- ✓ **Valoraciones:** La docente adjunta dentro de las calificaciones los exámenes orales, escritas, grupales e individuales, ya que pueden ser estresantes; Los exámenes pueden ser estresantes y provocar ansiedad para cualquier alumno, y la inexactitud de gestación puede ejercer mucha presión sobre ellos, sabiendo que los puntajes son específicos de la prueba deja a los estudiantes estancados (Roque Itusaca, 2018)
- ✓ **Tipo de trabajos:** Los profesores envían muchos trabajos y eso requiere de mucho esfuerzo y dedicación.
- ✓ **Participación en clase:** Miedo a reacciones inapropiadas; no aprenden a intervenir en clases por temor a que sus repuestas sean rechazadas; presentaciones o exposiciones en el salón de clase, asignaciones de investigación, intervenciones en el salón de clases; Mantener un rendimiento académico bueno o medio (Roque Itusaca, 2018)

### **Estresores Específicos o Estresores personales**

Roque Itusaca (2018) nos señala las dificultades que todo estudiante enfrenta al ingresar a la universidad, y debido a las intensas exigencias académicas, también tiene que adaptarse a su carrera, a los nuevos compañeros, al profesor. Estos son:

- ✓ **Competencias entre compañeros:** Es una rivalidad entre estudiantes por ocupar el primer lugar; algunos estudiantes corren el riesgo de interferir con la clase o ser juzgados por sus mismos compañeros de clase, Si estos conflictos con los compañeros no se resuelven adecuadamente, pueden generar muchos problemas y estrés.



- ✓ **Problema con los horarios de clase:** El horario de la universidad es muy exigente con los estudiantes por lo tanto ellos perciben que el tiempo de recreación es poco(...)
- ✓ **Comprensión del tema:** Es difícil que todos los estudiantes comprendan el tema adecuadamente porque tienen dificultades que no les permiten entender (...)
- ✓ **Límite de tiempo:** No hay tiempo bastante para efectuar con las diligencias académicas, por ser diferentes áreas por desempeñar. (...)

#### 2.2.1.4. Reacciones y Consecuencias del estrés académico

Muñoz citado en Carballido & Cabanach (2018) nos indica que el “suceso del estrés académico tanto en la salud física como mental han sido las más estudiadas, por esto, se dispone de más datos empíricos; una gama de reacciones somáticas, psicológicas o conductuales que son difíciles de aislar”, efectivamente la mayoría de los saberes sobre estrés académico manejan varias medidas de diferentes ejemplos de marcas o materiales que los integran de una manera más completa.

Las reacciones a breve aplazamiento del estrés académico se pueden catalogar en físicas, psicológicas y conductuales. (Roque Itusaca, 2018)

- ✓ **Reacciones Físicas:**  
“Dentro de las reacciones físicas está, el agotamiento físico, falta de energía durante todo el día, cansancio, fatiga, malestar y trastornos del sueño; a veces sientes que no has descansado lo suficiente, insomnio, acostarse tarde, despertar asustado”(Roque Itusaca, 2018, pag25)
- ✓ **Reacciones Psicológicas:**  
“Dentro de las reacciones psicológicas se indican las emociones negativas; angustia, ansiedad, cambios de estado emocional, ira, irritabilidad, hostilidad y los



pensamientos negativos sobre uno mismo; sentimiento de fracaso, creencias sobre el fracaso, sentimiento de inutilidad, pensamientos obsesivos”(Roque Itusaca, 2018, pag25)

✓ **Reacciones Conductuales:**

En cuanto a las reacciones conductuales, se tienen definido diferentes prácticas dañinos: intoxicación, derroche de bebida, cambios en la ingesta de suministros; sin embargo diversos de ellos también son detectables por poco tiempo; como secuelas más perdurables del estrés académico “se consiguen valorar las etapas de depresión e inquietud, irritabilidad general, cambios autoestima, cambios en las relaciones interpersonales; irritabilidad, comportamiento antisocial, síntomas de burnout y enfermedad física, necesidades de ayuda médica y psicológica, consumo de drogas y pastillas, etc” Roque Itusaca (2018, pag25)

2.2.1.5. Estrategias de afrontamiento.

El surgimiento del afrontamiento se refiere al proceso de maduración de los egos más grandes y avanzados, continuado de una defensa relacionada con el patrón adaptativo neural (Ibuja Urvina, 2012)

Las unidades de protección del ser humano, alcanza el instante en que sale una ausencia entre el movimiento cerebral sensato e instintivo, “conocida como represión, la esencia de la represión consiste en rechazar y mantener alejados ciertos elementos de la conciencia, dentro del mecanismo de la represión podemos encontrar las siguientes etapas”(Ibuja Urvina, 2012).

✓ **Represión primitiva:** las manifestaciones mentales instintivas son negadas en la conciencia y por lo tanto se causa una adherencia.

✓ **Represión propiamente dicha:** Cae dentro de las consecuencias psicológicas del carácter imperturbable o de una sucesión de ideas que provienen



de diferentes orígenes pero que han ingresado en agrupaciones, por lo que los representantes corren la misma suerte que las inicialmente reprimidas

“Los mecanismos de defensa influyen la reacción del individuo ante los conflictos emocionales y ante las amenazas externas”(Ibuja Urvina, 2012).

Tiene nueve mecanismos de protección, los cuales son:

✓ **Represión:** “es el proceso que mantiene los impulsos inaceptables lejos de la conciencia; la mayoría de veces es un proceso inconsciente, aunque también puede estar condicionado por eventos conscientes; al utilizar mucha energía permite eliminar los sentimientos de ansiedad”(Ibuja Urvina, 2012)

✓ **Negación:** “Negativa a creer que se está produciendo un evento amenazante o aversivo; la negación y represión que lleva a una pérdida de conciencia de lo que el individuo no puede enfrentar” (Ibuja Urvina, 2012).

✓ **Proyección:** “Es un mecanismo donde el individuo asigna sus impulsos y deseos inaceptables a otros, por lo tanto, los oculta de sí mismo; liberando algunos de sus propios impulsos, y por otro lado oculta emociones que percibe como amenazantes” (Ibuja Urvina, 2012)

✓ **Racionalización:** “Es un mecanismo de defensa del individuo para reducir la ansiedad al encontrando explicaciones racionales o excusas para asumir realidades inaceptables” (Ibuja Urvina, 2012).

✓ **Intelectualización:** Este mecanismo consiste en la evitación de amenazas, lo que crea una actitud de indiferencia, análisis y distanciamiento, que permite el recorrido entre él y sus aspiraciones.

✓ **Formación reactiva:** Este mecanismo se enfatiza todo lo inverso para evitar la liberación de impulsos inaceptables(Ibuja Urvina, 2012)





- ✓ **Regresión:** Al tener dificultad para enfrentar la amenaza, el sujeto pasará por un período de regresión a una etapa anterior en la que experimentó un desarrollo psicológico sostenido; Cuanto más fuerte es la fijación, mayor es la resistencia al estrés. Puede volver a su comportamiento (Ibuja Urvina, 2012)
- ✓ **Desplazamiento:** “Es un mecanismo que cambia el objetivo del impulso, generalmente porque el blanco elegido es una amenaza, y cambiarlo reduce la ansiedad”.
- ✓ **Sublimación:** “Mecanismo de sublimación en el que los impulsos potencialmente peligrosos se convierten en comportamientos maduros y socialmente aceptables”.

#### 2.2.2. Meditación Mindfulness

**Definición:** Es difícil definir de manera exacta el mindfulness porque esta palabra no tiene una versión inmediata en el español, ya que el mindfulness proviene de una expresión inglesa el cual tiene la traducción palabra Sati de la lengua Pali, esta técnica fue usada por un maestro budista para enseñar sus experiencias (Mañas et al., 2014) es por esto que existen varias traducciones de diversos autores al castellano, pero la más registrada es conciencia plena, atención plena, entre otros.

Distintos investigadores han estado interesados por el estudio y la práctica del Mindfulness, en consecuencia, podemos observar que existe distintas definiciones, algunas de estas son:

Según Jon Kabat- Zinn citado (Gómez Sánchez, 2019, pag36) indica “la conciencia que surge a través de poner atención deliberada, en el instante del presente, de manera no condenatoria, del flujo de la práctica momento a momento”.



Para Cardaciotto (2008), el mindfulness es “la afición a ser hondamente sensatos de las prácticas internas y externas en la explicación de una actitud de aprobación, y no enjuiciar esas experiencias”.

Vicente Simón un español define la atención plena o mindfulness como la capacidad condesciende universal y primordial, que radica en el suceso de ser conscientes de los adjuntos de la mente instante a instante.

Baer (2003), nos menciona que la observación que no juzga la eterna corriente de provienes de las reacciones internas y externas deben de surgir tal cual son.

**Origen:** el mindfulness se dio específicamente en el budismo, el principal objetivo de los maestros budas fue transmitir sus enseñanzas de generación en generación, estas enseñanzas continúan aportando a la erradicación sufrimiento del ser humano, la meditación o también llamada mindfulness fue creada y entregada por un buda, esta técnica mindfulness se considera “el corazón” de la meditación budista, de acuerdo a los términos budistas, mindfulness tiene un difícil significado, los budistas nos dicen que podría ser “El dedo que señala a la Luna, no es la Luna” o también podría ser “Las palabras aquí impresas, no son mindfulness”, algo que en América latina llamaríamos “Una imagen vale más que mil palabras” para la práctica mindfulness podemos expresar “Una experiencia mindfulness vale más que leer mil estudios sobre el mindfulness”(Mañas, 2009).

Ya que la técnica del Mindfulness procede de las practicas espirituales budistas y siendo esta tan ejercida despertó una gran curiosidad entre los investigadores occidentales que buscaban soluciones para los males que aquejan a su población; en la década setenta ya había numerosos intentos de aplicar la meditación en el are de psicoterapia (Pérez & Botella, 2006)



El conocimiento contemporáneo de atención plena o mindfulness inicio a aplicarse a nivel clínico en la década de 1970, iniciando con la investigación de Derge en el año 1975 quien realizó una investigación sobre la intervención clínica a corto plazo en el aspecto psicoterapéutico. Jon Kabat-Zinn en 1979 implementó en programas MBSR el cual se dio en la clínica de la Universidad de Massachusetts, quien realizó su primer estudio demostrando que la técnica mindfulness acude al dolo crónico de los pacientes, además de aliviar otras enfermedades crónicas (Tovar García R, 2018).

Ya en la década de los noventa la técnica mindfulness comenzó a difundirse ampliamente entre los investigadores científicos, logrando un gran éxito el programa de Jon Kabat-Zinn MBSR, entre estos investigadores tenemos a Teasdale, Segal y Williams, quien estudiaron rigurosamente el programa basado en el mindfulness y como este reduce las agravaciones dados en la depresión, posteriormente en el año 2000 con la investigación y creación sobre TCBM es entonces cuando la técnica mindfulness se fortaleció en los espacios de investigación más importantes implementados en la medicina sobre la psicoterapias y también a nivel psicológicas(Tovar Garcia R, 2018).

Hoy en día la meditación mindfulness representa de gran utilidad ya que probo su eficiencia para numerosos aspectos tales como enfermedades medicas como, hipertensión, asma, infarto de miocardio, entre otros; además a nivel psicológico contribuyendo en la depresión, ansiedad, psicosis, trastornos de la personalidad, TDAH trastorno obsesivo compulsivo y también en la disminución de estrés crónico este puede ser a nivel académico, laboral, familiar, docente; el mindfulness contribuye a optimizar la aptitud de vida, el aumento de dicha frecuente de las personas y su deleite con la vida la psicología se ha interesado



ampliamente por el mindfulness en disciplinas como neurociencias y la psiconeuroinmunología, proporcionando efectos significativos desde el punto de vista probado (Barqui, 2015)

#### 2.2.2.1. Actitudes básicas del Mindfulness.

El mindfulness requiere de atención plena ya que el sujeto debe ajustarse en el instante actual sin mirar o especular en los miedos del pasado, pero tampoco en las aspiraciones ni perspectivas del futuro, se necesita abrir la mente y mirar el presente como lo haría un principiante admirando la práctica mindfulness sin que influya las creencias y aceptar sin juzgar los sentimientos, pensamientos y emociones o las situaciones que nos perturben día a día, es también dejar pasar todo lo que nos aqueja sin que afecte nuestro ser, finalmente se debe aplicar la atención plena en la vida diaria en diferentes situaciones (Pérez & Botella, 2006).

Debido a las numerosas investigaciones sobre Mindfulness se desarrollaron diferentes estudios sobre las actitudes que debe de tener el individuo frente a la práctica del Mindfulness algunas de estas son:

Kabat-Zinn “señala siete elementos que son fundamentales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena o Mindfulness Conociendo Mindfulness”; citado en (Parra et al., 2012, pag13).

- ✓ **No juzgar.** Para poder lograr esta actitud es necesario tomar una postura de testigos ecuanímes en la práctica y tomar en cuenta que juzgamos nuestras experiencias internas o externas constantemente, para que podamos dejarlas en el pasado, la práctica requiere dejar ir los pensamientos sin juzgarlos, ni aferrarse a ellos, no debemos proceder o querer bloquearlos, es decir no debemos juzgar.



- ✓ **Paciencia.** Esta actitud nos permitirá tomarnos nuestro tiempo para que las cosas sucedan sin ningún apuro, ya que la paciencia nos permitirá enriquecer nuestros momentos sin colmarlos de actividades o ideas que puedan surgir, debemos tomar en cuenta que las situaciones pasan porque tienen que pasar y es necesario ser accesible a cada momento.
- ✓ **Mente de principiante.** Al igual que un niño que observa todo por primera vez debemos estar dispuestos a mantener la mente abierta a nuevas experiencias, así como lo haría un principiante que quiere vivir experiencias nuevas.
- ✓ **Confianza.** Debemos confiar en nuestra intuición y en nuestro mando, tomar en cuenta que podemos cometer errores en el momento, pero también podemos buscar un líder exterior, para estos, requerimos tener confianza en nosotros y sobre todo en nuestros sentimientos.
- ✓ **No esforzarse.** En la práctica del mindfulness todos tenemos una finalidad o queremos lograr algo, sin embargo, la meditación no se trata de esto, si no de no hacer nada, pero absolutamente nada y hacer nada requiere esfuerzo mental, ya que nuestra mente muchas veces piensa en alguna cosa, pero esto entorpece la meditación.
- ✓ **Aceptación.** Es la capacidad de ver los sucesos tal cual en el momento en el que suceden, es importante mantenerse propenso y sincero de lo que se aprecia, se observa y se piensa, admitiendo por qué está ahí justo en ese minuto (Parra et al., 2012)
- ✓ **Consentir, dejar ir o soltar.** “Consentir simboliza no adherirse, renunciar la propensión a enaltecer explícitos aspectos de la práctica y contradecir otros, lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es”.



(Ruiz, 2016) también hace referencia a las actitudes que debe aplicar una persona que desea practicar el mindfulness, estas son:

- ✓ Aceptar el entorno que nos rodea ya existe y lo observando en el presente, todo lo contrario, a firmeza.
- ✓ Sin juzgar lo que se padece.
- ✓ Tener una mente de principiante, y adoptar una actitud de curiosidad por lo nuevo y ampliar la mirada intelectual ante lo que descubrimos y apreciamos.
- ✓ Se debe estar en el actual, lo que implica no pensar en lo que nos aqueja del pasado y tampoco en lo que sucede en el futuro.
- ✓ Soltar, es decir no debemos aferrarnos a nada.
- ✓ Una actitud afectiva, se amorosos y muy cariños con lo que practicamos y experimentamos.
- ✓ Compasión, esto no a tener lástima si no piedad afectuosa se refiere a individuos que aprecian cualquier muestra de desconsuelo.
- ✓ Autocompasión. Es decir, procurar por nosotros mismo y brindar bondad a uno mismo.

#### 2.2.2.2. Los Beneficios del Mindfulness

Para poder obtener resultados significativos es preciso efectuar la experiencia cotidiana de la meditación mindfulness ya que este induce en las personas una serie de habilidades y cualidades; estas habilidades son: clemencia, interés, paciencia, empatía y aprobación; así también se desarrollan una serie de cualidades: enseña a la persona a no adjetivar, a no aferrarse y por último le consiente obtener una mente de novato (García Carrasco, 2016).

(García Carrasco, 2016) nos señala los bienes que nos contribuye la práctica de los talleres del Mindfulness, estos son:



- ✓ Nuestro juicio se amaestra y envejece menos.
- ✓ Se maneja en psicoterapia como método frente al estrés, ansiedad y depresión.
- ✓ Se mejora la capacidad para enfrentar diligencias y realizados.
- ✓ Nuestro organismo prospera su capacidad inmunológica.
- ✓ Ayuda a fomentar nuestro progreso psicológico propio (incremento como persona).
- ✓ Nos ayuda a existir en armonía con la inevitabilidad del cambio.
- ✓ Nos permite concentrarnos en lo que de realidad importa.
- ✓ Nos ayuda a entenderse con el mundo interpersonal.

(Hanh, 2015) nos señala que “la atención plena o Mindfulness nos ayuda a atesorar la alegría interna y a encontrarse mejor los retos que la vida nos ofrece, y nos promete favores como”:

- ✓ Fortifica la atención.
- ✓ Socorro con el estrés.
- ✓ Contribuye la armonía, perspicacia y caridad.
- ✓ Gestión del sufrimiento.
- ✓ Progreso de la eficacia de aprendizaje académico, emocional y social.
- ✓ Recobra y afina la comunicación.
- ✓ Favorece a enlazar con la alegría de la vida.

#### 2.2.2.3. Reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR)

El programa de MBSR desarrollado por el doctor Jon Kabat-Zinn entre los años 1982 – 1990 el cual tiene las abreviaturas en inglés que significa Mindfulness Based Stress Reduction, hubo una de las indagaciones más significativas sobre la técnica mindfulness ya que se empotró en la medicina y también en la psicología



europea, el biólogo molecular y docente de la facultad de medicina de la Universidad de Massachussets John Kabat-Zinn, ideo la introducción del programa en el tratamientos del estrés, es por esto que implantó la Clínica de Reducción de Estrés dentro de la División de Medicina Preventiva y Conductual de Universidad de Massachussets, ya que el programas de Mindfulness - Based Stress Reduction “atendió a pacientes con estrés o dolor crónico que no respondían a los tratamientos tradicionales, es desde entonces que miles de personas han practicado el programa MBSR, este programa tuvo tanto éxito que varios de estados unidos los aplicaron” (Álvarez Cruzado, 2017).

El dispositivo de atención plena o mindfulness del programa compone de tres experiencias desiguales: “indagación del cuerpo, meditación sentada o caminando o hathayoga y body scan; asimismo, se trabaja la meditación informal, que radica en utilizar la atención plena a todas las actividades de la vida diaria”(Pérez & Botella, 2006).

#### 2.2.2.4. Mindfulness en educación

El inicio de la diligencia de programa basado en el mindfulness se ejecutó de manera clínica, en personas con enfermedades graves, poco a poco se ha ido introduciendo a la educación por la efectividad que demostró.

Una de las primordiales barreras en la ejecución de mindfulness en la escuela se concierne con la adecuada experiencia de la meditación mindfulness como por ejemplo; la difícil aplicación de la técnica, los distintos inconvenientes de concentración y entretenimientos circunstancial, así como la clarividencia de disminución de aforo, omisión y autoconsciencia, mientras que la ejecución de la mediación en sí se observa como un instrumento útil para elementos psicológicos,





sociales y prácticos así como se logran ciertas barreras(Herrera-Mercadal et al., 2018)

A pesar de que existen algunos estudios señalando facilitadores o barreras de la implementación de mindfulness en el ámbito educativo, éstos no se han investigado todavía en profundidad por lo que se requieren más estudios que ahonden, desde la perspectiva del docente, en los posibles facilitadores y muros que se consiguen hallar en el período de realizar un programa de mindfulness en el aula, así como analizar los componentes a incluir en dichos programas(Herrera-Mercadal et al., 2018)

En la actualidad hay muchos estudiantes que deben adaptarse en su estación universitaria, sin embargo, mucho no logran adaptarse de manera efectiva y presentan estrés, depresión o ansiedad u otras alteraciones emocionales; debido a esto es que la habilidad de la meditación mindfulness cobra un gran beneficio por sus significativos beneficios que contribuyen con sus dolencias emocionales, físicas o persecuciones conductuales(Jurado-Simarro, 2016).



## CAPITULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

##### 3.1.1. Ubicación

La actual indagación fue realizada de manera virtual por el aplicativo Google Meet.

#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La actual investigación se ejecutó durante los años 2021 y 2022; una vez entregada la autorización por parte de la directora, se realizó la ejecución de los talleres en los meses de diciembre (2021), enero y febrero (2022).

Durante el mes de febrero y marzo se efectuó la elaboración del borrador de tesis, la tabulación de datos y los resultados obtenidos.

#### 3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Los implementos que se manejó en el estudio estuvieron capitalizados por las investigadoras, asimismo no se requirió ningún arbitrio a las estudiantes del noveno semestre excepto el internet ya que es indispensable para la participación de los talleres.

##### 3.3.1. Materiales y Recursos humanos

Los materiales que se utilizaron durante el proceso de la indagación son los siguientes:

- ✓ La programación y ejecución de 9 talleres de meditación.
- ✓ Colchonetas o esterillas.



- ✓ Cojines o almohadas.
- ✓ Ropa ligera.
- ✓ Internet
- ✓ Tablet, celular o laptop.
- ✓ Gominolas
- ✓ Ambiente adecuado para realizar los talleres.

Las personas que participan de esta investigación son:

- ✓ Una Psicóloga experta en talleres de meditación.
- ✓ Estudiantes del noveno semestre.
- ✓ Las investigadoras del proyecto.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

#### 3.4.1. Población

La población fue tomada de la universidad Nacional del Altiplano de la facultad de Educación y a su vez de la Escuela Profesional de Educación Inicial. Está conformada por estudiantes de prácticas pre profesionales pertenecientes al VII, VIII, IX y X semestre.

**Tabla 1.**

Número de Estudiantes de Practica de la E.P.E.I

Semestre	Mujeres	Varones
VII	45	0
VIII	40	0
IX	35	0
X	30	0

**Elaborado:** Las investigadoras.

#### 3.4.2. Muestra

El presente estudio contiene una muestra conformada por las estudiantes de práctica del noveno semestre, dividida por dos grupos:

**Tabla 2**

*Estudiantes de practica del noveno semestre 2021 - II*

<b>Grupo</b>	<b>Semestre</b>	<b>Cantidad</b>	<b>De</b>
			<b>Estudiantes</b>
<b>Experimental</b>	IX	18	
<b>Control</b>	IX	17	
<b>Total</b>		35	

**Elaborado:** Las investigadoras

### **3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO**

#### 3.5.1. Tipo y Diseño de la Investigación

##### 3.5.1.1. Tipo de la Investigación

Se empleo el método experimental el cual se refiere como un tipo de estudio que se preside a un diseño de investigación científica, que busca verificar o intentar verificar una suposición o hipótesis mediante la indagación según señala (Agudelo Viana & Aigner Aburto, 2008, pag12) asimismo, “el procedimiento experimental se fundamenta en una o más variables independientes para manejarlas y emplearlas en una o más variables dependientes”.

##### 3.5.1.2. Diseño de la Investigación

La investigación empleo un enfoque cuantitativo, ya que este “maneja la recolección de datos para verificar la hipótesis



con base en el cálculo numérico y el análisis estadístico, con el propósito de establecer muestras de conducta y experimentar presunciones” (Hernández-Sampieri et al., 2017).

Para la investigación se empleó un diseño cuasi - experimental en el cual se formó dos grupos, el grupo experimental y un grupo control, la valoración se dará en ambos grupos estas serán prueba de pretest y prueba post test, se aplicó un diseño cuasi - experimental ya que la variable de procedimiento (los talleres de meditación) se destinó al grupo experimental mas no se intervino al grupo control.

El esquema del diseño, se formula del siguiente modo:

G <sub>1</sub>	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
<hr/>			
G <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

En el que:

O<sub>2</sub>, O<sub>4</sub>: Post - test

O<sub>1</sub>, O<sub>3</sub>: Pre - test

X: Talleres de meditación basado en mindfulness

G<sub>1</sub>: grupo experimental

G<sub>2</sub>: grupo de control

### 3.5.2. Diseños estadísticos para la prueba de hipótesis.



### **Prueba de normalidad.**

La prueba de normalidad de los datos se realizó con Shapiro - Wilk y se seleccionó realizar el trabajo con el programa IBM SPSS Statistics. V. 22. Además, la prueba de normalidad nos condescendió establecer si la prueba de las hipótesis corresponderá emplear en un análisis no paramétrico o paramétrico.

Esta prueba nos permitirá distribuirlos de manera normal o no normal; en caso de que los datos que obtengan determinen que es normal se usara una prueba paramétrica en balance de los promedios de los resultados.

Para estimar la normalidad de los datos trazamos las siguientes hipótesis:

$H_0$ : La repartición de los datos no tienen una distribución normal.

$H_1$ : La repartición de los datos tiene una distribución normal.

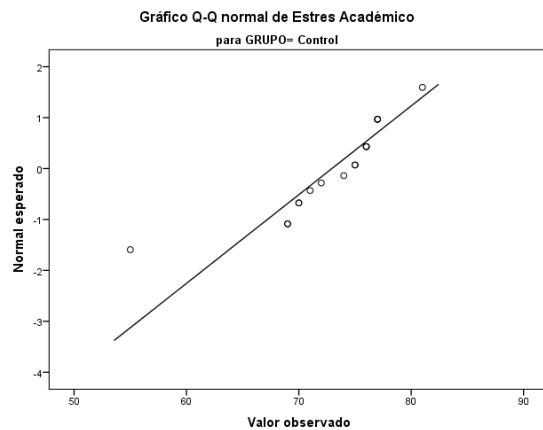
La prueba de normalidad tiene un valor de significancia menor a 0,05.

Concluyendo se contradice la hipótesis nula  $H_0$ , lo que nos indica que la repartición de los datos tiene una distribución normal, para mejor explicación se optó por mostrar los cuadros para evidenciar esta prueba.

**Tabla 3**

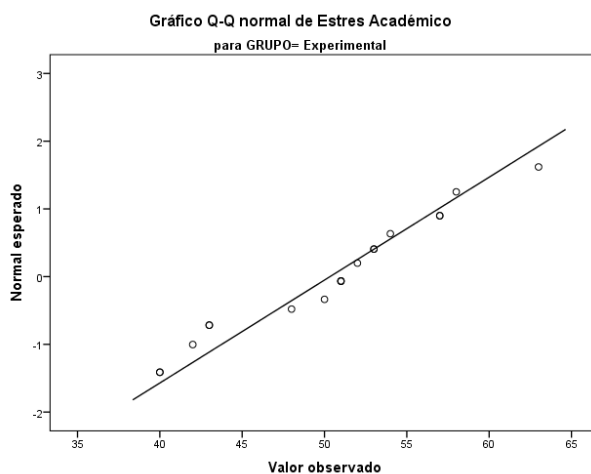
*Prueba de normalidad de los datos.*

Variables	Grupo	Shapiro-Wilk			Interpretación
		Est.	gl.	Sig.	
Reacciones físicas del estrés académico – Post test	Control	0,946	17	0,400	Normal
	Experimental	0,967	18	0,734	Normal
Reacciones psicológicas del estrés académico – Post test	Control	0,952	17	0,491	Normal
	Experimental	0,913	18	0,097	Normal
Reacciones conductuales del estrés académico – Post test	Control	0,852	17	0,011	Normal
	Experimental	0,930	18	0,195	Normal
Estrés académico – Post test	Control	0,817	17	0,006	Normal
	Experimental	0,947	18	0,382	Normal



**Figura 1:** Prueba de normalidad para Estrés académico del grupo de control.

**Fuente:** Elaboración programa de SPSS V. 22.



**Figura 2:** Prueba de normalidad para Estrés académico del grupo experimental.

**Fuente:** Elaboración programa de SPSS V. 22.



### **Interpretación:**

La hipótesis se ejecutó con un nivel de confianza del 95%.

Se realizaron las pruebas tomando en cuenta que se dividió a la mitad la prueba de bilaterales, el cual obtuvo como valor de significancia fue menor a 0,025, en consecuencia, se contradijo la  $H_0$ .

Según los efectos obtenidos de la prueba, la repartición de las variables es normal en su totalidad (ver Tabla 3). Para obtener los resultados de la hipótesis general; se empleó la prueba de T de Student para la verificación de la primera, segunda y tercera hipótesis, además de la prueba Levene.

### **3.6. PROCEDIMIENTO DEL EXPERIMENTO**

La presente investigación tiene los siguientes procedimientos para recoger los datos:

**Primero:** Se realizó la coordinación previa y se presentó la solicitud de ejecución de proyecto a la directora de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la UNAP para contar con la autorización y disposiciones de dicha institución. Una vez obtenida esta autorización se realizó la coordinación con las estudiantes de noveno semestre para distribuir el grupo experimental y el grupo de control, además de acordar los horarios y fechas de la ejecución de los talleres de meditación mindfulness.

**Segundo:** Se realizó una reunión vía Google Meet para realizar la introducción de los talleres de meditación, en donde se envió el test de entrada al grupo de control y al grupo experimental, se destinó un pre – test para decretar el nivel de estrés de las estudiantes de noveno semestre.



**Tercero:** Se realizó un banner para informar sobre la preparación del ambiente y los instrumentos necesarios para iniciar con la ejecución de los 8 talleres que requiere la meditación basada en el mindfulness.

**Cuarto:** Se efectuó el test de salida al grupo de control y al grupo experimental, la post prueba se aplicó a las estudiantes para determinar la influencia de los talleres de meditación.

**Quinto:** Una vez concluido la ejecución del estudio se siguió con la recogida de datos para continuar con el estudio e interpretación de los efectos logrados por el grupo de control y el grupo experimental.

### 3.7. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	METODOLOGÍA
<b>Variable Independiente:</b> Talleres de Meditación.	Técnica Mindfulness o atención plena.	✓ Body scan. ✓ Meditación Sentada. ✓ El Yoga. ✓ El Yoga y La Meditación Sentada. ✓ Afloja, Tranquiliza y Permite. ✓ La Meditación De La Uva Pasa. ✓ La Meditación De La Uva Pasa. ✓ Body scan y Meditación Silenciosa.	<b>Tipo:</b> Tipo de investigación experimental. <b>Diseño:</b> cuasi experimental <b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Población:</b> Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional de la Altiplano. <b>Muestra:</b> Estudiantes de práctica de noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional de la Altiplano.

<p><b>Variable Dependiente:</b> Control del estrés.</p>	<p>Estrés académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Control de Reacciones físicas.</li> <li>✓ Control de Reacciones psicológicas.</li> <li>✓ Control Reacciones conductuales.</li> </ul>	<p><b>Métodos de recogida de datos:</b> pretest y post test en dos grupos.</p> <p><b>Materiales:</b> la prueba de entrada y prueba de salida.</p> <p><b>Escala de medición:</b> Escala de Likert. Nunca (0) Rara vez (1) Algunas veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)</p> <p>Baremo de la escala de medición:</p> <table border="1" data-bbox="1038 725 1457 1032"> <thead> <tr> <th>Niveles</th> <th>Instrumnto (30 preguntas)</th> <th>Dimensión I Estímulos estresores</th> <th>Dimensión II Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.</th> <th>Dimensión III Estrategias de afrontamiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bajo</td> <td>0 - 40</td> <td>0 - 9</td> <td>0 - 22</td> <td>0 - 8</td> </tr> <tr> <td>Medio</td> <td>41 - 80</td> <td>10 - 19</td> <td>23 - 45</td> <td>9 - 17</td> </tr> <tr> <td>Alto</td> <td>81 - 120</td> <td>20 - 28</td> <td>46 - 68</td> <td>18 - 24</td> </tr> </tbody> </table>	Niveles	Instrumnto (30 preguntas)	Dimensión I Estímulos estresores	Dimensión II Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.	Dimensión III Estrategias de afrontamiento	Bajo	0 - 40	0 - 9	0 - 22	0 - 8	Medio	41 - 80	10 - 19	23 - 45	9 - 17	Alto	81 - 120	20 - 28	46 - 68	18 - 24
Niveles	Instrumnto (30 preguntas)	Dimensión I Estímulos estresores	Dimensión II Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.	Dimensión III Estrategias de afrontamiento																			
Bajo	0 - 40	0 - 9	0 - 22	0 - 8																			
Medio	41 - 80	10 - 19	23 - 45	9 - 17																			
Alto	81 - 120	20 - 28	46 - 68	18 - 24																			

### 3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Se desarrollo la compilación absoluta de los datos conseguidos para el procedimiento necesario consecutivamente se hizo la tabulación de estos, los datos obtenidos se adquirieron de dos grupos, experimental y control, evaluados anteriormente de la ejecución de los talleres de meditación y después, obteniendo resultados para la comparación de estos reflejados en una tabla de destrucción de frecuencias y grafico de barras los cuales plasman con una mayor precisión.

### 3.9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### 3.9.1. Técnica

**Observación:** Debido a que los talleres de meditación fueron ejecutados por una psicóloga experta en el tema, se cumplió con el rol de observación, esta técnica de evaluación permite la recopilación de los datos de manera directa dados



en el estudio, esta técnica permitió observar cómo evolucionaron las actitudes, habilidades y conductas de las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial; por otra parte esta técnica emplea los sentidos humanos dando prioridad a la vista y la escucha y da lugar a determinar lo que se está haciendo, como se está haciendo, quienes son parte del estudio, el tiempo en que debe hacerse, el lugar y el propósito que se debe realizar.

**Psicometría:** Esta técnica nos permite medir cuáles son los aspectos psicológicos de acuerdo al estudio o intervención que se da en la muestra, esta prueba se hizo antes y después de la intervención de los talleres de meditación para calcular el nivel de estrés que de las estudiantes de práctica de noveno con la Prueba de diagnóstico del estrés académico (adaptación del Inventario SISCO) para finalmente realizar el balance de los datos alcanzados por los dos grupos.

**Análisis documental:** esta técnica permite la recopilación de información precisa para poder dar a conocer cuáles son las teorías que respaldan la investigación y su efectividad del proceso y resultado de la efectividad de la meditación y su control en el estrés, esta técnica también incluye los diferentes instrumentos que son efectivos para su evaluación según a el estudio realizado, para la elección de estos aspectos se consultó con artículos de investigación, exploración de textos académicos, tesis, artículos, revistas, libros, entre otros legajos oficiales que sostiene la base teórica del estudio.

### 1.1.1. Instrumentos De Investigación

Se empleó los siguientes instrumentos de evaluación en la presente investigación:

**Prueba de diagnóstico pre - test de los niveles de estrés:** Radica en una evaluación inicial que se realiza al grupo de control y al grupo experimental en la



sesión de orientación de la investigación, se aplicó esta prueba de diagnóstico de los niveles de estrés académico el cual fue una adaptación del Inventario SISCO, esta prueba se puede aplicar a estudiantes o personas a partir de los 16 años, el objetivo principal es identificar en qué nivel de estrés académico se encuentran las estudiantes de práctica de noveno.

**Prueba de diagnóstico post - test de los niveles de estrés:** Esta prueba se realizó al finalizar la intervención de los talleres de meditación mindfulness, se aplicó al grupo de control y al grupo experimental, para esta investigación también se efectuó la prueba diagnóstica del estrés académico que es una adaptación del Inventario SISCO, se empleó con el objetivo de verificar los niveles del estrés en la estudiantes y si los talleres de meditación mindfulness realizados en el grupo de experimental influyeron en el estrés académico a comparación del grupo de control.

La prueba de diagnóstico sobre los niveles del estrés académico está dividida en tres dimensiones las cuales conforman un total de 30 ítems; en la primera dimensión podemos observar estímulos estresores dando lugar a 7 ítems, en la segunda dimensión se evalúa las reacciones o síntomas con 17 ítems, finalmente 6 ítems evaluación si las estudiantes manejan algún tipo de estrategia de afrontamiento.

Cabe resaltar que de acuerdo a nuestros objetivos específicos se evaluó con mayor resalte las reacciones o síntomas del estrés académico estas se calificaron siguiendo el mismo proceso del instrumento.

#### **Baremo los resultados de la prueba.**

Se realizó la compilación de los resultados de la prueba con la escala Likert, luego se sumó estos y se colocó de acuerdo al baremo.

**Tabla 4***Baremo para el estrés académico.*

<b>Niveles</b>	<b>Instrumento</b> (30 preguntas)	<b>Dimensión I</b> Estímulos estresores	<b>Dimensión II</b> Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.	<b>Dimensión III</b> Estrategias de afrontamiento
<b>Bajo</b>	0 – 40	0 - 9	0 - 22	0 - 8
<b>Medio</b>	41- 80	10 -19	23 - 45	9 - 17
<b>Alto</b>	81-120	20 - 28	46 - 68	18 - 24

Para el análisis de las hipótesis específicas de la investigación se manejó solo la dimensión II de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Entonces esta se divide en 3 indicadores en donde el indicador I con (6) ítems evalúan las reacciones físicas del estrés académico en las estudiantes de práctica de noveno semestre, (6) ítems que evalúan las reacciones o efectos psicológicos, es decir las emociones o daños psicológicos que les afecta con el estrés académico dependiendo de su nivel, finalmente, (5) ítems que evaluarán el estado conductual de las estudiantes práctica de noveno semestres.

**Tabla 5***Baremo para los niveles de estrés académico.*

<b>Niveles</b>	<b>Instrumento</b> (17 preguntas)	<b>Indicador I</b> Reacciones físicas	<b>Indicador II</b> Reacciones psicológicas	<b>Indicador III</b> Reacciones conductuales
<b>Bajo</b>	0 - 22	0 - 7	0 - 7	0 - 7
<b>Medio</b>	23 - 45	8 – 14	8 – 14	8 – 14
<b>Alto</b>	46 - 68	15 - 22	15 - 22	15 - 22



## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

##### 4.1.1. Confiabilidad del Instrumento de evaluación

Se efectuó la prueba de confiabilidad al instrumento de evaluación utilizado en la investigación, denominada Diagnóstico del Estrés Académico, adaptada con el Inventario SISCO y creado por Arturo Barraza.

La prueba de confiabilidad tiene el objetivo de realizar la medición de un instrumento, esta “referencia al grado en que la aplicación periódica del instrumento, a un mismo sujeto y objeto que provoque resultados similares; en cuanto más confiable sea el instrumento manejado más parejos serán los efectos logrados en varias aplicaciones de este” (Urviola Corzo, 2013)

Para esta prueba de confiabilidad se manejó la prueba de Alfa de Cronbach, ya que las respuestas de los ítems eran politómicas o variadas, lo que indica que los valores de confiabilidad deben variar entre 0 a 1.

La confiabilidad de la herramienta se verificó usando el procedimiento de Alfa de Cronbach, por lo que los ítems poseían contestaciones variadas (). Los servicios del coeficiente confiabilidad varia de 0 a 1, interpretada de la siguiente manera:

**Tabla 6**

*Interpretación de la magnitud del coeficiente de confiabilidad*

<b>Coefficiente de confiabilidad</b>	<b>Magnitud</b>
0,81 a 1,00	Muy alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy baja

Para el estudio de la confiabilidad se realizó una muestra piloto el cual fue concertada por 10 estudiantes. Esta muestra piloto tuvo rasgos parecidos a la muestra de la investigación concluyendo que el instrumento de Diagnóstico del Estrés Académico tuvo como resultado muy alta confiabilidad con un 0,845, por lo que se observa en la tabla 7.

#### 4.1.1. Presentación y Análisis de los Resultados (Hipótesis General)

**Tabla 7**

*Estadística de la confiabilidad.*

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Número de elementos</b>	<b>Interpretación</b>
<b>0,845</b>	30 ítems	Muy Alta confiabilidad

#### **Análisis descriptivo del estrés académico.**

En cuanto al análisis de los niveles del estrés académico se determinó sobre la discrepancia de la media aritmética entre el grupo de experimental y el grupo control en la prueba pretest con un 0.83. después de la intervención de los talleres de meditación mindfulness, los niveles del estrés académico obtenidos en el grupo



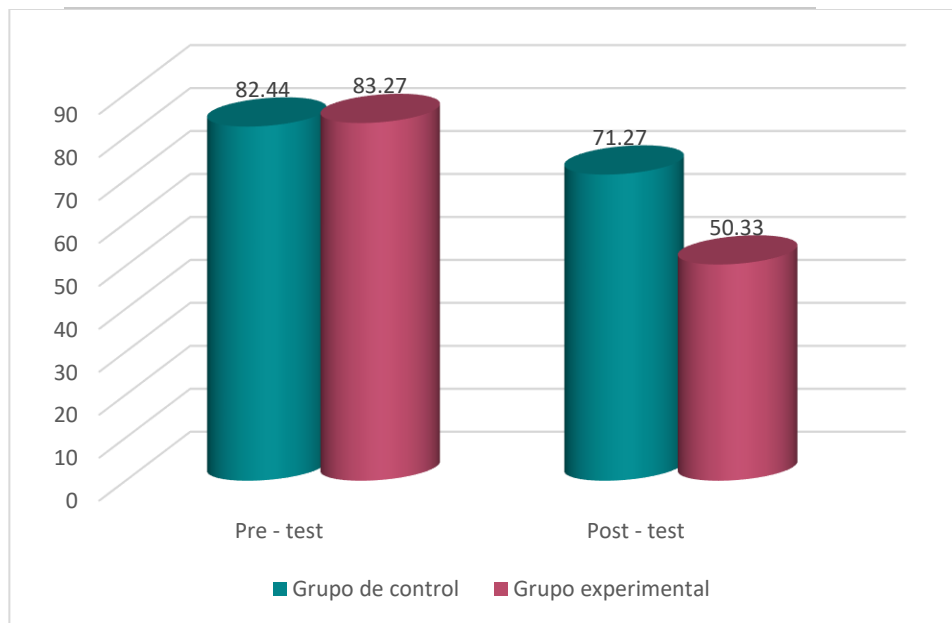
experimental son menores a los niveles de estrés del grupo de control ya que este obtuvo una diferencia muy significativa con un promedio de 20.94 como podemos observar en la tabla 8 y figura 3



**Tabla 8**

*Comparación de las medias aritméticas sobre el estrés académico*

Grupo	Pre - test	Post - test
Grupo de control	82.44	71.27
Grupo experimental	83.27	50.33



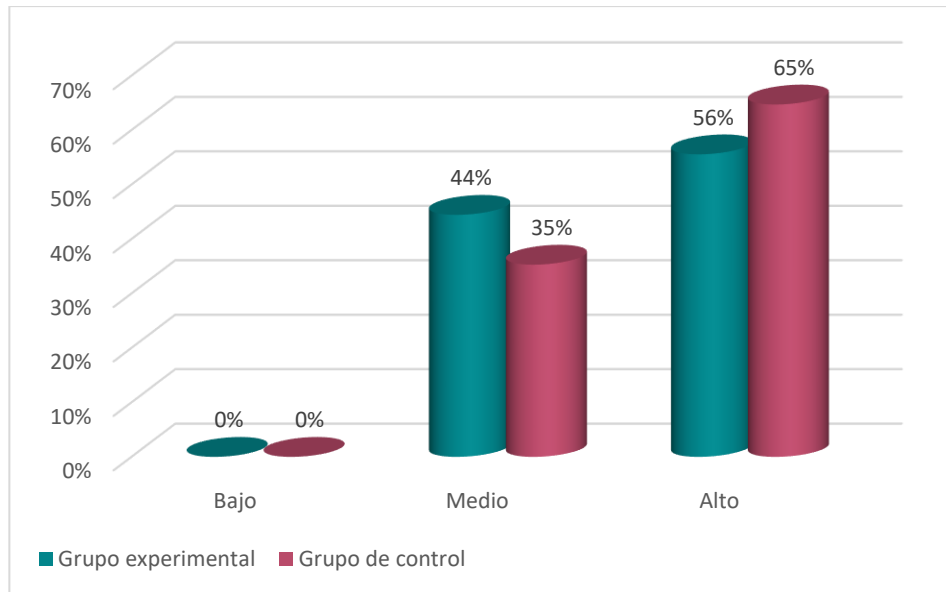
**Figura 3:** Comparación del estrés académico.

**Fuente:** Elaboración propia.

**Tabla 9**

*Niveles del estrés académico en el pre – test.*

	Estrés académico Pre - test (agrupada)			Total
	Bajo	Medio	Alto	
<b>Grupo experimental</b>	0	8	10	18
	0%	44%	56%	100%
<b>Grupo de control</b>	0	6	11	17
	0%	35%	65%	100%



**Figura 4:** Niveles del estrés académico en el Pre test.

**Fuente:** Elaboración en SPSS V. 22.

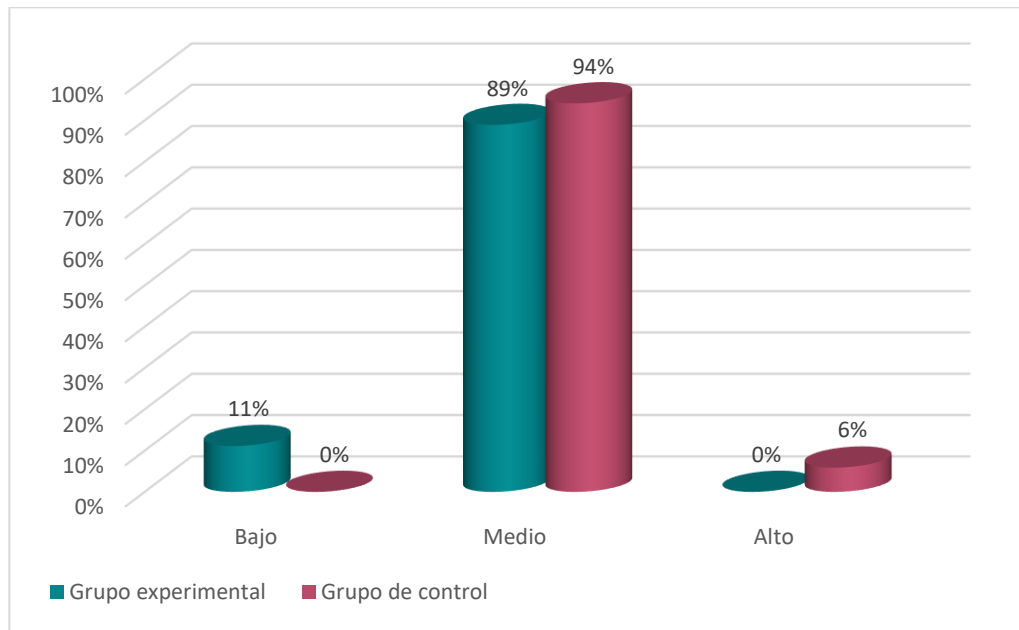
### Interpretación.

En cuanto a la conclusión de los niveles del estrés de la prueba realizada en el pre – test las estudiantes de práctica de noveno de la EPEI, se observó que el grupo de control obtuvo un nivel alto con un 56%, además de un nivel medio con un 35%. En el grupo experimental se consiguió un nivel alto con un 65% y un nivel medio con un 44% (tabla 9 y figura 4)

**Tabla 10**

*Niveles del estrés académico en el post – test.*

	Estrés académico Post - test (agrupada)			Total
	Bajo	Medio	Alto	
<b>Grupo experimental</b>	2 11%	16 89%	0 0%	18 100%
<b>Grupo de control</b>	0 0%	16 94%	1 6%	17 100%



**Figura 5:** Niveles del estrés académico en el post – test

**Fuente:** Elaboración propia

**Interpretación.**

Sobre los resultados en cuanto a los niveles de estrés académico establecidos en la prueba post – test, se puede observar que posterior a la ejecución de los talleres de meditación Mindfulness el grupo de control obtuvo un nivel alto con un 6% y un nivel medio con un 94%, sin embargo, el grupo experimental se colocó en un nivel medio con un 89%, nivel bajo 11%, lo que hace referencia a que los talleres de meditación Mindfulness influye como terapia para el control de estrés en las estudiantes de práctica de noveno semestre de la EPEI. (tabla 10 y figura5).

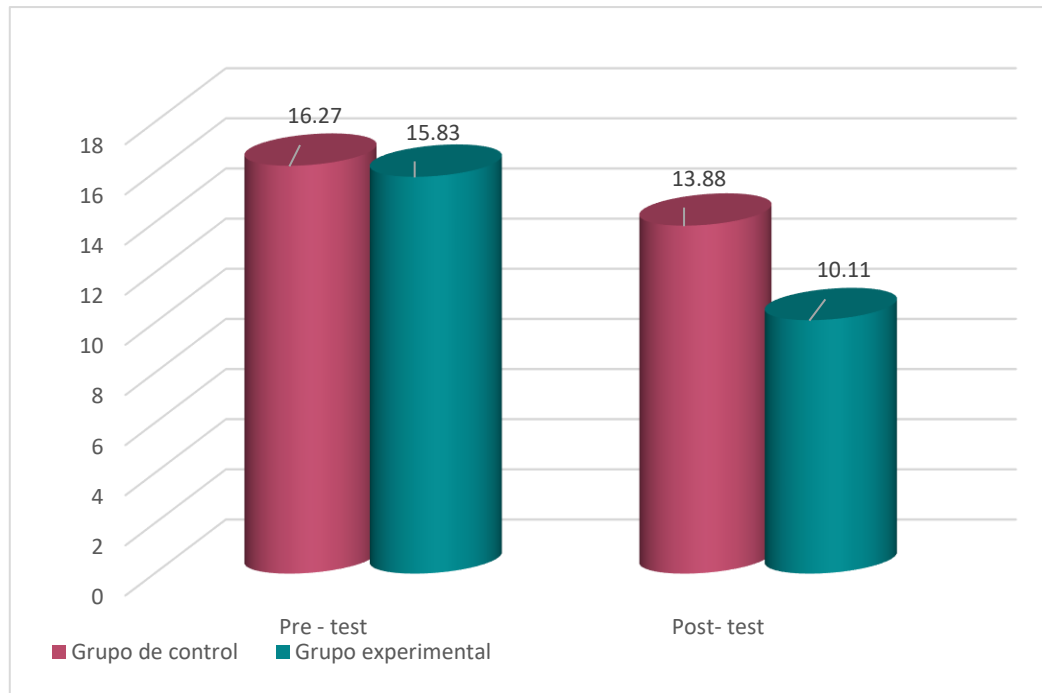
**Resultados (Hipótesis Especificas)**

**Análisis del indicador reacciones físicas del Estrés (Hipótesis I).**

**Tabla 11**

*Comparación de las medias aritméticas sobre reacciones físicas del Estrés.*

Grupo	Pre - test	Post- test
Grupo de control	16.27	13.88
Grupo experimental	15.83	10.11



**Figura 6:** Comparación de las reacciones físicas estrés académico.

**Fuente:** Elaboración propia

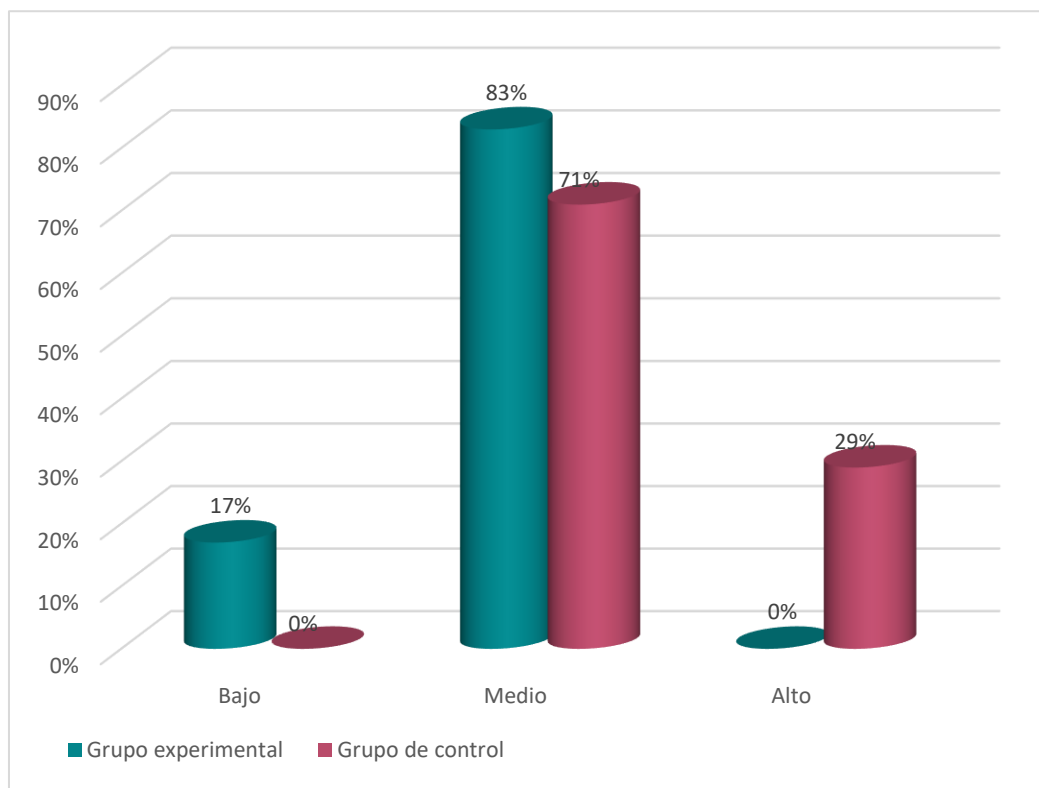
**Interpretación:**

De acuerdo a los resultados que obtuvieron sobre las reacciones físicas del estrés académico, se observó que en el pre - test el grupo control obtuvo 16.27 y el grupo experimental un 15.83 con una diferencia de 0.44, a diferencia del post - test el grupo experimental el cual mostró un menor promedio en el grupo de control con un 10.11 y en el grupo control con un 13.88 (Ver tabla 11 y figura 6).

**Tabla 12**

*Niveles de las reacciones físicas estrés académico.*

Reacciones físicas Post - test (agrupada)				Total
	Bajo	Medio	Alto	
<b>Grupo experimental</b>	3 17%	15 83%	0 0%	18 100%
<b>Grupo de control</b>	0 0%	12 71%	5 29%	17 100%



**Figura 7:** Niveles de las reacciones físicas estrés académico.

**Fuente:** Elaboración propia.

**Interpretación:**

Podemos observar el balance de los niveles logrados por las estudiantes en cuanto al indicador de las reacciones físicas del estrés académico, se observó que el grupo experimental un nivel medio (83%), además se situaron en un nivel bajo

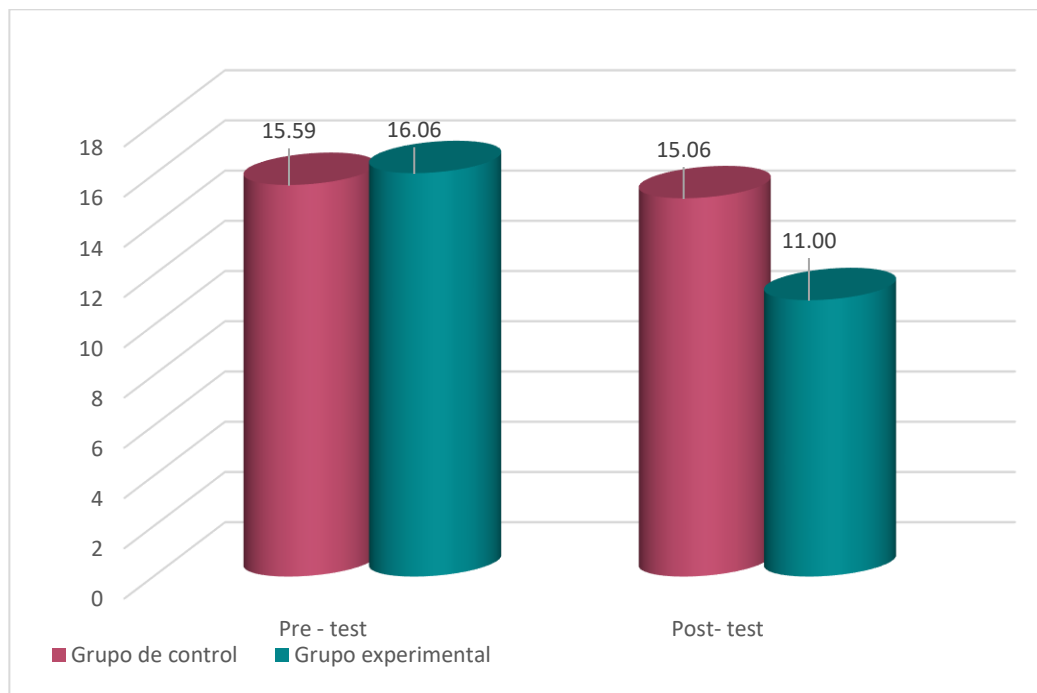
(17%) y un 0% se situaron en el nivel alto. Sin embargo, el grupo de control las estudiantes alcanzaron el nivel medio (71%) y alto (29%). (ver la tabla 12 y figura 7)

### **Análisis del indicador Reacciones Psicológicas del Estrés (Hipótesis II).**

**Tabla 13:**

*Comparación de las medias aritméticas sobre reacciones Psicológicas del Estrés.*

<b>Grupo</b>	<b>Pre - test</b>	<b>Post- test</b>
<b>Grupo de control</b>	15.59	15.06
<b>Grupo experimental</b>	16.06	11.00



**Figura 8:** Comparación de las reacciones Psicológicas estrés académico.

**Fuente:** Elaboración propia

### **Interpretación:**

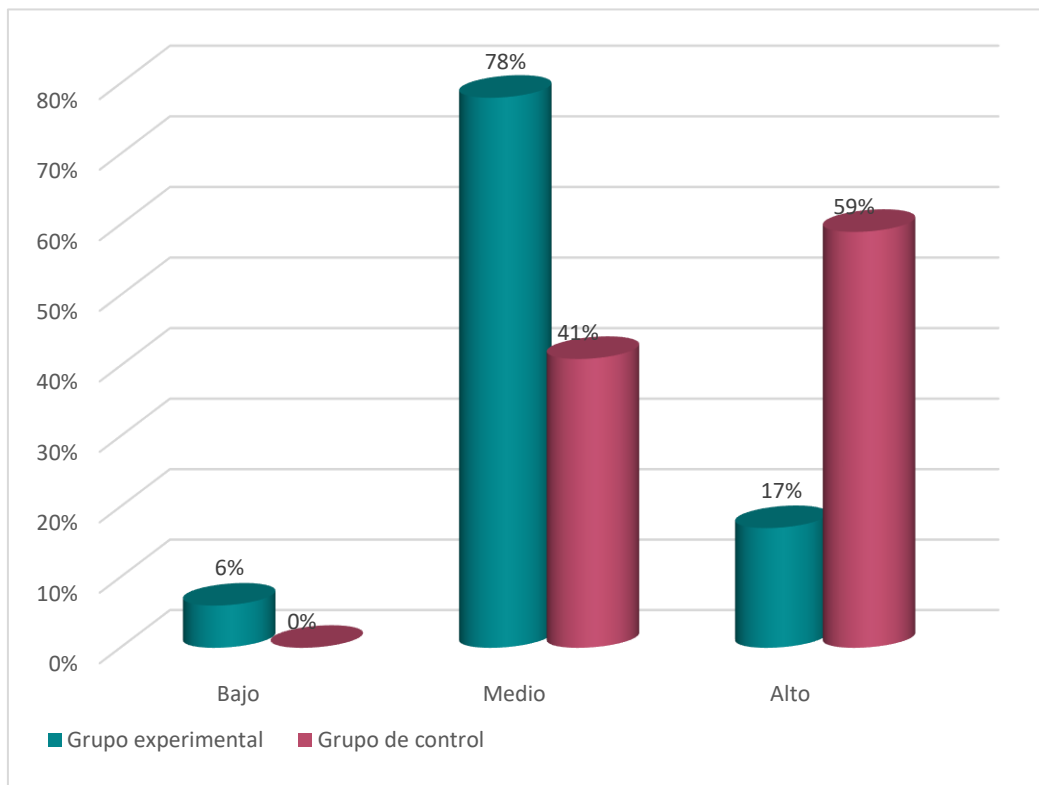
Se puede examinar que en los resultados obtenidos sobre las reacciones psicológicas estrés académico, en el pre - test el grupo control obtuvo 15.59 y el grupo experimental un 16.06, entretanto en el post - test el grupo experimental

mostró una menor media aritmética con 11.00 y el grupo de control 15.06. (Ver tabla 13 y figura 8).

**Tabla 14**

*Niveles de las reacciones psicológicas del estrés académico.*

Reacciones psicológicas Post - test (agrupada)				Total
	Bajo	Medio	Alto	
<b>Grupo experimental</b>	1 6%	14 78%	3 17%	18 100%
<b>Grupo de control</b>	0 0%	7 41%	10 59%	17 100%



**Figura 9:** Niveles de las reacciones psicológicas estrés académico.

**Fuente:** Elaboración propia.

### Interpretación:

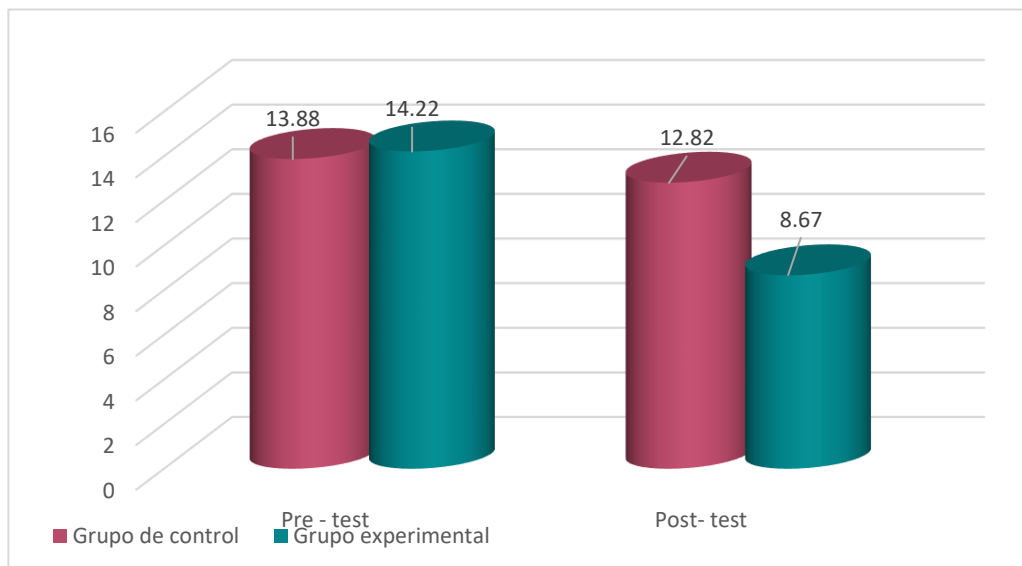
Se consiguió que los niveles en el indicador reacciones psicológicas del estrés académico después de la ejecución de los talleres de meditación Mindfulness lograra un nivel alto (17%) de medio (78%) y bajo (6%) lo que indica un mínimo logro en las reacciones psicológicas, sin embargo, no fueron suficientes, ya que las estudiantes aun presentan reacciones psicológicas altos. El grupo de control se situaron en su máxima porción en el nivel alto con un 59%.

### Análisis del indicador Reacciones Conductuales del Estrés (Hipótesis III).

**Tabla 15**

*Comparación de las medias aritméticas sobre reacciones Conductuales del Estrés.*

Grupo	Pre - test	Post- test
Grupo de control	13.88	12.82
Grupo experimental	14.22	8.67



**Figura 10:** Comparación de las reacciones conductuales estrés académico.

**Fuente:** Elaboración propia



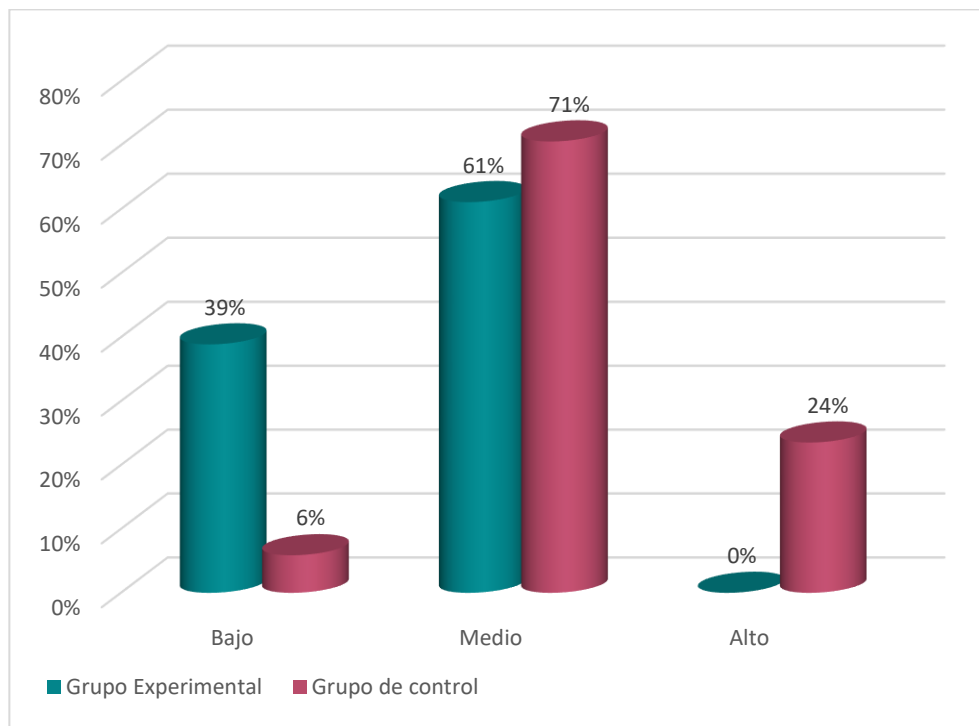
**Interpretación:**

En el indicador reacciones Conductuales del Estrés académico, los resultados revelaron la diferencia antes de la ejecución de los talleres de meditación Mindfulness fue de 1.06, entretanto en el post - test las medias tuvieron una diferencia de 5.55. (ver tabla 15 y figura 10).

**Tabla 16**

*Niveles de las reacciones conductuales del estrés académico.*

Reacciones Conductuales Post - test (agrupada)				Total
	Bajo	Medio	Alto	
<b>Grupo experimental</b>	7 39%	11 61%	0 0%	18 100%
<b>Grupo de control</b>	1 6%	12 71%	4 24%	17 100%



**Figura 11:** Niveles de las reacciones conductuales estrés académico.

**Fuente:** Elaboración propia



### **Interpretación:**

En la tabla 16 y la figura 11 se muestra los resultados sobre la relación de los niveles alcanzados por las estudiantes después de la ejecución de los talleres de meditación Mindfulness al grupo experimental, en donde se observó que un 61% obtuvo el nivel medio y un nivel bajo 39% lo que nos muestra la influencia positiva de los talleres de meditación, todo lo contrario, con el grupo de control que se situaron en el nivel alto 24%, medio 71% y bajo 6%.

#### 4.1.2. Prueba de Hipótesis

##### **Hipótesis general.**

**H<sub>1</sub>.** La ejecución de los talleres de meditación influye como terapia para el control el estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno 2019.

**H<sub>0</sub>.** La ejecución de los talleres de meditación no influye como terapia para el control el estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno 2019.



**Tabla 17**

*Prueba de T de Student para muestras independientes en la hipótesis general*

		<b>Se asumen varianzas iguales</b>	<b>No se asumen varianzas iguales</b>
<b>Prueba de Levene de calidad de varianzas</b>	F	0.666	
	Sig.	0.420	
<b>prueba t para la igualdad de medias</b>	t	-10.806	-10.849
	gl	33	32.803
	<b>Sig. (bilateral)</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>
	Diferencia de medias	-22.60784	-22.60784
	Diferencia de error estándar	2.09222	2.08387
	95% de intervalo de confianza de la diferencia	Inferior -26.86450	-26.84848
		Superior -18.35118	-18.36721

**Interpretación:**

Se realizó la prueba Levene el cual tiene un **valor de significancia de 0.05**

La tabla 17 señala el efecto de la hipótesis general, en el cual se adquirió un valor de significancia 0.420 lo que nos revela que las varianzas son iguales.

Asimismo, se efectuó la prueba T de Student el cual tiene un valor de significancia bilateral es decir 0.025.

La tabla 21 muestra que se obtuvo un valor de 0,000 que es menor a 0,025 por lo que se desmiente la hipótesis nula ( $H_0$ ) el cual indica que no hay diferencias. Por lo tanto, según los efectos alcanzados inferimos que la ejecución de los talleres de meditación basado en mindfulness influye significativamente como terapia para el control el estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno 2019

### Hipótesis específica 1.

**H<sub>1</sub>.** La ejecución de los talleres de meditación influye como terapia para el control en las reacciones físicas del estrés de las estudiantes de práctica del noveno semestre.

**H<sub>0</sub>.** La ejecución de los talleres de meditación no influye como terapia para el control en las reacciones físicas del estrés de las estudiantes de práctica del noveno semestre

**Tabla 18**

*Prueba de T de Student para muestras independientes en la primera hipótesis específica.*

		Se asumen varianzas iguales	No se asumen varianzas iguales	
Prueba de Levene de calidad de varianzas	F	0,035		
	Sig.	0,853		
prueba t para la igualdad de medias	t	-4,835	-4,821	
	gl	33	32,206	
	<b>Sig. (bilateral)</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	
	Diferencia de medias	-3,771	-3,771	
	Diferencia de error estándar	,780	,782	
	95% de intervalo de confianza de la diferencia	Inferior	-5,358	-5,364
		Superior	-2,184	-2,178

### Interpretación:

Se hizo la prueba de T de Student en el programa SPSS V. 22, esta se aplicó en el indicador reacciones físicos del estrés académico, en la prueba Levene se obtuvo un valor de significancia de 0,853 lo que nos indica que las varianzas son iguales.

Con respecto a la prueba de T de Student el cual tiene un valor de significancia bilateral se obtuvo un valor de 0.000 el cual fue menor que 0,025, por lo que se contradijo la hipótesis nula  $H_0$ .

Por lo tanto, se encontraron los resultados correspondientes para inferir que la aplicación de los talleres de meditación basado en mindfulness influye significativamente en el control del estrés académico en el indicador de reacciones físicas.

### Hipótesis específica 2

**H<sub>1</sub>.** La ejecución de los talleres de meditación influye como terapia para el control en las reacciones psicológicas del estrés de las estudiantes de práctica del noveno semestre.

**H<sub>0</sub>.** La ejecución de los talleres de meditación no influye como terapia para el control en las reacciones psicológicas del estrés de las estudiantes de práctica del noveno semestre.

### Tabla 19

*Prueba de T de Student para muestras independientes en la primera hipótesis específica.*

		Se asumen varianzas iguales	No se asumen varianzas iguales	
Prueba de Levene de calidad de varianzas	F	2.415		
	Sig.	.130		
prueba t para la igualdad de medias	t	-5.368	-5.421	
	gl	33	30.672	
	<b>Sig. (bilateral)</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	
	Diferencia de medias	-4.059	-4.059	
	Diferencia de error estándar	.756	.749	
	95% de intervalo de confianza de la diferencia	Inferior	-5.597	-5.587
		Superior	-2.521	-2.531

### Interpretación:

En la tabla 19, se realizó la prueba Levene el cual nos proporcionó un valor de significancia de 0.000 este resultado fue menor a 0.05 por ende nos infiere que las varianzas son iguales. Además, los resultados de la prueba T de Student muestran un valor de significancia bilateral de 0,000 este es menor que 0,025 por consecuencia se rechazó la hipótesis nula  $H_0$ .

Por lo tanto, se encontraron los resultados correspondientes para inferir que la aplicación de los talleres de meditación basado en mindfulness influye significativamente en el control del estrés académico en el indicador de reacciones psicológicas.

### Hipótesis específica 3

**H<sub>1</sub>**. La ejecución de los talleres de meditación basado en mindfulness influye como terapia para el control en las reacciones conductuales del estrés de las estudiantes de práctica del noveno semestre.

**H<sub>0</sub>**. La ejecución de los talleres de meditación basado en mindfulness no influye como terapia para el control en las reacciones conductuales del estrés de las estudiantes de práctica del noveno semestre.

**Tabla 20**

*Prueba de T de Student para muestras independientes en la primera hipótesis específica*

		Se asumen varianzas iguales	No se asumen varianzas iguales
Prueba de Levene de calidad de varianzas	F	0.062	
	Sig.	0.806	
prueba t para la igualdad de medias	t	-4.938	-4.922
	gl	33	32.083
	Sig. (bilateral)	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>
	Diferencia de medias	-4.157	-4.157
	Diferencia de error estándar	.842	.845
	95% de intervalo de confianza de la diferencia	Inferior	-5.870
	Superior	-2.444	-2.437



### **Interpretación:**

La Tabla 20 muestra los resultados que se consiguió en la prueba de Levene el valor de significancia fue de 0,000 por ende las varianzas iguales. Además, en la prueba T de Student indicó que valor de significancia bilateral fue de 0,000 este fue menor que 0,025 por consecuente se rechazó la hipótesis nula  $H_0$ .

Por lo tanto, se encontraron los resultados correspondientes para inferir que la aplicación de los talleres de meditación basado en mindfulness influye significativamente en el control del estrés académico en el indicador de reacciones conductual.

## 4.2. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

En el presente estudio el principal objetivo fue determinar la influencia de los talleres de meditación aplicando la técnica del programa mindfulness como terapia para el control del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial- Puno 2021, por lo que los resultados de la investigación corroboran la hipótesis planteada, además, se contrastaron con las siguientes investigaciones:

En primer lugar, se estudiaron los resultados sobre el promedio y los niveles del estrés académico en las estudiantes en la prueba pre test, es decir antes de la intervención de los talleres de meditación mindfulness, encontrando que el 40% de las estudiantes tenían un nivel de estrés medio y 60% un nivel de estrés alto. Este resultado es mayor al obtenido por (Basurco Mendoza, 2019b) quien posterior a la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico a estudiantes universitarios de nacionalidad peruana halló que un 85% tuvo un nivel de estrés medio y un nivel alto obtuvo un 15%, por lo que se demuestra que la población universitaria sufre de estrés en niveles medio y alto en gran cantidad, lo que afecta su rendimiento académico.

Así también lo demostró (Vásquez & Alvarado-García, 2018) quienes realizaron un estudio sobre la meditación mindfulness y estos concluyen que esta técnica de meditación es una herramienta útil que ayuda al individuo a equilibrar, procesar y gestionar sus emociones, permitiéndole enfocarse y aceptar su presente; lo que origina estados de relajación, disminución de las rumiaciones de acuerdo a sus resultados obtenidos los niveles de estrés académico disminuyeron en el grupo experimental, después de la intervención, encontrándose significancia estadística ( $p < 0.05$ ) en los resultados. Las puntuaciones D de Cohen fueron





superiores a 1.5, evidenciando la efectividad del programa, en comparación con esta investigación los resultados son similares en el grupo experimental, seguida de la práctica de los talleres de meditación mindfulness, según la prueba T Student obteniendo un valor de 0,000 que es menor a 0,025 por lo tanto los talleres de meditación Mindfulness influyen significativamente en el estrés de las estudiantes.

Posterior a la aplicación de los talleres de meditación mindfulness realizado al grupo de experimental, se realizó la comparación de los datos adquiridos de la prueba pre test y de la prueba post test aplicados al grupo de control y grupo experimental, los cuales mostraron que los niveles de estrés académico disminuyeron significativamente en el post test entre el grupo experimental y el grupo de control de acuerdo a la media aritmética con una diferencia de 20.94; a diferencia de la prueba pre test entre el grupo de control y el grupo experimental donde el contraste de la media aritmética fue de 0.83.

(Carballido & Cabanach, 2018), también demostró la influencia de los talleres de meditación mindfulness en su investigación, en donde concluyo que “la meditación mindfulness es efectiva para reducir el nivel de estrés percibido y así también es efectiva para optimizar las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios”, en donde se comprueba la disminución del estrés estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), del número de estresores percibidos, una mejoría, estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), en las respuestas de estrés, tanto físicas como mentales y finalmente, una mejora estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), en las estrategias de afrontamiento del estrés.

Álvarez Cruzado (2017), nos indica los beneficios de la meditación mindfulness en donde sus datos obtenidos a través de la escala MAAS indican que



los estudiantes participantes en el presente estudio presentan un nivel medio-alto en mindfulness, al obtener una media de 4.05 (teniendo en cuenta que la media teórica en dicha escala es 3.5), en cuanto a la muestra sobre el estrés obtuvo una media de (9,36), por lo que pudo considerar que caen dentro de la normalidad.

En cuanto a la dimensión sobre reacciones del estrés, que a su vez se dividen en tres indicadores; reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones conductuales los cuales tuvieron resultados positivos en general, ya que en el pre test la diferencia de los promedios entre el grupo experimental y el grupo de control era de un 11.99y en el post test la diferencia entre los dos grupos fue de un 0.41, lo que nos indica una diferencia significativa en el estudio y no muestra la efectividad de los talleres de meditación en sobre las reacciones físicas, psicológicas y conductuales. (Camacho et al., n.d.), también aplico la prueba psicométrica del Inventario SISCO del Estrés en estudiantes universitarios en donde encontró que los análisis estadísticos empleados mostraron la efectividad de progresos significativos en el grupo experimental, comparando con el grupo control, en la dimensión reacciones y síntomas del estrés académico por lo que consideraron que los programas basados en el MBSR deberían ser tenidos en cuenta en los planes de actuación de las universidades ya que está demostrado científicamente los efectos beneficiosos sobre la salud mental y física que dicho entrenamiento produce en los estudiantes.

Por otro lado (Alejo Landa, 2021) nos indica que “hallo resultados eficientes para deducir que el programa basado en mindfulness influye significativamente en el control del estrés académico en cuanto a su dimensión síntomas o reacciones”, como también se evidencio en esta investigación en donde se demostró que las reacciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés



disminuyeron significativamente encontrándose en un nivel medio con un 100% en cuanto al grupo experimental quien fue parte de la aplicación de los talleres de meditación.

Luján & Palomino (2019) realizaron una investigación con estudiantes de enfermería, ya que estos manifestaron un estrés con intensidad tranquila; además, se observó reacciones físicas, conductuales y psicológicas con síntomas como: trastornado el sueño, falta de apetito y la inquietud; todo esto fue partes de desencadenantes por la sobrecarga académica, evaluaciones y el tiempo que utilizan en la elaboración de actividades académicas, mismas reacciones que mostraron las estudiantes de noveno semestre de la escuela profesional de educación inicial en cuanto se realizo la prueba pre test tanto las grupo de control como al grupo experimental en donde mostraron que el grupo de control obtuvo un nivel alto con un 56%, además de un nivel medio con un 35% y el grupo experimental se consiguió un nivel alto con un 65% y un nivel medio con un 44% lo que evidencia en qué nivel estaban las estudiantes antes de la aplicación de los talleres de meditación mindfulness.

Cabe resaltar que el Programa Basado en Mindfulness no da una solución rápida y fácil, para obtener resultados el participante debe comprometerse a realizar, pero sobre todo practicar esta técnica y también debe llevarla a su vida cotidiana para poder afrontar diferentes situaciones que se presenten de una manera asertiva, esto lo recalca Kabat-Zinn quien nos indica que la experiencia de mindfulness no representa perseguir una cadena de conocimientos para que al finalizar hallemos un recurso para solucionar lo que estábamos indagando como por arte de magia, porque la atención plena trata de mostrar que se trata de todo un sumario de amaestramiento el cual nos llevara a tener una instinto franco y



autónomo de preocupaciones, conservando una forma tranquila lo que permitirá cultivar la paciencia (Basurco Mendoza, 2019b).

Es por eso que, la ejecución de los talleres de meditación del mindfulness no intenta desaparecer el estrés, el objetivo de estos talleres es que las personas con estrés diagnosticado desarrollen la capacidad de la práctica de la meditación mindfulness el cual les brindara ayuda en cuanto a su vida académica y en la cotidianidad a controlar el estrés y no ser víctima de este, además de brindar diferentes estrategias de afrontamiento para tener una salud mental.



## CONCLUSIONES

**PRIMERO:** Con el actual estudio se determinó que la ejecución de los talleres de meditación mindfulness influye como terapia para el control del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial – Puno, como se comprobó en la prueba de T de Student el cual fue evaluado con un nivel de confianza de 95%, en esta prueba se percibió que el nivel de estrés de las estudiantes que pertenecen al grupo experimental disminuyó en comparación con el grupo de control de acuerdo al post - test.

**SEGUNDO:** Los talleres de meditación mindfulness logran determinar que influyen en las reacciones físicas del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno, evidenciando con la prueba de T de Student con un nivel de confianza del 95%, por lo tanto, se concluye que las reacciones físicas del estrés en la estudiante del grupo experimental disminuyen con los talleres de meditación para el control del estrés.

**TERCERO:** Concluimos que la ejecución de los talleres de meditación mindfulness influyen en las reacciones psicológicas de las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno, con un nivel del 95% ya que se corrobora que el grupo experimental obtuvo niveles menores en las reacciones psicológicas en paralelo con el grupo de control.

**CUARTO:** Concluimos que la ejecución de los talleres de meditación Mindfulness influye en las reacciones conductuales de las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno, verificado en la prueba T de Student con un nivel del 95%, por lo tanto, se



evidencia que el grupo experimental adquirió menores niveles en las reacciones conductuales en paralelo con el grupo de control.



## RECOMENDACIONES

**PRIMERO:** De acuerdo a los resultados demostrados en el grupo experimental, los talleres de meditación ayudan a controlar el estrés de manera satisfactoria en sus tres reacciones o efectos: físico, psicológico y conductual. Se recomienda aplicar estos talleres en pregrado y otros niveles educativos, logrando reducir el estrés académico.

**SEGUNDO:** Las reacciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés académico son negativas para los estudiantes universitarios, se recomienda realizar talleres de meditación mindfulness como terapia para el control del estrés.

**TERCERO:** El objetivo de todas las universidades es formar profesionales destacados y competentes y si, son importantes, pero también es importante el desarrollo afectivo y emocional, por lo tanto, se recomienda velar la salud mental de nuestros estudiantes utilizando los diferentes talleres de meditación.

**CUARTO:** Fomentar talleres de sensibilización enfocados en los docentes universitarios para que estos tomen conciencia sobre las reacciones negativas que tiene el estrés académico.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA

- Agudelo Viana, L. G., & Aignerren Aburto, J. M. (2008). Diseños De Investigación Experimental Y No-Experimental.
- Alejo Landa, N. D. (2021). Programa Basado En Mindfulness Para El Control Del Estrés Académico En Los Estudiantes De Inglés De Pregrado De Una Universidad Privada De Lima Metropolitana.
- Alvarado-García, P. A. A., Alvarez, J. C. B., & Vásquez, M. R. S. (2018). Efecto De Un Programa Basado En La Atención Plena Sobre Los Niveles De Estrés Académico De Estudiantes Universitarios. *Medicina Naturista*, 12(2), 35–39.
- Álvarez Cruzado, J. (2017). Mindfulness En Estudiantes Universitarios Y Su Relación Con Estrés, Ansiedad, Depresión, Resiliencia Y Satisfacción Con La Vida.
- Barea Molés, A. (2018). Análisis Modelos Teóricos Estrés Laboral Aplicados A Un Caso Real Del Sector Sanitario.
- Barqui, N. G. (2015). Mindfulness. *Cuadernos De Neuropsicología/Panamerican Journal Of Neuropsychology*, 9(3).
- Basurco Mendoza, S. M. (2019a). Mindfulness Y Sentido De Coherencia En Jóvenes Universitarios De Lima Metropolitana.
- Basurco Mendoza, S. M. (2019b). Mindfulness Y Sentido De Coherencia En Jóvenes Universitarios De Lima Metropolitana.
- Benavente, B. S. T., Quispe, G. P., & Callata, G. L. (2010). Nivel De Estrés Y Estrategias De Afrontamiento En Estudiantes De La Facultad De Enfermería–Unsa Arequipa. 2006. *Enfermería Global*, 9(2).





- Camacho, C. R., Acuña, M. G., & Herrera, S. S. (N.D.). Efectos De Un Programa Basado En El Mbsr Sobre El Estrés Académico Y La Ansiedad En Estudiantes Universitarios.
- Carballido, C. P., & Cabanach, R. G. (2018). Eficacia De La Meditación Mindfulness Sobre El Estrés Académico En Estudiantes Universitarios: Una Revisión Del Tema. *La Convivencia Escolar: Un Acercamiento Multidisciplinar*. Volumen III, 221.
- Collazo, C. A. R., & Hernández, R. Y. (2011). El Estrés Académico: Una Revisión Crítica Del Concepto Desde Las Ciencias De La Educación. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 14(2), 1.
- Daryani Daryani, M. V. (2016). El Yoga Y La Meditación Como Terapia Para El Control Del Estrés En Adolescentes.
- Deissy, H. C., Genaro, C. A., David, M. Z., Olivier, G. M., Emiliano, A. A. G., Fausto, R. D., Hernández, M. E., & Nafissa, I. (2017). Impacto Del Estrés Psicosocial En La Salud. *Eneurobiología*, 8(17), 2.
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. De Los A. (2018). Manejo Del Estrés Académico; Revisión Crítica. *Atlante Cuadernos De Educación Y Desarrollo*, agosto.
- Gamarra Sánchez, F. P., & Pejerrey Pasco, C. Y. (2021). Estrés Generado Por La Pandemia Covid-19 Y Su Relación Con La Ansiedad Y Depresión En El Personal De Enfermería Del Departamento De Lambayeque, 2020.
- García Carrasco, M. (2016). Mindfulness Para La Autorregulación Emocional En Las Aulas Del Primer Ciclo De Educación Infantil.



- García, P. A. A. A., Vásquez, M. R. S., Salvatierra, S. A., Cáceres, E. A., Guzmán, Y. R., & Cerquín, L. E. R. (2020). Atención Plena Y Estrés Académico: Un Estudio Multicéntrico En Estudiantes De Ciencias De La Salud. *Medicina Naturista*, 14(1), 27–32.
- Gómez, N. E. G., Cabrera, J. M. B., Camacho, M. Á. M., & Gutiérrez, M. C. G. (2017). Efectos De La Meditación Sobre El Estrés Académico En Estudiantes De Licenciatura En Fisioterapia. *European Scientific Journal*, 13(19), 97–107.
- Gómez Sánchez, E. (2019). *Cómo Influyen Las Emociones En El Proceso De Aprendizaje: Programa Mixto De Educación Emocional Y Mindfulness Para La Mejora Del Aprendizaje En El Aula Ordinaria De Educación Primaria*.
- Hanh, T. N. (2015). *Plantando Semillas: La Práctica Del Mindfulness Con Niños*. Editorial Kairós.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, R., & Baptista-Lucio, P. (2017). *Selección De La Muestra*.
- Herrera-Mercadal, P., Monreal-Bartolomé, A., Borao, L., Navarro-Gil, M., Puebla-Guedea, M., & Campos, D. (2018). Implementación De Mindfulness En La Educación: Un Estudio Cualitativo. El Papel De La Depresión En La Predicción De La Calidad De Vida De Las Personas Mayores, 164.
- Jiménez Corzo, A., Martínez Gutiérrez, G. O., & Medina Olarte, S. J. (N.D.). *Programa De Intervención Psicológica De Reducción De Estrés Basado En Mindfulness*.
- Jurado-Simarro, M.-D.-C. (2016). *Programa De Intervención Para Trabajar El Estrés A Través Del Mindfulness*.



- Lbujá Urvina, M. G. (2012). Respuestas De Estrés Y Estrategias De Afrontamiento Frente Al Proceso De Ejecución De Tesis En Alumnos De Quinto Año.
- Luján, R. J. M., & Palomino, A. P. (2019). Autopercepción Del Estrés Académico En Universitarios De Carreras Profesionales En Salud. *Conciencia Epg*, 4(1), 1–11.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La Meditación En Psicología Clínica. *Gaceta De Psicología*, 50, 13–29.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación Consciente: Mindfulness (Atención Plena) En El Ámbito Educativo. *Educadores Conscientes Formando A Seres Humanos Conscientes. Alianza De Civilizaciones, Políticas Migratorias Y Educación*, 193–229.
- Martínez, M. C. V., García, B. R., & Gota, T. A. (2019). Estresores Académicos Percibidos Por Estudiantes Del Grado De Enfermería En Una Universidad Española. *Revistaenfermeríacyl*, 11(1), 16–21.
- Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., & Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia Del Mindfulness En El Estrés Académico En Estudiantes Universitarios: Un Estudio Controlado. *Terapia Psicológica*, 37(2), 116–128.
- Oliden, P. E., & Zumbo, B. D. (2008). Coeficientes De Fiabilidad Para Escalas De Respuesta Categórica Ordenada. *Psicothema*, 896–901.
- Pardo Carballido, C. (2021). Eficacia De Mindfulness En El Estrés De Los Estudiantes Universitarios. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/28212>
- Parillo, J. R. C., & Gómez, R. Y. P. (2019). Estrés Académico Y Autoestima En Estudiantes De Enfermería, Arequipa-Perú. *Revista De Ciencias Sociales*, 25(1), 384–399.



- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. Ensayos, Revista De La Facultad De Educación De Albacete, 27, 29–46.
- Pérez, M. A., & Botella, L. (2006). Conciencia Plena (Mindfulness) Y Psicoterapia: Concepto, Evaluación Y Aplicaciones Clínicas. Revista De Psicoterapia, 17(66/67), 77–120.
- Roque Itusaca, D. E. (2018). El Nivel De Estrés Académico En Los Alumnos De La Especialidad De Lengua, Literatura, Psicología Y Filosofía De La Una-Puno 2016-ii.
- Ruiz, P. (2016). Mindfulness En Niños Y Adolescentes. Curso Actualización Pediatría. Madrid: Lúa Ediciones, 3, 487–501.
- Sánchez, D. C. S. (2020a). Estrés Académico En Los Estudiantes Del Programa De Pregrado De Enfermería De La Universidad Francisco De Paula Santander. Una Propuesta De Intervención. Conocimiento, Investigación Y Educación Cie, 1(3), 65–88.
- Sánchez, D. C. S. (2020b). Estrés Académico En Los Estudiantes Del Programa De Pregrado De Enfermería De La Universidad Francisco De Paula Santander. Una Propuesta De Intervención. Conocimiento, Investigación Y Educación Cie, 1(3), 65–88.
- Tovar Garcia R. (2018). Efectos De Una Intervención Basada En Mindfulness En No Apego, Estrés, Ansiedad Y Depresión.
- Urbina Gamonal, C. M. (2017). Cuidados De Enfermería En El Paciente Con Estrés En El Servicio De Emergencia Del Hospital Nacional Sergio Bernales 2017.



- Urviola Corzo, J. D. (2013). Confiabilidad Y Validez De Los Instrumentos De Recolección De Datos. *Educación*, 1–11.
- Valencia C. (2021). Efecto De Un Protocolo De Mindfulness En El Rendimiento Académico Y Niveles De Estrés Académico De Estudiantes Universitarios De Bogotá.
- Vásquez, M. R. S., & Alvarado-García, P. A. A. (2018). Efecto del aceite esencial de *Peperomia* "dolabriformis" y meditación "mindfulness" en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 12(1), 9–14.
- Velez Villacorta, E. S. (2016). Efectividad de un programa de relajación “primero es mi paz interior” en la disminución de los niveles de estrés en estudiantes de enfermería de una Universidad Pública de Lima 2015.
- Viciano, V., Fernández Revelles, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*.

## ANEXOS

### ANEXO A: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Talleres de Meditación como Terapia para el control del Estrés en las estudiantes de practica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial				
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variabes	Metodología
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Influye los talleres de meditación como terapia para el control del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la escuela profesional de educación inicial?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Influye los talleres de meditación como terapia para el control de las reacciones físicas del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la escuela profesional de educación inicial?</p> <p>¿Influye los talleres de meditación como terapia para el control de las reacciones psicológicas del estrés y emocional en</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar los talleres de meditación como terapia para el control del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Determinar la influencia de los talleres de meditación como terapia para el control de las reacciones físicas del estrés en las estudiantes de practica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial.</p> <p>Determinar la influencia de los talleres de meditación</p>	<p><b>Hipótesis genera</b></p> <p>La ejecución de los talleres de meditación influye como terapia para el control el estrés en las estudiantes de practica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial-Puno.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>La ejecución de los talleres de meditación influye en las reacciones físicas del estrés en las estudiantes de practica del noveno semestre.</p> <p>La ejecución de los talleres de meditación</p>	<p><b>Variable independiente:</b></p> <p>Talleres de meditación.</p> <p><b>Variable dependiente:</b></p> <p>Control del Estrés</p>	<p><b>Enfoque:</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> experimental</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>Cuasiexperimental</p> <p>G<sub>1</sub> O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub> G<sub>2</sub> O<sub>3</sub> - O<sub>4</sub></p> <p>Donde:</p> <p>G<sub>1</sub>= grupo experimental G<sub>2</sub>= grupo de control X = programa basado en mindfulness O<sub>1</sub>, O<sub>3</sub>= pretest O<sub>2</sub>, O<sub>4</sub>= post test</p> <p><b>Método:</b></p> <p>Hipotético deductivo</p> <p><b>Población:</b></p>

<p>las estudiantes de práctica del noveno semestre de la escuela profesional de educación inicial?</p> <p>¿Influye los talleres de meditación como terapia para el control las reacciones conductuales del estrés en las estudiantes de práctica del noveno semestre de la escuela profesional de educación inicial?</p>	<p>como terapia para el control de las reacciones psicológicas del estrés en las estudiantes de practica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial.</p> <p>Determinar la influencia de los talleres de meditación como terapia para el control de las reacciones conductuales del estrés en las estudiantes de practica del noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial.</p>	<p>influye en las reacciones psicológicas del estrés de las estudiantes de practica del noveno semestre.</p> <p>La ejecución de los talleres de meditación influye en las reacciones conductuales de las estudiantes de practica del noveno semestre.</p>	<p>Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional de la Altiplano.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>Estudiantes de práctica de noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional de la Altiplano.</p> <p><b>Técnicas e instrumento:</b></p> <p>Pre y post test - Prueba de diagnóstico del estrés académico</p> <p>Talleres de meditación con la técnica mindfulness</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## ANEXO B: PRUEBA PRETEST Y POSTEST

### Prueba de Diagnostico del Estrés Académico

(Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico)

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

#### Estimado(a) estudiante:

La presente prueba tiene como objetivo conocer las causas, reacciones y maneras de afrontar el estrés académico. Te solicitamos responder las preguntas con total sinceridad y si en un momento te sintieras incómodo(a) con alguna pregunta, puedes interrumpir la prueba.

#### Instrucciones:

Antes de contestar, lee detenidamente cada una de las 3 preguntas que se presentan, así como los ítems que las acompañan. Marca con un aspa (x) en la columna que mejor refleje lo que piensas sobre la pregunta. Te solicitamos no dejar preguntas sin contestar, recuerda: no hay respuesta buena o mala.

#### I. ¿Con que frecuencia te causaron malestar las siguientes situaciones?

Nº	ITEMS	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<b>Estímulos estresores</b>						
1	La competencia con los compañeros de aula.					
2	La sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.					
3	El carácter de los profesores.					
4	Las evaluaciones del curso (exámenes, proyectos, exposiciones, participación en clase, etc.)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (mapas conceptuales, redacción de composiciones, etc.)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase.					
7	Tiempo limitado para hacer los trabajos.					



**I. ¿Con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas, y comportamentales cuando estabas preocupada o nerviosa?**

Nº	ITEMS	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<b>Reacciones físicas</b>						
8	Insomnio.					
9	Sueño excesivo.					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente).					
11	Dolores de cabeza.					
12	Problemas digestivos (dolor abdominal o diarrea).					
13	Tendencia a morderte las uñas.					
<b>Reacciones psicológicas</b>						
14	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
15	Sentimientos de tristeza (decaimiento).					
16	Ansiedad.					
17	Problemas de concentración.					
18	Irritabilidad.					
19	Aumento de la agresividad.					
<b>Reacciones comportamentales</b>						
20	Tendencia a polemizar o discutir.					
21	Aislamiento de los demás.					
22	Desgano para realizar las labores académicas.					
23	Aumento del apetito.					
24	Falta de apetito.					

**II. ¿Con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo?**

Nº	ITEMS	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
<b>Estrategias de afrontamiento</b>						
25	Habilidad asertiva (defiendo mis ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26	Conversaste con algún amigo o familiar sobre lo que te preocupaba					
27	Te diste ánimos y te elogiaste a ti mismo					
28	Buscaste ayuda espiritual					
29	Investigaste en internet u otros medios sobre lo que te preocupaba					
30	Buscaste ayuda profesional (psicólogo)					



## ANEXO C: TALLERES DE MEDITACIÓN

### MEDITACIÓN MINDFULNESS COMO TERAPIA PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS.

DATOS GENERALES:	
<b>DESIGNACIÓN DE LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN:</b>	Programa basado en mindfulness para el control del estrés Académico.
<b>DIRIGIDO A:</b>	Estudiantes de practica de noveno semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano.
<b>DURACIÓN:</b>	Sesión de orientación 8 sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una
<b>INSTRUCTORA:</b>	Ruth Diana Mamani Quispe
<b>INVESTIGADORAS:</b>	✓ Yasbel Mercedes Quispe Alata ✓ Esther Juana Huayta Sanchez

#### Descripción del proceso

El programa que vamos a utilizar es el Mindfulness-Based Stress Reduction realizado por Jon Kabat- Zinn, este será desarrollado a lo largo de ocho semanas, aunque habrá una semana al comienzo de introducción al mindfulness; consta de tres partes: la primera será la **sesión de orientación**, en la cual se explican todos los conceptos necesarios para realizar mindfulness; la segunda parte del programa sería la **práctica formal**, que consiste en que las estudiantes practiquen 45 minutos de forma voluntaria aprendidas en la sesión de orientación; por último, la **práctica informal**, en la cual los alumnos irán introduciendo la atención plena en sus rutinas diarias con las actividades que cada semana se asignan (Jurado-Simarro, 2016).



## SESIÓN DE ORIENTACIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

INTITUCION EDUCATIVA	UNAP - Escuela Profesional De Educación Inicial
SEMESTRE	IX semestre, Grupo Experimental
INVESTIGADORAS	Esther Juana Huayta Sanchez Yasbel Mercedes Quispe Alata

PROCESOS	RECURSOS
<p><b>INICIO:</b></p> <p>Se reunirá la psicóloga con las estudiantes practica del noveno semestre grupo experimental para presentarse y explicar a las estudiantes, cuáles son los fundamentos del programa y los métodos que se van a utilizar.</p>	<p><b>Recursos humanos:</b> Voz Cuerpo</p>
<p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>La psicóloga dará una explicación acerca de que es el mindfulness mediante la presentación de diapositivas y además expondrá a las estudiantes un video explicativo denominado “60 minutos”, en el cual se realiza una entrevista a Jon Kabat - Zinn en la que explica que es el mindfulness, las repercusiones que las nuevas tecnologías tienen en nuestras vidas, y como personas creadoras de estas tecnologías utilizan este método para aprender a vivir con atención plena.</p>	<p><b>Recursos materiales:</b> Celular o laptop Diapositivas</p>
<p><b>CIERRE:</b></p> <p>Al finalizar esta parte introductoria se realizará una ronda de preguntas acerca de cualquier duda o curiosidad que le haya surgido durante la explicación.</p> <p>Se les hará hincapié, que para realizar el programa deben de comprometerse a realizar la práctica formal, que consiste en practicar diariamente en casa las prácticas aprendidas en la sesión de orientación.</p>	

### Bibliografía

Programa de Intervención para Trabajar el Estrés a través del Mindfulness(Jurado-Simarro, 2016)



## TALLERES DE MEDITACIÓN MINDFULNESS

### TALLER N° 01

Control de reacciones físicas del estrés en las estudiantes de practica de noveno semestre de Escuela Profesional de Educación Inicial - UNAP

#### II. DATOS INFORMATIVOS:

INTITUCION EDUCATIVA	UNAP - Escuela Profesional De Educación Inicial
SEMESTRE	IX semestre, Grupo Experimental
INVESTIGADORAS	Esther Juana Huayta Sanchez Yasbel Mercedes Quispe Alata
FECHA	24/12/2021
DURACIÓN	45 minutos

**Descripción:** La primera sesión se realizará con el propósito de trabajar la conciencia plena o atención plena en nuestras emociones, sensaciones y pensamientos del día a día, resaltando lo importante que es para una persona pararse y pensar antes de actuar de manera impulsiva.

**Objetivo:** El body Scan o escaneo corporal tiene el objetivo de querer indagar y tener compasión de las diferentes partes de nuestro cuerpo.

PROCESOS	RECURSOS
<p><b>INICIO:</b></p> <p>El taller se realizará de manera virtual por el aplicativo Google meet, esperamos de 5 a 10 minutos a que se conecten las estudiantes del noveno semestre, seguidamente les damos la bienvenida por ser partícipes del taller; invitamos a nuestra psicóloga para que desarrolle el taller.</p>	<p><b>Recursos humanos:</b> Voz Cuerpo</p> <p><b>Recursos materiales:</b> Celular o laptop. Audio Ropa ligera Colchoneta almohada</p>
<p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>Nuestra psicóloga indica a las estudiantes del taller que se va a realizar y que es lo que usaremos.</p> <p>Luego empezamos con el taller poniendo un fondo musical relajante seguidamente las estudiantes deben estar sentadas cómodamente para ello se tumbarán sobre las colchonetas y utilizarán almohadas para mantener su cabeza en una posición cómoda.</p> <p>Deben de llevar una ropa cómoda y suelta para que no sientan presión en la cintura o respiración.</p> <p>Para ellos, una vez que las estudiantes estén recostadas deben dejar caer los brazos a cada lado de su cuerpo y las palmas</p>	



de las manos mirando hacia arriba, los talones deben estar apoyados sobre el suelo y las piernas separadas.

Se indica a las estudiantes que deben de concentrar su atención en la presión que ejerce sus pies, piernas, brazos y cada parte de su cuerpo sobre la colchoneta en la que están tumbados.

Después deben de concentrar su atención en su respiración, notando las sensaciones físicas de concentración y relajación del abdomen, al tomar y exhalar aire. Posteriormente, deben concentrar la atención en cada parte del cuerpo, se comenzará por los dedos y lentamente se irán recorriendo las distintas partes del cuerpo. Una vez que se ha recorrido todo el cuerpo de pies a cabeza se pide a las estudiantes que integren todo su cuerpo más allá de la tendencia de la mente de querer que las cosas sean de forma distinta, independientemente de lo que nos guste o no, viéndonos a nosotros mismo en el momento presente.

#### **CIERRE:**

Al finalizar la observación de las distintas partes del cuerpo se pide a las estudiantes que comiencen a mover despacio los dedos de sus pies, de sus manos y lentamente abran sus ojos y se recompongan.

Luego compartimos nuestras experiencias y nuestra psicóloga realiza las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo se sintieron al realizar este taller?
- ✓ ¿creen que podemos aplicar este taller en alguna situación de la vida?

Como tarea Realizar Actividad Informal:

#### **STOP UN MINUTO DE SILENCIO**

Cuando te encuentres ante una situación en la que normalmente actúas de manera impulsiva aprendas a hacerlo de forma consciente siguiendo los cinco pasos:

- ✓ Pararse
- ✓ Respirar
- ✓ Observar nuestro cuerpo-
- ✓ Avanzar de forma consciente.
- ✓ Analizar

### **Instrumentos De Evaluación**

Registro de asistencia.

### **Bibliografía**

Programa de Intervención para Trabajar e l Estrés a través del Mindfulness (Jurado-Simarro, 2016)



**TALLER N° 02**  
**“MEDITACION SENTADA”**

Control de reacciones conductuales del estrés en las estudiantes de practica de noveno semestre de Escuela Profesional de Educación Inicial - UNAP

**III. DATOS INFORMATIVOS:**

INTITUCION EDUCATIVA	UNAP - Escuela Profesional De Educación Inicial
SEMESTRE	IX semestre, Grupo Experimental
INVESTIGADORAS	Esther Juana Huayta Sanchez Yasbel Mercedes Quispe Alata
FECHA	31/12/2021
DURACIÓN	45 minutos

**Descripción:** El taller instruye a las estudiantes a prestar atención a su respiración, sintiendo la inhalación y la exhalación todo el tiempo, para permanecer en el presente, sin hacer nada, más que concentrarse en la respiración.

PROCESOS	RECURSOS
<p><b>INICIO:</b></p> <p>El taller se realizará de manera virtual por el aplicativo Google meet, esperamos de 5 a 10 minutos a que se conecten las estudiantes del noveno semestre, seguidamente les damos la bienvenida por ser partícipes del taller; invitamos a nuestra psicóloga para que desarrolle el taller.</p>	<p><b>Recursos humanos:</b> Voz Cuerpo</p> <p><b>Recursos materiales:</b> Celular o laptop</p>
<p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>Posteriormente se procederá a realizar la práctica Body Scan y la meditación sentada centrándonos en la respiración.</p> <p>Para la meditación sentada hay que tener en cuenta una serie de consideraciones en la postura corporal. El alumno puede sentarse o bien sobre la colchoneta con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas, o bien puede sentarse en una silla con respaldar. Si eligen sentarse en la silla deben de apoyar los pies sobre el suelo y las manos sobre las piernas. La espalda en cualquiera de los casos debe permanecer recta al igual que la cabeza y los hombros, con el fin de que el aire fluya de manera más eficaz.</p> <p>Una vez encontrada la postura más cómoda por cada uno de los alumnos, procedemos a indicar que pueden o</p>	<p>Audio</p> <p>Ropa ligera</p> <p>Colchoneta o silla</p>



cerrar los ojos o dejarlos entre-abiertos, lo que mayor concentración le permita.

Si durante la práctica hay algún distractor que hace que desviemos nuestra atención hay que aceptarla, reconocerla y volver a centrar la misma en la respiración, al igual que si durante la práctica se necesita cambiar de postura, son sensaciones que nos transmite nuestro cuerpo que hay que reconocer, aceptar para regresar a la respiración.

### **CIERRE:**

Al finalizar compartimos nuestras experiencias con las estudiantes del noveno semestre y nuestra psicóloga realiza las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo se sintieron al realizar este taller?
- ✓ ¿En algún momento se desconcentraron?
- ✓ ¿llegaron a dormirse?
- ✓ ¿creen que podemos aplicar este taller en alguna situación de la vida?

Como tarea realizar Actividad Informal:

### **CONOCIMIENTO ATENTO EN ACTIVIDADES RUTINARIAS**

Deben de recoger actividades rutinarias, realizadas de manera consciente, como lavar los platos, ducharse, etc., exponiendo las sensaciones, sentimientos y pensamientos experimentados. Se debe de recomendar a las estudiantes realizarlo antes de acostarse cada día de la semana

## **Instrumentos De Evaluación**

Registro de asistencia.

## **Bibliografía**

Programa de Intervención para Trabajar el Estrés a través del Mindfulness (Jurado-Simarro, 2016)

### TALLER N° 03 “EL YOGA”

Control de reacciones psicológicas del estrés en las estudiantes de practica de noveno semestre de Escuela Profesional de Educación Inicial - UNAP

#### IV. DATOS INFORMATIVOS:

INTITUCION EDUCATIVA	UNAP - Escuela Profesional De Educación Inicial
SEMESTRE	IX semestre, Grupo Experimental
INVESTIGADORAS	Esther Juana Huayta Sanchez Yasbel Mercedes Quispe Alata
FECHA	07/01/2022
DURACIÓN	45 minutos

**Objetivo:** conocer y regular las emociones. Seguimos explicando emociones básicas como el miedo, la ira, la tristeza y la alegría, luego analizamos sus características de lo mencionado a partir de la conciencia plena. Se centra en la influencia de las emociones en la vida diaria y las relaciones.

PROCESOS	RECURSOS
<p><b>INICIO:</b></p> <p>El taller se realizará de manera virtual por el aplicativo Google meet, esperamos de 5 a 10 minutos a que se conecten las estudiantes del noveno semestre, seguidamente les damos la bienvenida por ser partícipes del taller; invitamos a nuestra psicóloga para que desarrolle el taller.</p>	<p><b>Recursos humanos:</b> Voz Cuerpo</p> <p><b>Recursos materiales:</b> Celular o laptop Audio Ropa ligera Colchoneta</p>
<p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>Nuestra psicóloga explica el yoga y en cómo realizar los estiramientos suaves y ejercicios de fortalecimiento. Estos deben de ser realizados lentamente con conciencia plena y centrando la atención en las sensaciones que se producen al realizar las distintas posturas.</p> <p>Antes de iniciar la actividad, se les pide a las estudiantes que se tumben boca arriba sobre las colchonetas, en la llamada posición cadáver, con las piernas separadas y las palmas de las manos hacia arriba, si esta postura no es cómoda se pueden inclinar las piernas juntando las rodillas. Una vez que estén</p>	





cómodos, la psicóloga guiará a las estudiantes para que concentren su atención en la respiración.

Una vez que las estudiantes están preparadas se comienzan a realizar las distintas posturas de yogas guiadas por el instructor, el cual ira indicando en todo momento que realizar. Los pasos que este sigue serían, en primer lugar, realizar la postura de estiramiento a la vez que centramos la atención en las sensaciones experimentadas en la respiración.

Una vez, experimentado estas sensaciones se vuelve el cuerpo a la posición inicial volviendo a centrar la atención en la respiración antes de proceder al siguiente ejercicio. Los ejercicios se irán realizando de manera consecutiva sin perder la atención en el momento presente y experimentando las sensaciones producidas en el cuerpo por los estiramientos.

La psicóloga ira enseñando a las estudiantes diferentes ejercicios en distintas posturas tanto tumbados sobre las colchonetas como de pie.

#### **CIERRE:**

Una vez realizada, se procederá a compartir las emociones experimentadas con las estudiantes y realizar preguntas:

- ✓ ¿Cómo te sientes después de realizar los ejercicios de yoga? ¿crees que fue complicado?

Como tarea realizar Actividad Informal

#### **CALENDARIO DE ACTIVIDADES AGRADABLES**

Consiste en tomar conciencia de cómo experimentamos y procesamos los eventos agradables.

Indica cual ha sido su experiencia, si era o no consciente de las sensaciones agradables mientras el evento ocurría, como se sentía su cuerpo durante la experiencia, que estado de ánimo, sentimientos y pensamientos están asociados a este evento y por último deben de indicar que pensamientos, sentimientos y emociones le produce el haberse dado cuenta de ello.

#### **Instrumentos De Evaluación**

Registro de asistencia.

#### **Bibliografía**

Programa de Intervención para Trabajar e l Estrés a través del Mindfulness (Jurado-Simarro, 2016)



**TALLER N° 04**  
**“EL YOGA Y LA MEDITACION SENTADA”**

Control de reacciones psicológicas del estrés en las estudiantes de practica de noveno semestre de Escuela Profesional de Educación Inicial - UNAP

**V. DATOS INFORMATIVOS:**

INTITUCION EDUCATIVA	UNAP - Escuela Profesional De Educación Inicial
SEMESTRE	IX semestre, Grupo Experimental
INVESTIGADORAS	Esther Juana Huayta Sanchez Yasbel Mercedes Quispe Alata
FECHA	14/01/2022
DURACIÓN	45 minutos

**Objetivo:** identificar y controlar situaciones estresantes en nuestra vida diaria.

PROCESOS	RECURSOS
<p><b>INICIO:</b> El taller se realizará de manera virtual por el aplicativo Google meet, esperamos de 5 a 10 minutos a que se conecten las estudiantes del noveno semestre, seguidamente les damos la bienvenida por ser partícipes del taller; invitamos a nuestra psicóloga para que desarrolle el taller.</p>	<p>Recursos humanos: Voz Cuerpo</p>
<p><b>DESARROLLO:</b> Nuestra psicóloga explicará las bases para comprender el estrés y las características de la expuesta al mismo partiendo de un modelo biopsicosocial. Y luego realizaremos los ejercicios de yoga y la meditación sentada, con ejercicios un poco más extensos y complejos.</p>	<p>Recursos materiales: Celular o laptop Audio Ropa ligera Colchoneta</p>
<p><b>CIERRE:</b> Una vez realizada, se procederá a compartir las emociones experimentadas con las estudiantes. Como tarea realizar Actividad Informal <b>CALENDARIO DE ACTIVIDADES DESAGRADABLES</b> Identificar aquellas situaciones que nos provocan estrés en nuestra vida diaria. Esta actividad consiste en que las estudiantes diariamente deben de anotar al final del día en dicha tabla la experiencia, si era o no consciente de los sentimientos desagradables mientras ocurría el evento, como se sentía su cuerpo durante la experiencia, cuáles son los sentimientos,</p>	



pensamientos y estado de ánimo que acompaña a este evento y por último que pensamientos, sensaciones y emociones observa ahora que escribe el evento	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### **Instrumentos De Evaluación**

Registro de asistencia.

### **Bibliografía**

Programa de Intervención para Trabajar e l Estrés a través del Mindfulness (Jurado-Simarro, 2016)

TALLER N° 05  
“AFLOJA, TRANQUILIZA Y PERMITE”

Control de reacciones psicológicas del estrés en las estudiantes de practica de noveno semestre de Escuela Profesional de Educación Inicial - UNAP

**LDATOS INFORMATIVOS:**

INTITUCION EDUCATIVA	UNAP - Escuela Profesional De Educación Inicial
SEMESTRE	IX semestre, Grupo Experimental
INVESTIGADORAS	Esther Juana Huayta Sanchez Yasbel Mercedes Quispe Alata
FECHA	21/01/2022
DURACIÓN	45 minutos

**Objetivo:** Se centra en la respiración profunda sin modificaciones. La atención debe centrarse en partes específicas del cuerpo donde las emociones desagradables se pueden sentir con mayor intensidad.

PROCESOS	RECURSOS
<b>INICIO:</b> El taller se realizará de manera virtual por el aplicativo Google meet, esperamos de 5 a 10 minutos a que se conecten las estudiantes del noveno semestre, seguidamente les damos la bienvenida por ser partícipes del taller; invitamos a nuestra psicóloga para que desarrolle el taller.	Recursos humanos: Voz Cuerpo
<b>DESARROLLO:</b> Para realizar la práctica de afloja, tranquiliza y permite; en primer lugar, hay que cerrar los ojos y realizar tres respiraciones profundas. Después, debemos de tomar conciencia de nuestro cuerpo como un todo. Una vez que el alumno ha tomado consciencia de su cuerpo presente, se guía la atención a un órgano concreto para observar la respiración. Para ello, se pide a las estudiantes que recuerden algún evento estresante que hayan vivido recientemente, por ejemplo, una discusión. Vamos a concentrar la atención en ese momento, para revivir la situación estresante, y sentir las emociones que produce dicha situación, como por ejemplo ira, rabia, tristeza, etc.	Recursos materiales: Celular o laptop Audio Ropa ligera Colchoneta



Cuando tengan la emoción reconocida, se realiza un escaneo corporal con el fin de encontrar aquellas zonas en las que se experimenta una mayor tensión como consecuencia de esa situación. De todas las zonas localizadas, el alumno debe focalizar su atención en una de ellas en la cual sienta una tensión muscular mayor, para proceder a suavizar esa tensión.

Si este proceso resulta complicado, se debe volver a centrar en la respiración tantas veces como sea necesario, con el fin de suavizar la tensión lentamente. Este proceso de reducción de la tensión será guiado por el instructor a través de unas indicaciones de tal manera que el sujeto aprenda a localizar sensaciones en el cuerpo, ablandarlas y a aliviarse a sí mismo con bondad, permitiendo que estas sensaciones fluyan por el cuerpo, sin afectarle.

### **CIERRE:**

Al finalizar compartimos emociones experimentadas con las estudiantes y nuestra psicóloga realiza preguntas:

- ✓ ¿Cómo se sintieron al sentir alguna emoción?
- ✓ ¿Qué parte de su cuerpo sintieron más tensión?

Como tarea realizar la actividad informal.

### **SUAVIZAR, CALMAR Y PERMITIR**

En esta semana se pondrá en práctica esta misma técnica como actividad informal, de forma que aprendan a utilizarla para hacer frente a los eventos desagradables localizados durante la semana anterior. Esta actividad, consiste en tomar conciencia de las emociones no deseadas, la cual no tiene por qué ser grave también podría ser la impaciencia que le produce esperar en la cola, y la aplicación de la técnica suavizar, calmar y permitir, con el fin de reducir las sensaciones desagradables provocadas.

### **Instrumentos De Evaluación**

Registro de asistencia.

### **Bibliografía**

Programa de Intervención para Trabajar el Estrés a través del Mindfulness (Jurado-Simarro, 2016)



**TALLER N° 06**  
**“LA MEDITACION DE LA UVA PASA”**

Control de reacciones físicas del estrés en las estudiantes de practica de noveno semestre de Escuela Profesional de Educación Inicial - UNAP

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

<b>INTITUCION EDUCATIVA</b>	UNAP - Escuela Profesional De Educación Inicial
<b>SEMESTRE</b>	IX semestre, Grupo Experimental
<b>INVESTIGADORAS</b>	Esther Juana Huayta Sanchez Yasbel Mercedes Quispe Alata
<b>FECHA</b>	28/01/2022
<b>DURACIÓN</b>	45minutos

**Objetivo:** En la Meditación con pasas, el objetivo es enseñar a las estudiantes a comer con conciencia plena, lo que muchas veces hacemos de forma automática, sin prestar atención a las sensaciones que provoca.

Por último, se les pedirá que coloquen la pasa en el interior de su boca y cierren los ojos, que sientan la sensación que les produce al saborear el alimento, una vez que se haya experimentado las sensaciones que produce, se les pide que comiencen a masticar a la vez que lo saborean durante unos minutos de forma consciente, antes de tragarlo.

**CIERRE:**

Una vez que los alumnos tragan el alimento se les pregunta, si han estado presentes durante toda la experiencia o han desvaído la atención, realizando una puesta en común de la experiencia vivida. Después se muestra un ejemplo a los alumnos acerca de la diferencia entre comer un alimento viendo la tele o hacerlo con atención plena.

Como tarea realizar Actividad Informal

**CALENDARIO DE LA COMUNICACIÓN**

Las estudiantes deben de registrar durante una semana alguna conversación mantenida cada día. Ésta no tiene por qué ser una comunicación complicada, simplemente se sugiere que en ésta se debe pedir algo. Para ello, los alumnos deben de indicar con quien han establecido dicha comunicación, que es lo que quiere de la persona con quien habla, que obtiene de esa petición, que creen que la otra persona quería y que obtiene realmente, sensaciones experimentadas después de lo sucedido y por último que sienten ahora a nivel físico, emocional y mental al recordad dicha conversación



PROCESOS	RECURSOS
<p><b>INICIO:</b> El taller se realizará de manera virtual por el aplicativo Google meet, esperamos de 5 a 10 minutos a que se conecten las estudiantes del noveno semestre, seguidamente les damos la bienvenida por ser partícipes del taller; invitamos a nuestra psicóloga para que desarrolle el taller.</p>	<p><b>Recursos humanos:</b> Voz Cuerpo</p>
<p><b>DESARROLLO:</b> En esta semana se realizará un análisis de los efectos que tiene el estrés en la alimentación y la comunicación y las repercusiones que estos a su vez tienen en la salud. Para la realización de esta actividad la psicóloga pidió en el anterior taller uvas pasas. Primero se debe de comenzar con la observación para ello se debe pedir a los alumnos que observen ese alimento que tiene en sus manos, que lo toquen y aprecien el aspecto que presenta. A la vez que la observan, se les pide que comiencen a apreciar el tacto que tiene, que sensaciones les produce tocarla, al rotarla entre los dedos, o cuando la presionamos. Después se guía la atención de las estudiantes para que aprecien el olor que la pasa les transmite. Le pedimos que acerquen la pasa a sus oídos, y se concentren en el sonido que esta les transmite al presionarla.</p>	<p><b>Recursos materiales:</b> Celular o laptop  Audio  Ropa ligera  Colchoneta Uvas pasas</p>

### Instrumentos De Evaluación

Registro de asistencia.

### Bibliografía

Programa de Intervención para Trabajar e l Estrés a través del Mindfulness (Jurado-Simarro, 2016)



**TALLER N° 07**  
**“MEDITACIÓN CAMINANDO”**

Control de reacciones conductuales del estrés en las estudiantes de practica de noveno semestre de Escuela Profesional de Educación Inicial - UNAP

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

INTITUCION EDUCATIVA	UNAP - Escuela Profesional De Educación Inicial
SEMESTRE	IX semestre, Grupo Experimental
INVESTIGADORAS	Esther Juana Huayta Sanchez Yasbel Mercedes Quispe Alata
FECHA	04/02/2022
DURACIÓN	45 minutos

**Objetivo:** Todo se reduce a enfocar tu atención en tu respiración y liberar tu mente de pensar en cualquier cosa y solo enfocarte en el momento presente.

PROCESOS	RECURSOS
<p><b>INICIO:</b></p> <p>El taller se realizará de manera virtual por el aplicativo Google meet, esperamos de 5 a 10 minutos a que se conecten las estudiantes del noveno semestre, seguidamente les damos la bienvenida por ser partícipes del taller; invitamos a nuestra psicóloga para que desarrolle el taller.</p>	<p>Recursos humanos:</p> <p>Voz</p> <p>Cuerpo</p> <p>Recursos materiales:</p> <p>Celular o laptop</p>
<p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>La actividad de esta semana, la meditación caminando será realizada en el patio de su casa o en su cuarto de cada estudiante donde hay espacio para caminar, para ello se debe pedir a las estudiantes que deben concentrar su atención en su respiración a la vez que caminan de manera consciente.</p> <p>Se debe de caminar dando pasos lentos, tranquilos y totalmente despreocupados, dejando la conciencia libre sin</p>	<p>Audio</p> <p>Ropa ligera</p> <p>Colchoneta</p> <p>Audifonos</p>





pensar en nada solo concentrándola en el momento presente, en el ahora que es caminar.

Se da a elegir a las estudiantes si hacerlo descalzos o bien con zapatillas, previamente se debe de asegurar que no hay ningún elemento que pueda producirle daño por si algún alumno decide hacerlo descalzo.

### **CIERRE:**

Una vez que los alumnos tragan el alimento se les pregunta, si han estado presentes durante toda la experiencia o han desvaído la atención, realizando una puesta en común de la experiencia vivida. Después se muestra un ejemplo a los alumnos acerca de la diferencia entre comer un alimento viendo la tele o hacerlo con atención plena.

Como tarea realizar Actividad Informal:

#### **PROCESO DE DOLOR**

La estudiante debe de fijar la atención en las sensaciones producidas por una molestia física experimentada en el día. El instructor le explicara que una vez experimentadas las sensaciones centren su atención en una zona en la que no experimentan dolor. Que comparen como se sienten al experimentar ambas sensaciones y que notó después de realizar el proceso. Esta actividad deberá realizarla el alumno a lo largo de toda la semana

### **Instrumentos De Evaluación**

Registro de asistencia.

### **Bibliografía**

Programa de Intervención para Trabajar e l Estrés a través del Mindfulness (Jurado-Simarro, 2016)



TALLER N° 08  
“BODY SCAN Y MEDITACIÓN SILENCIOSA”

Control de reacciones conductuales del estrés en las estudiantes de práctica de noveno semestre de Escuela Profesional de Educación Inicial - UNAP

I. DATOS INFORMATIVOS:

INTITUCION EDUCATIVA	UNAP - Escuela Profesional De Educación Inicial
SEMESTRE	IX semestre, Grupo Experimental
INVESTIGADORAS	Esther Juana Huayta Sanchez Yasbel Mercedes Quispe Alata
FECHA	11/02/2022
DURACIÓN	45 minutos

**Objetivo:** centra en la respiración profunda sin modificaciones. La atención debe centrarse en partes específicas del cuerpo donde las emociones desagradables se pueden sentir con mayor intensidad.



PROCESOS	RECURSOS
<p><b>INICIO:</b></p> <p>El taller se realizará de manera virtual por el aplicativo Google meet, esperamos de 5 a 10 minutos a que se conecten las estudiantes del noveno semestre, seguidamente les damos la bienvenida por ser partícipes del taller; invitamos a nuestra psicóloga para que desarrolle el taller.</p>	<p>Recursos humanos: Voz Cuerpo</p> <p>Recursos materiales: Celular o laptop</p> <p>Audio</p> <p>Ropa ligera</p> <p>Colchoneta</p>
<p><b>DESARROLLO:</b></p> <p>En esta sesión se practica el Body Scan y la meditación silenciosa.</p> <p>Esta actividad consiste en cerrar los ojos y permanecer en silencio durante 15 minutos mínimo. Para ello, los alumnos se sentarán de la forma más cómoda que consideren, sobre las colchonetas.</p> <p>Cuando el instructor suene la campana, los alumnos permanecerán en silencio, prestando atención al momento presente, observando su respiración y las sensaciones que experimentan en ese mismo momento, sin desviar la atención en pensamientos intrusos.</p> <p>Una vez transcurrido el tiempo la psicóloga hará sonar la campana nuevamente y los alumnos se incorporarán lentamente</p>	



**CIERRE:**

En esta semana se animará a los participantes para que no dejen de practicar mindfulness, se le animará para que integren estas habilidades adquiridas en su vida.

Una vez finalizado el programa se procederá se procederá a la fase de post- evaluación en la cual se realizará la administración de los distintos cuestionarios de evaluación tanto a los alumnos del grupo experimental como del grupo control.

**Instrumentos De Evaluación**

Registro de asistencia.

**Bibliografía**

Programa de Intervención para Trabajar e l Estrés a través del Mindfulness (Jurado-Simarro, 2016)



## ANEXO D: SOLICITUD DE AUTORIZACION

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

**Solicito: Autorización para Realizar la Ejecución  
del Proyecto de Investigación**

Dra.

Kelly Ivonne Ayala Pineda

Directora de la EPEI

Yo, **Yasbel Mercedes Quispe Alata**, identificado con el código universitario N°  
**160924**, DNI **74414035**, egresada del semestre **2020-II**.

Ante Ud. con el debido respeto expongo:

He desarrollado el proyecto de investigación titulado: "TALLERES DE MEDITACIÓN COMO TERAPIA PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS EN LAS ESTUDIANTES DE PRÁCTICA DEL NOVENO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL - PUNO 2019" para optar el grado de Licenciada en Educación Inicial, con la asesoría de la docente Dra. Haydee Clady Ticona Arapa, razón por la cual solicito autorización para la ejecución del proyecto de investigación

Puno, 08 de noviembre del 2021

Yasbel Mercedes Quispe Alata  
74414035



## ANEXO E: AUTORIZACION DE EJECUCION



### AUTORIZACIÓN

Habiendo recibido la solicitud de la egresada: Yasbel Mercedes Quispe Alata, donde solicita la para la ejecución de proyecto de investigación titulado:

**“Talleres De Meditación Como Terapia Para El Control Del Estrés En Las Estudiantes De Práctica Del Noveno Semestre De La Escuela Profesional De Educación Inicial - Puno 2019”;** **esta Dirección autoriza su ejecución**; con las siguientes aclaraciones la egresada deberá solicitar la autorización a las estudiantes en forma individual y tener el consentimiento de cada una, (por escrito) si bien es cierto esta Dirección autoriza esta ejecución, pero no puede obligar a nuestras estudiantes; del mismo modo debe hacer llegar instrumento una vez aplicado y los resultados obtenidos.

Puno, 22 de diciembre del 2021.

Atentamente,

Dra. Kelly Ivonne Ayala Pineda  
Directora de la Escuela Profesional de  
Educación Inicial - UNA Puno



## ANEXO F: CONSENTIMIENTO INFORMADO



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO-PUNO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



### Consentimiento Informado

Yo ..... Con código universitario..... de la Escuela Profesional de Educación Inicial, declaro que he sido informada e invitada a participar en la investigación denominada "Talleres de Meditación Como Terapia Para El Control Del Estrés En Las Estudiantes De Practica Del Noveno Semestre De La Escuela Profesional De Educación Inicial – Puno 2019", este es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y autorización de la Escuela Profesional de Educación Inicial.

Estimadas compañeras:

Mediante el aplicativo de Google meet aplicaremos el programa de Mindfulness (control del estrés basado en la atención plena). Ya se realizó la solicitud a dirección de nuestra escuela profesional de Educación Inicial y fue aprobada por nuestra Directora.

La investigación consiste en pasar un pre-test y un post-test para medir: la atención, rendimiento y el estrés en las estudiantes, y aplicar un programa de 9 talleres, durante 3 semanas.

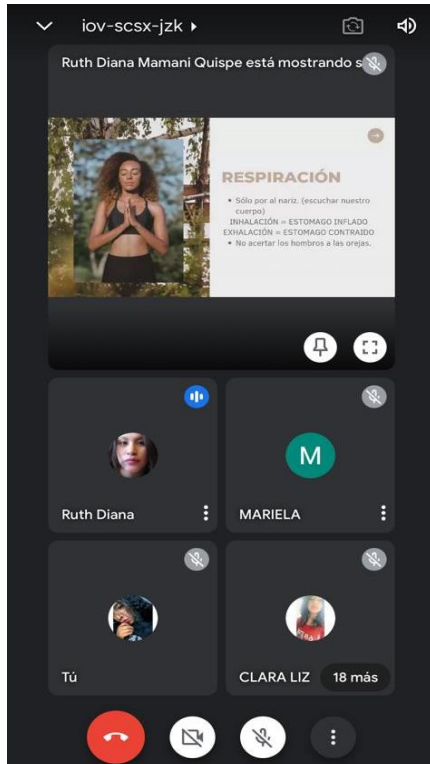
Si los resultados son los esperados, tras aplicar el programa, debería aumentar el nivel de atención, rendimiento y disminuir el estrés. Además, se sugiere a la estudiante que dedique 5 a 10 minutos al día a practicar los ejercicios que se realizan diariamente en clase. También se le exige que realicen practica de atención plena en su vida diaria a la cual le dedicaran 5 minutos diarios antes de ir a dormir en la mayoría de los casos.

Como egresadas de la Escuela Profesional De Educación Inicial, rogamos a que cada una de las estudiantes del noveno semestre sea participe de los talleres de meditación como terapia para el control del estrés.

.....

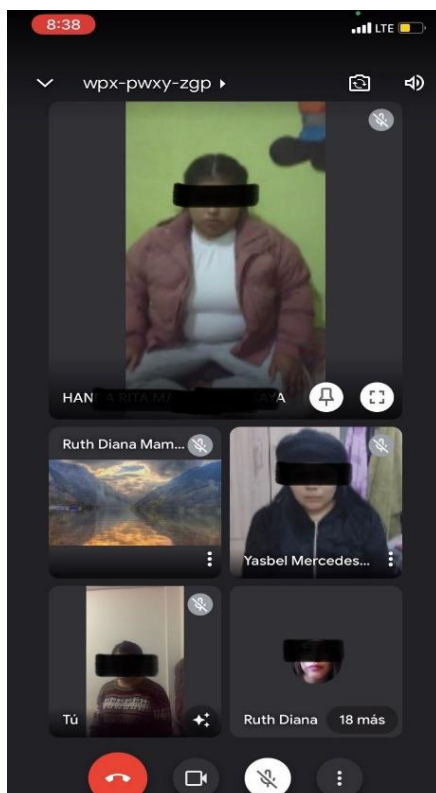
Firma del participante

## ANEXO G: INFOGRAFÍAS



### LEYENDA:

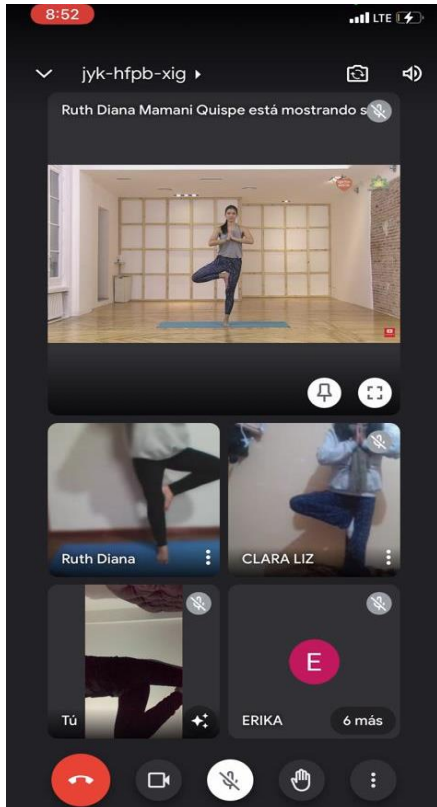
Se observa la primera reunión de manera virtual por el aplicativo de Google Meet, informando con diapositivas sobre el mindfulness.



### LEYENDA:

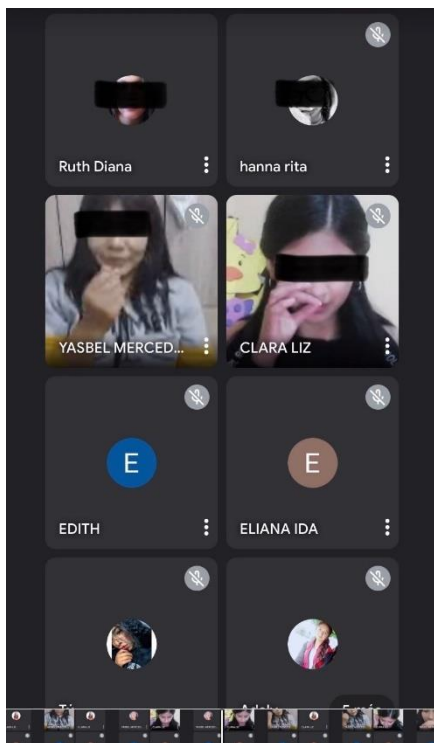
Se observa a las estudiantes realizando la meditación sentada de manera virtual por el aplicativo Google Meet.





### LEYENDA:

Se observa a las estudiantes realizando Yoga de manera virtual por el aplicativo Google Meet.



### LEYENDA:

Se observa a las estudiantes realizando la meditación de la uva pasa de manera virtual por el aplicativo Google Meet.