

INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN  
UNIDAD DE POSGRADO

**ATENCIÓN Y MINDFULNESS EN ALUMNOS DE  
FARMACIA Y ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SANTA  
ROSA 2020**



**TESIS**  
**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN  
CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

**LIMA – PERÚ  
2022**



**CC BY-NC-SA**

**Reconocimiento – No comercial – Compartir igual**

El autor permite transformar (traducir, adaptar o compilar) a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN  
SECCIÓN DE POSGRADO**

**ATENCIÓN Y MINDFULNESS EN ALUMNOS DE FARMACIA Y  
ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SANTA ROSA 2020**

**TESIS PARA OPTAR  
EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN  
CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

**PRESENTADO POR:  
JUAN JOEL ZAPATA FELIPA**

**ASESORA:  
DRA. PATRICIA EDITH GUILLÉN APARICIO**

**LIMA, PERÚ  
2022**

**ATENCIÓN Y MINDFULNESS EN ALUMNOS DE FARMACIA Y ENFERMERÍA DEL  
INSTITUTO SANTA ROSA 2020**

## **ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO**

### **ASESORA**

Dra. Patricia Edith Guillén Aparicio

### **PRESIDENTE DEL JURADO**

Dra. Alejandra Dulvina Romero Díaz

### **MIEMBROS DEL JURADO:**

Dr. Jorge Luis Manchego Villareal

Dr. Phillip Ernesto Suárez Rodríguez

## **DEDICATORIA**

Esta investigación se la dedico a Dios por concederme fortaleza para concluir con este trabajo y a mi familia por ser el apoyo incondicional en cada reto.

## **AGRADECIMIENTO**

A los excelentes docentes del ICED, por guiarme para poder culminar esta investigación. Agradecimiento especial a la Dra. Patricia Guillén Aparicio, por sus orientaciones en el presente trabajo de investigación.

## **ÍNDICE**

<b>ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO .....</b>	<b>ii</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>iv</b>

<b>ÍNDICE.....</b>	<b>iv</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>5</b>
1.1. Antecedentes de la Investigación .....	5
1.2. Bases Teóricas.....	8
1.2.1. <i>Atención</i> .....	8
1.2.1.1. Definición .....	8
1.2.1.2. Características de la atención .....	9
1.3. Definición de Términos Básicos.....	15
1.3.1. <i>Atención Selectiva</i> .....	15
1.3.2. <i>Atención Sostenida</i> .....	15
<b>CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES .....</b>	<b>16</b>
2.1. Formulación de Hipótesis Principal y Derivadas .....	16
2.1.1. <i>Hipótesis Principal</i> .....	16
2.1.2. <i>Hipótesis Específicas</i> .....	16
2.2. Variables y Definición Operacional .....	18
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>19</b>
3.1. Diseño Metodológico .....	19
3.2. Diseño Muestral .....	19
3.2.1. <i>Población</i> .....	19
3.2.2. <i>Muestra</i> .....	19
3.3. Técnicas de Recolección de Datos .....	20
<b>3.3.1. Descripción de los Instrumentos.....</b>	<b>20</b>
3.4. Técnicas Estadísticas Para el Procesamiento de la Información .....	23



3.5.	Software de Apoyo .....	23
3.6.	Aspectos Éticos.....	24
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....</b>		<b>25</b>
4.1.	Características demográficas de la muestra.....	25
4.2.	Variable Atención .....	27
4.3.	Variable Mindfulness .....	28
4.4.	Contrastación de Hipótesis.....	32
4.4.1.	<i>Decisión Estadística</i> .....	32
4.4.2.	<i>Conclusión Estadística</i> .....	34
4.5.	Contrastación de Hipótesis Específicas.....	34
4.5.1.	<i>Hipótesis Específica 1</i> .....	34
4.5.2.	<i>Hipótesis Específica 2</i> .....	35
4.5.3.	<i>Hipótesis Específica 3</i> .....	36
4.5.4.	<i>Hipótesis Específica 4</i> .....	37
4.5.5.	<i>Hipótesis Específica 5</i> .....	38
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN .....</b>		<b>39</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>		<b>41</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>		<b>43</b>
<b>FUENTES DE INFORMACIÓN.....</b>		<b>44</b>
<b>ANEXOS.....</b>		<b>1</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Variables y Definición Operacional.....	18
<b>Tabla 2</b> Escala por niveles.....	22
<b>Tabla 3</b> Escala por dimensiones.....	22
<b>Tabla 4</b> Frecuencia de alumnos por grupo de edad y sexo.....	25
<b>Tabla 5</b> Estadísticos descriptivos de la variable Atención en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.....	27
<b>Tabla 6</b> Estadísticos descriptivos de la variable mindfulness en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.....	28
<b>Tabla 7</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión Observación en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.....	29
<b>Tabla 8</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión Descripción en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.....	29
<b>Tabla 9</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión Actuar con conciencia en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.....	30
<b>Tabla 10</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión Ausencia de juicio en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.....	30
<b>Tabla 11</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión Ausencia de reactividad en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.....	31
<b>Tabla 12</b> Relación entre el mindfulness y la atención en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa.....	32
<b>Tabla 13</b> Pruebas de normalidad.....	33
<b>Tabla 14</b> Magnitud de Correlación.....	33
<b>Tabla 15</b> Relación entre observación y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.....	34
<b>Tabla 16</b> Relación entre el actuar con conciencia y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.....	36

<b>Tabla 17</b> Relación entre ausencia de juicio y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.....	37
<b>Tabla 18</b> Relación entre ausencia de reactividad y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.....	38

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b>	Frecuencia de alumnos por grupo de edad y sexo .....	26
<b>Figura 2</b>	<i>Porcentajes de la variable Atención por categorías</i> .....	27

## RESUMEN

El propósito del estudio fue determinar la relación entre atención y mindfulness en 102 estudiantes de Enfermería y Farmacia, con edades entre 16 y 39 años ( $M = 23.48$ ). La presente investigación transversal, retrospectiva y correlacional, utilizó dos pruebas: el Test de Percepción de Diferencias (CARAS-R) y el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ), en versiones adaptadas para poblaciones peruanas. Los resultados indican que la mayoría de alumnos (57.85%) presentaron percentiles en un nivel medio, seguido por la categoría medio alto (17.65%), mostrando un nivel de atención fluctuante. Al evaluar el mindfulness se encontró una puntuación total promedio de 111.98 ( $DE = 17.699$ ) y las subdimensiones o subescalas en las que más puntuaron los alumnos fueron Observación (26.52) y Descripción (24.82), cuyos valores se encontraron en niveles medios, seguidas de Ausencia de Reactividad (20.97), Ausencia de Juicio (20.61) y Actuar con Conciencia (19.06), que presentaron niveles inferiores al promedio teórico. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre mindfulness y atención, con una correlación moderada ( $r = 0.570$ ) ( $p < 0.05$ ). Al analizar cada subdimensión se encontraron correlaciones moderadas y positivas para Observación (0.630) y Ausencia de Juicio (0.483), mientras que las correlaciones fueron bajas y positivas para Ausencia de reactividad (0.357), Descripción (0.390) y Actuar con Conciencia (0.281). Los resultados proveen una base para estudios posteriores sobre esta temática en estudiantes peruanos de educación superior, necesarios por los beneficios que puede aportar el diseño de estrategias relacionadas con mindfulness y aplicadas en el ámbito académico.

**Palabras clave:** mindfulness, atención, alumnos, FFMQ.

## ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the relationship between attention and mindfulness in 102 Nursing and Pharmacy students, aged 16 to 39 years old ( $M = 23.48$ ). This cross-sectional, retrospective and correlational research used two instruments, the Perception of Differences Test (CARAS) and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), in their Peruvian adapted versions. Results indicate that the majority of students (57.85%) presented percentiles in the medium category, followed by the medium-high category (17.65%), evidencing a fluctuating level of attention. When studying mindfulness, an average total score of 111.98 ( $SD = 17.699$ ) was found; and the subdimensions in which the students scored the most were Observation (26.52) and Description (24.82), presenting medium levels, followed by Non-reactivity to inner experience (20.97), Non-judging of inner experience (20.61) and Acting with Awareness (19.06), whose mean values were lower than theoretical average. There was found a statistically significant relationship between mindfulness and attention, with a moderate correlation ( $r = .570$ ) ( $p < 0.05$ ). When analyzing each subdimension, moderate and positive correlations were found for Observation (0.630) and Lack of judgment (0.483), while correlations were low and positive for Lack of reactivity (0.357), Description (0.390) and Act with conscience (0.281). The results provide a basis for further studies on this subject in Peruvian higher education students, necessary due to the benefits that the design of intervention programs based on mindfulness in the academic field can bring.

**Keywords:** mindfulness, attention, students, FFMQ.

NOMBRE DEL TRABAJO

**ATENCIÓN Y MINDFULNESS EN ALUMNOS DE FARMACIA Y ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SANTA ROSA 2020**

AUTOR

**JUAN JOEL ZAPATA FELIPA**

RECUENTO DE PALABRAS

**12378 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**72417 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**72 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**2.1MB**

FECHA DE ENTREGA

**Nov 9, 2022 10:03 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Nov 9, 2022 10:11 AM GMT-5**

### ● 19% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)



Dra. PATRICIA EDITH GUILLEN APARICIO

Asesora

ORCID: 0000-0002-8143-364

## INTRODUCCIÓN

La transición a los estudios superiores requiere la adaptación de los jóvenes a nuevos entornos como situaciones sociales y actividades educativas, un proceso que a menudo involucra estrés y ansiedad, además de otros rasgos y sintomatología negativa como tristeza y dificultad para concentrarse (Crowley et al., 2020; Julcarima et al., 2020). La necesidad de equilibrar las responsabilidades laborales, familiares y académicas puede abrumar al estudiante, afectando negativamente su salud mental, percepción de bienestar y desempeño en todos los niveles (Gupchup et al., 2004; Haidar et al., 2018). Diversos estudios reportaron niveles elevados de estrés y ansiedad en alumnos de enseñanza superior (Jones et al., 2018; Wahed & Hassan, 2017; Zhang et al., 2018) y un estudio en estudiantes peruanos de enfermería encontró niveles de estrés moderado (Julcarima et al., 2020), que afectan negativamente su autoestima (Parillo & Gómez, 2019) y llegan incluso a producir síntomas depresivos en un 31.2% de los estudiantes de Ciencias de la Salud (Pereyra-Elías et al., 2010) y alteraciones negativas en la calidad del sueño (Vilchez-Cornejo et al., 2016), lo que evidencia una problemática poco atendida en nuestro medio.

El *mindfulness* o atención plena es un concepto que tiene sus raíces en la antigua enseñanza y meditación budista, pero recientemente ha sido introducido al mundo occidental (Roberts & Danoff-Burg, 2010). En el contexto de la psicología contemporánea, se ha definido *mindfulness* como una forma de prestar atención deliberada y sin realizar juicio sobre las experiencias o fenómenos que se desarrollan momento a momento, proceso



que se tiene lugar con apertura, curiosidad, amabilidad y aceptación (Manuel et al., 2017; Schmidt & Vinet, 2015). La tradición espiritual oriental sugiere que la atención plena puede cultivarse mediante la práctica regular de la meditación, descrita como la medida de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales (Crowley et al., 2020).

Existe una base creciente de estudios que demuestran que el *mindfulness* tiene un efecto positivo en los procesos cognitivos de los estudiantes (Crowley et al., 2020), mejorando su nivel de atención porque favorece la concentración en una actividad específica, refuerza la memoria y mejora significativamente la comprensión lectora, junto a una menor experiencia de emociones negativas, como temor y sensibilidad a situaciones estresantes (Daya & Hearn, 2018). También reduce los síntomas de ansiedad, tristeza y depresión, modulando las propias motivaciones y comportamientos, entre otros beneficios y efectos positivos en entornos educativos (Song & Lindquist, 2015).

Es posible establecer diferentes acepciones sobre el concepto *mindfulness*: según la primera, es una práctica para formar un estado de actitud consciente del presente (Barros et al., 2014); según la segunda, se la considera un rasgo de personalidad o capacidad cognitiva, que puede medirse con la escala Five Face of Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006, 2008; Schmidt & Vinet, 2015).

Por todo lo expuesto, es necesario conocer los niveles de *mindfulness* y sus distintas facetas en alumnos de educación superior y entender de qué manera se relaciona con su atención, para implementar intervenciones que promuevan el autocuidado y bienestar integral debido a la bibliografía limitada sobre esta temática en nuestro medio. Es clara la importancia de entender qué dimensiones se encuentran involucradas con la atención para poder planificar estrategias de manera eficaz, orientadas de manera precisa y desarrollar este estudio en estudiantes peruanos.

De esta manera, se justifica plantear el siguiente problema: ¿cuál es la relación entre atención y mindfulness en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa-2020?

En suma, el propósito de este estudio es entender de una manera clara cómo se relacionan la atención y mindfulness en estudiantes de nivel superior. Se espera encontrar relaciones positivas entre estas variables y los objetivos secundarios del estudio corresponden a analizar cómo se relacionan las facetas específicas de mindfulness con el nivel de atención encontrado, esperando encontrar correlaciones positivas, con posibles diferencias para el grado de correlación de algunas facetas.

El presente estudio encontró limitaciones como la representatividad de la muestra: por ser reducida y pertenecer solo a las áreas de Enfermería y Farmacia, el diseño de estudio transversal no permite establecer causalidad. Los resultados son válidos únicamente para la fecha de su ejecución y para el grupo de alumnos estudiado.

La investigación sigue un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal, retrospectivo y correlacional en una muestra de 102 alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa, número que corresponde a la población total. Los cuestionarios administrados fueron las versiones adaptadas para nuestra población del Test de Percepción de Diferencias (CARAS-R) y el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ) para evaluar los niveles de atención y *mindfulness*, respectivamente.

La presente tesis está estructurada de acuerdo a cuatro capítulos establecidos. En el primero se desarrolla el marco teórico, que sustenta teóricamente el tema estudiado y permite analizar el juicio de otros autores, explicar conceptualmente las variables de mindfulness y atención, además de enunciar términos básicos necesarios para la comprensión del estudio.

En el segundo capítulo se generan las hipótesis formuladas para determinar la relación entre las variables estudiadas, mencionado cada una de ellas de forma detallada mediante su operacionalización.

En el tercer capítulo se desarrolla la metodología utilizada para el presente estudio, considerando las técnicas, instrumentos y las acciones seguidas para la recopilación de los datos, así como las técnicas de procesamiento de datos, análisis de la información y aspectos éticos considerados.

El cuarto capítulo expone los resultados obtenidos de la muestra estudiada, así como el contraste de las hipótesis formuladas que se propusieron frente a los objetivos del estudio.

En el quinto capítulo se realiza la interpretación y comparación de los resultados de la investigación en relación con los antecedentes revisados, las conclusiones y las recomendaciones finales del estudio.

Finalmente, se detallan las referencias bibliográficas y anexos, así como los instrumentos utilizados en la investigación para medir las variables estudiadas.

## CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

### 1.1. Antecedentes de la Investigación

Garavito (2017), en su tesis titulada *Mindfulness y Ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*, analizó la relación entre *mindfulness*, incluyendo sus facetas, y ansiedad (rasgo y estado) en 102 estudiantes universitarios, con edades entre 16 y 21 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Cinco Facetas de la Conciencia Plena (FFMQ) y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). Encontró un puntaje total promedio de *mindfulness* de 125.55, siendo la faceta en con mayor puntuación la de Descripción (27.03), seguida por Observación (26.25), Actuar con Conciencia (26.15), Ausencia de Juicio (24.60) y Ausencia de Reactividad (21.52). Adicionalmente, reportó una correlación inversa moderada entre los niveles encontrados de *mindfulness* y las medidas de ansiedad (rasgo y estado). Observó una correlación negativa y significativa entre todas las dimensiones de *mindfulness* y las escalas de ansiedad de rasgo y estado, a excepción de la faceta Observar (Garavito Badaracco, 2017).

Mateo & Pilar (2015) realizó su tesis doctoral *Ansiedad de Ejecución, Atención Plena, Autocompasión, Rendimiento y Satisfacción Académica en estudiantes de Música de la Universidad Autónoma de Santo Domingo* con el objetivo de determinar la relación entre ansiedad (rasgo, estado y ejecución musical) y *mindfulness* en 307 estudiantes de la UASD. El estudio transversal midió los niveles de atención plena y sus factores con el cuestionario FFMQ, encontrando un puntaje global medio de 3.58 que puede considerarse en un nivel

medio-alto. Al analizar los cinco factores, encontraron puntajes mayores para las dimensiones Actuar con Conciencia y Describir, que alcanzaron promedios de 3.84 y 3.77, respectivamente; seguidos de Observar (3.53), No reaccionar (3.40) y No hacer juicios (3.34), que tuvo el puntaje más bajo. Finalmente, reportaron una correlación negativa entre todas las dimensiones de *mindfulness* y Ansiedad rasgo, concluyendo que los puntajes en la escala de Ansiedad rasgo son menores al presentar niveles más altos de atención plena, sobre todo para la faceta Describir. Asimismo, observaron una correlación inversa entre la ansiedad estado y los cinco factores de atención plena, destacando una intensidad mayor para la faceta Actuar con Conciencia (Mateo & Pilar, 2015).

Álvarez (2017), en su tesis *Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida*, propuso como objetivo estudiar la relación entre *mindfulness* y variables psicológicas mencionadas en 602 universitarios mexicanos. Al analizar los resultados obtenidos del Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ), observó la mayor y menor puntuación promedio en las dimensiones Describir (27.31) y No reacción (21.21), respectivamente. Al analizar las condiciones psicológicas negativas reportaron niveles de estrés mayores (9.36), seguidos por la ansiedad (7.18) y depresión (5.99). Los resultados encontrados indicaron una relación inversa entre *mindfulness* y estrés, ansiedad y depresión, siendo más intensa la asociación de la subescala de No juicio con puntajes bajos en las escalas de estrés, ansiedad y depresión (-.43\*\*\*, -.44\*\*\* y -.42\*\*\*, respectivamente) (Álvarez, 2017).

Musa (2013), en su tesis *Mindfulness y autocompasión: un estudio correlacional en estudiantes universitarios*, tuvo por objetivo realizar un análisis correlacional entre estas variables, utilizando la Escala de Autocompasión (EAC) y el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ), evaluando a 268 universitarios chilenos. El promedio del puntaje general de *mindfulness* fue 129,12, mientras que para las subescalas, la media en Observación fue de 24.47; en Describir, 28.34; y para Actuar con Conciencia, de 25.57. Para la subescala No juicio ante las experiencias, la media fue de 25,91; y en No reactividad

ante las experiencias, de 21,35. Reportó una correlación positiva y significativa entre los puntajes totales de la Escala de Autocompasión y el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness ( $r = .607$ ;  $p < 0.01$ ), así como una correlación significativa entre las dimensiones específicas de cada cuestionario ( $p < 0.01$ ) (Musa Salech, 2013)

Borja (2012), en su tesis *Niveles de atención en escolares de 6-11 años de una Institución Educativa Primaria del distrito de Ventanilla*, evaluó transversalmente los niveles de atención y evolución de la atención en 198 alumnos de nivel primario empleando el Test de Percepción de Diferencias-CARAS, validado previamente. Al examinar los resultados obtenidos, observó que la muestra estudiada presentó en su mayoría un nivel medio de atención, con un 41% de los estudiantes en esta categoría. Con respecto a los niveles de atención alto y bajo reportó porcentajes de 22% y 37%, respectivamente (Borja, 2012).

## **1.2. Bases Teóricas**

### **1.2.1. Atención**

#### **1.2.1.1. Definición.**

La atención es un término que engloba diversos fenómenos y procesos psicológicos y tiene un papel fundamental en todos los aspectos del ser humano, por lo que han sido diversos los intentos por definir y delimitar su estatus. Así, en el lenguaje cotidiano, la atención implica una percepción selectiva y dirigida, junto al interés por una fuente particular de estimulación y esfuerzo, o concentración sobre una tarea (Estévez-González et al., 1997).

Según García (1997), la atención se entiende como un mecanismo involucrado con activación y el funcionamiento de las operaciones de selección, distribución y mantenimiento de las actividades del conocimiento, ya que inicia el proceso de recepción de datos y los controla con el objetivo de hacerlos más eficaces. Asimismo, destaca la importancia de las emociones y motivación como determinantes de la atención, concepto aplicado en el ámbito educativo, ya que resulta más fácil atender aquel estímulo que es agradable o se encuentra en concordancia con las preferencias del sujeto. En la misma línea se encuentra el aporte de Rosselló (1997), quien define la atención como un mecanismo encargado de la organización jerarquizada de los procesos que administran y elaboran la información que ingresa desde el exterior.

Algunos conceptos recientes incluyen los aportes de Ballesteros (2015), que se refiere a la atención como un “foco de luz”, que irradia sobre estímulos filtrados específicos, mientras que el resto de ellos queda en segundo plano y fuera de la luz. Este autor también considera que la atención involucra un sistema complejo que influye en la forma como procesamos la información, junto a diversos procesos cerebrales perceptivos, motores y motivacionales. La atención es una función mental superior. Según Portellano y García (2014), es un mecanismo regulador de las actividades cognitivas, ya que involucra la

selección, priorización, procesamiento y supervisión de la información que ingresa. Además del punto de vista cognitivo, la atención tiene un rol preponderante en la supervivencia del ser humano, debido a que le permite recibir y seleccionar los estímulos para responder de forma correcta ante los requerimientos de su entorno.

#### **1.2.1.2. Características de la atención.**

Según (Añaños, 1999), que comparte la propuesta de García (1997), la atención se caracteriza por su amplitud o ámbito, en cuanto a la cantidad de estímulos que es posible atender y desarrollar al mismo tiempo. La atención es limitada y depende del tipo de información, la dificultad de la actividad y el nivel de práctica o automatización del sujeto.

La selectividad de la atención se entiende en función al tipo de estímulo escogido, dirigiendo y clasificando aquellos estímulos de mayor importancia y se relaciona con la limitación de la amplitud, tomando en cuenta criterios cualitativos y cuantitativos.

La intensidad se refiere a la cantidad de atención que se dirige a alguna tarea, en función de motivaciones e intereses; y según Estaún, Añaños y Zaragoza (1993), esta característica depende de diversos aspectos que pueden ser internos o endógenos, o exógenos que pueden provocar altibajos en los niveles de intensidad.

Cuando el sujeto tiene que prestar atención a diferentes tareas entra en una oscilación o desplazamiento, un cambio continuo para poder afrontar esta situación. García (1997) considera que los sujetos tienen capacidad para alternar su atención, ajustándola según lo requiera el estímulo recibido.

El control, ejercido a través de mecanismos específicos es fundamental para realizar de manera eficiente los objetivos planteados e involucra suprimir posibles distractores, evitar respuestas incorrectas y mantener el nivel de atención constante ante cierta tarea. Ruiz Vargas (1993) menciona que en la atención el control es fundamental para dirigir el pensamiento, la capacidad cognitiva y la acción hacia el cumplimiento de objetivos.



Autores como Portellano & García (2014) proponen como características de la atención la existencia de un sistema neural complejo, porque involucra estructuras neurológicas que se integran para desarrollar la atención y el sistema multimodal, que hace referencia a los aspectos como orientación, concentración, velocidad de procesamiento y motivación. Menciona un filtro selectivo, ya que la atención permite distinguir qué estímulos son fundamentales y priorizarlos para su procesamiento posterior. El sistema jerárquico consiste en la organización de los procesos de atención, colocando en la base aquellos que resultan pasivos e involuntarios y dando preponderancia a los procesos activos y voluntarios. Por ser un sistema dinámico, la atención puede adaptarse a diversas condiciones controlando su intensidad para responder de manera adecuada y flexible a los requerimientos del sujeto. Finalmente, como proceso regulador, la atención dirige los procesos cognitivos, sean básicos o complejos.

## **1.2.2. Mindfulness**

### **1.2.2.1. Definición.**

De acuerdo a Germer et al. (2013), la palabra compuesta inglesa *mindfulness* refleja el sentido de la palabra *sati*, de la lengua pali, que significa 'tener conciencia y atención' y 'recordar', lo que se traduce en español como 'atención plena'. Existen diferentes acepciones del concepto de *mindfulness* o atención plena, según su uso y contexto, por lo que se ha definido como un constructo teórico, una práctica o forma de meditación, originada en la filosofía esotérica de la India, para desarrollar consciencia plena y un proceso psicológico que consiste en prestar atención a un objeto o tarea específicos, reemplazando las respuestas automáticas por respuestas controladas y conscientes en un momento presente (Vásquez-Dextre, 2016)

Las aproximaciones para la definición de *mindfulness* comprenden el aporte de dos referentes fundamentales: Jon Kabat-Zinn, introductor de esta práctica en Occidente, y lo concibe como la conciencia que resulta de poner atención a la experiencia tal como se percibe en el momento presente, con aceptación, sin establecer juicios de valor, ni reaccionar a la misma (Kabat-Zinn, 2013), y el autor budista vietnamita Thich Naht Han, mentor de Kabat-Zinn, quien considera que *mindfulness* o plena consciencia es una forma de mantener viva la conciencia en el presente, dándonos cuenta de lo que acontece (Collard, P, 2014).

Diferentes autores han contribuido a la conceptualización de *mindfulness*, describiéndola como despertarse de una vida en piloto automático y ser sensible a la novedad en las experiencias cotidianas, una observación sin juicio de los estímulos externos e internos tal como surgen o como la conciencia de la experiencia presente con aceptación (Baer, 2003; Siegel et al., 2009).

Si bien cada definición enfatiza aspectos diferentes, estas tienen en común la atención, autoconciencia y observación de la realidad en el momento actual, ya que consideran que *mindfulness* es una capacidad humana universal y elemental que permite ser conscientes de los contenidos de momento a momento (Simón, 2007), una tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y aceptarlas sin juzgar (Cardaciotto, 2005) y la habilidad mental voluntaria para enfocarse en la percepción del momento actual con un estado de conciencia libre de juicio y retroalimentación mental evaluativa (Hayes & Shenk, 2004).

De acuerdo a lo establecido por Brown & Ryan (2003), *mindfulness* es un estado psicológico y natural de conciencia que implica percepción y atención hacia una experiencia. La percepción o “darse cuenta” es el radar de la conciencia que supervisa el entorno interno y externo, y la atención focaliza la percepción otorgando sensibilidad hacia algún aspecto de la experiencia.

#### **1.2.2.2. Características y actitudes de mindfulness.**

Según Kabat-Zinn (2003; 2013), existen siete factores que determinan la actitud necesaria para la práctica de *mindfulness*:

—La capacidad de no enjuiciar, que implica adoptar una posición que no emita juicios de valor o reacciones frente a una experiencia propia, ya sea que esta provenga de un estímulo externo o interno.

—La paciencia, necesaria para entender que las cosas ocurren cuando deben ocurrir y cuando corresponde, y aceptar estos procesos sin acelerarlos.

—La mente del principiante, que se refiere a preparar un estado mental que sea capaz de vivir cada momento como si fuese la primera vez y sin creencias previas, para reconocer el valor de la experiencia actual.

—La confianza en uno mismo, priorizando la intuición propia y autoridad antes que depender de una guía exterior.

—No esforzarse y aceptar las cosas tal como son, aceptar cada experiencia como tal en el momento presente y no buscar un propósito o fin para la práctica de *mindfulness* porque obstaculiza su desarrollo.

—La aceptación implica ver las cosas tal como son en el momento presente, de forma receptiva y sincera

—Ceder, dejar pasar, permitiendo que las experiencias sean como son y sin apegarse a ellas así sean positivas o negativas.

De igual manera, Germer (2013) establece las características esenciales de lo que este autor denomina “momento *mindfulness*”:

—No conceptual: tener consciencia sin absorción en los procesos de pensamiento, incluyendo sensaciones, percepciones y sentimientos propios.

—Centrado en el presente: los procesos de *mindfulness* se producen en el presente, sin considerar situaciones relacionadas con el pasado o futuro.

—No valorativo: implica presentar atención y conciencia con firme aceptación de lo que está ocurriendo en ese instante, sin desear cambiar la experiencia o emitir juicios críticos o valoraciones de la misma.

—Intencional: requiere la intención de conducir la atención directamente en un objeto o tarea, e incluso redirigirla y enfocarla nuevamente cuando esta se disperse.

—Observación participativa: a diferencia de una posición de observación distanciada, requiere experimentar integralmente las experiencias y sus procesos de manera profunda.

—No verbal: la experiencia de la conciencia plena se expresa de forma emotiva y sensorial y ocurre antes de que se articulen palabras.

—Exploratorio: se encuentra en constante búsqueda experimentación sensorial y perceptiva, sin enfocarse en los conocimientos previos.

—Liberador: cada momento de atención plena genera un estado de libertad en el individuo.

La propuesta de Bishop et al. (2004) define *mindfulness* como un proceso de control de la atención con el objetivo de establecer conciencia hacia una experiencia en el momento presente y relacionarse con ella de manera curiosa, abierta y con aceptación. Establecieron como componentes del *mindfulness*:

—Autorregulación atencional, que considera *mindfulness* como una capacidad metacognitiva, ya que implica una atención sostenida (fija la atención en el momento presente), una atención cambiante (capacidad para redirigir la atención) y la habilidad de conciencia no elaborativa de pensamientos, sentimientos y sensaciones percibidas.

—Actitud o compromiso, caracterizados por el deseo de conocer, apertura a nuevos momentos y aceptación de los pensamientos, sentimientos y sensaciones del individuo y que se relacionan con la experiencia, sin necesidad de cambiarlos.

### **1.3. Definición de Términos Básicos**

#### **1.3.1. Atención Selectiva**

Es el tipo de atención focalizada que se activa cuando un organismo establece una respuesta a estímulo único u objeto único, priorizándolo frente a otros distintos. Este proceso es esencial para el desarrollo del aprendizaje y se relaciona con la característica de amplitud limitada que posee la atención, escogiendo la información mostrada y la respuesta que se va a ejecutar (Díaz, F, 1999).

#### **1.3.2. Atención Sostenida**

(Estévez-González et al., s. f.) Es aquella en la que el individuo tiene la capacidad de realizar procesos que mantienen el foco de atención, permaneciendo en estado de alerta frente a estímulos específicos en periodos más largos. Se puede interpretar como una persistencia del proceso atencional (Añaños, 1999).

## CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES

### 2.1. Formulación de Hipótesis Principal y Derivadas

#### 2.1.1. *Hipótesis Principal*

**H1:** Existe relación estadísticamente significativa entre mindfulness y atención en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa-2020.

**H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre atención y mindfulness en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa-2020.

#### 2.1.2. *Hipótesis Específicas*

**H1:** Existe relación estadísticamente significativa entre la subescala Observación y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.

**H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre la subescala Observación y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.

**H2:** Existe relación estadísticamente significativa entre la subescala Descripción y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.

**H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre la subescala Descripción y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.

**H3:** Existe relación estadísticamente significativa entre la subescala Actuar con conciencia y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.

**H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre la subescala Actuar con conciencia y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.

**H4:** Existe relación estadísticamente significativa entre la subescala Ausencia de juicio y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.

**H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre la subescala Ausencia de juicio y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.

**H5:** Existe relación estadísticamente significativa entre la subescala Ausencia de reactividad y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.

**H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre la subescala Ausencia de reactividad y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.



## 2.2. Variables y Definición Operacional

**Tabla 1**

*Variables y Definición Operacional*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
				FFMQ Ítems Observación-ocho ítems: 1,6,11,15,20,26, 31 y 36.
Mindfulness	Conjunto de conductas observables, disposiciones o tendencias inherentes al ser humano, que muestran tendencia a ser consciente de una experiencia con apertura y aceptación	-	Observación Descripción Actuar con conciencia Ausencia de juicio Ausencia de reactividad	Descripción-ocho ítems: 2,7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37 Actuar con conciencia- ocho ítems: 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R Ausencia de juicio- ocho ítems: 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R Ausencia de Reactividad-7 ítems: 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33.
Atención	Proceso cognitivo o sensorial enfocado en un objetivo determinado.	-	Atención Sostenida Atención Selectiva Impulsividad	Test de Percepción CARAS 60 elementos gráficos Percentiles Baremos (Muy bajo, Bajo, Medio bajo, Medio, Medio alto, Alto, Muy alto)

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1. Diseño Metodológico**

La investigación corresponde a un enfoque cuantitativo, no experimental y transversal porque la información de la muestra será recolectada en un solo momento. Presenta un nivel correlacional, ya que pretende determinar la existencia de una relación entre atención y *mindfulness* en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.

### **3.2. Diseño Muestral**

#### **3.2.1. Población**

La población estuvo conformada por 102 estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa-2020.

#### **3.2.2. Muestra**

La muestra correspondió a la totalidad de la población, es decir, 102 estudiantes, con edades entre 16 y 39 años.

### **3.3. Técnicas de Recolección de Datos**

La técnica empleada para la recolección de datos fue el cuestionario y las pruebas psicológicas fueron aplicadas a los estudiantes mediante un formulario de Google Forms, previa autorización y programación.

#### **3.3.1. Descripción de los Instrumentos**

Los instrumentos empleados fueron el Test de Percepción de Semejanzas y Diferencias (CARAS) y la prueba Five Face Mindfulness Questionnaire (FFMQ).

Propuesto por Thurstone y adaptado al español por Yela, el test CARAS (Thurstone, L. L., & Yela, M. C. R., 2012) es un instrumento que evalúa la focalización y sostenimiento de la atención, mediante la capacidad para determinar de forma rápida y correcta las semejanzas y diferencias en 60 bloques o estímulos gráficos que esquematizan caras, con el objetivo de tachar la cara distinta de las restantes. El resultado se mide a través de un puntaje por el número de aciertos obtenidos en 3 minutos; se aplica a partir de los 6 años y presenta un índice de confiabilidad de 0.95.

El Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) o Cuestionario de las cinco facetas de la atención plena fue propuesto en 2006 por Baer et al. Es una prueba para medir la atención plena, como un rasgo a ser consciente en la vida cotidiana y se correlaciona positivamente con la apertura a la experiencia, la inteligencia emocional y, negativamente, con la angustia psicológica (Baer et al., 2006). Esta escala deriva de un análisis factorial de cinco cuestionarios previos (Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)), Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS), Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS) y Mindfulness Questionnaire (MQ). La escala FFMQ es de tipo autoinforme, consta de 39 ítems de escala de Likert con un rango de respuesta de 1

a 5 puntos y permite obtener un puntaje global mínimo de 39 puntos y de 195 puntos como máximo. Está compuesta por cinco constructos o subescalas (Schmidt & Vinet, 2015):

- Observación: involucra notar y prestar atención a experiencias internas y externas (sensaciones, pensamientos, emociones). Incluye los ítems 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36.

- Descripción: asignar etiquetas y descripciones a experiencias internas mediante palabras. Incluye los ítems 2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37.

- Actuar con conciencia: focalizar la atención y conciencia en experiencias del momento presente, dejando atrás un comportamiento mecanizado. Incluye los ítems 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38.

- Ausencia de juicio: vivir experiencias internas con una postura libre de juicios de valor, aceptándolas tal como son. Incluye los ítems 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39.

- Ausencia de reactividad ante la experiencia interna: permitir que los pensamientos y emociones ocurran sin ejercer control en la persona. Incluye los ítems 4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33.

La subescala de 'no reacción o ausencia de reactividad' está compuesta por un número diferente de ítems (7), que el resto de las subescalas (9). Las subdimensiones 'observación', 'descripción', 'actuar con conciencia' y 'ausencia de juicio' se han de comparar con una media teórica de 24, ya que cuentan con un valor mínimo de 8 y un valor máximo de 40. La subdimensión "ausencia de reactividad" presenta una media teórica de 21, ya que exhibe un valor mínimo de 7 y un valor máximo de 35. Estos valores de media teórica permiten hacer conclusiones acerca de los niveles obtenidos en las subdimensiones, tal como (Álvarez, 2017) lo propuso en su investigación.

En cuanto a las normas de interpretación, la puntuación total obtenida en el Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness se obtiene sumando las puntuaciones de las sub-escalas. Según Baer et al. (2006) la puntuación total puede ser categorizada de acuerdo un diagnóstico o nivel bajo (39-91), nivel medio (92-143) y un nivel alto (144-195).

**Tabla 2***Escala por niveles*

---

Escala por niveles	
Bajo	8 - 13
Medio bajo	14 – 18
Medio	19 - 23
Medio Alto	24 – 28
Alto	29 - 33
Muy Alto	34 - 40

---

**Tabla 3***Escala por dimensiones*

---

Escala por dimensiones	
1 puntuacion mínima por 8 items	8
5 puntuacion máxima por 40 items	40
Rango = 40 – 8 = 32 puntos	
Intervalo = 32 puntos/6 categorías	

---

**3.3.2. Validez y Confiabilidad de los Instrumentos**

Con respecto al análisis psicométrico del Test de Percepción de Semejanzas y Diferencias (CARAS), Delgado (2004) realizó un estudio en una muestra peruana conformada por 1533 niños en edad escolar (6-11 años) de instituciones estatales y privadas de Lima. Obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0.94 mediante el método de consistencia interna. Al analizar la validez del instrumento mediante análisis factorial exploratorio, se observó una varianza de 62% y 9 factores: rapidez de percepción

(identificar estímulos rápidamente), posición en el espacio y relaciones espaciales (discriminar disposición de figuras), percepción de semejanzas y diferencias (comparación), discriminación visual (diferenciación), atención visual (observar de forma sostenida), agudeza visual (diferencia en un campo visual), organización visoespacial, coordinación y seguimiento visual memoria visual (Sihuinta & Carminia, 2012).

La versión original en inglés del El Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) o Cuestionario de las cinco facetas de la atención plena obtuvo un valor de  $\alpha$  de Cronbach de 0.72 a 0.92, reflejando una consistencia interna adecuada (Baer et al., 2008), mientras que la investigación de Loret de Mola (2009) en una muestra de 110 adultos peruanos demostró validez de constructo (en su versión traducida al español) para el puntaje total y para tres de las cinco facetas (Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad), sin poder demostrarla para las otras dos: Ausencia de Juicio y Actuar con Conciencia. Presentó una consistencia interna elevada ( $\alpha$  de Cronbach = 0.77 a 0.89) y resultados psicométricos que permiten su utilización en investigaciones posteriores (Loret de Mola, AM, 2011).

### **3.4. Técnicas Estadísticas Para el Procesamiento de la Información**

Este procedimiento se realizó de acuerdo a la variable dependiente y sus dimensiones, utilizando los datos obtenidos para el análisis descriptivo e inferencial, con un nivel de significancia de 0.05.

### **3.5. Software de Apoyo**

Se utilizó el programa Excel para ordenar los datos recolectados y el software estadístico SPSS versión 25 para la elaboración de tablas, gráficos y la aplicación de las pruebas estadísticas.

### **3.6. Aspectos Éticos**

La presente investigación cumplió con los principios éticos correspondientes, respetando la confidencialidad de la información de los participantes y utilizándola solo con fines de la investigación.

## 4. CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Características demográficas de la muestra

**Tabla 4**

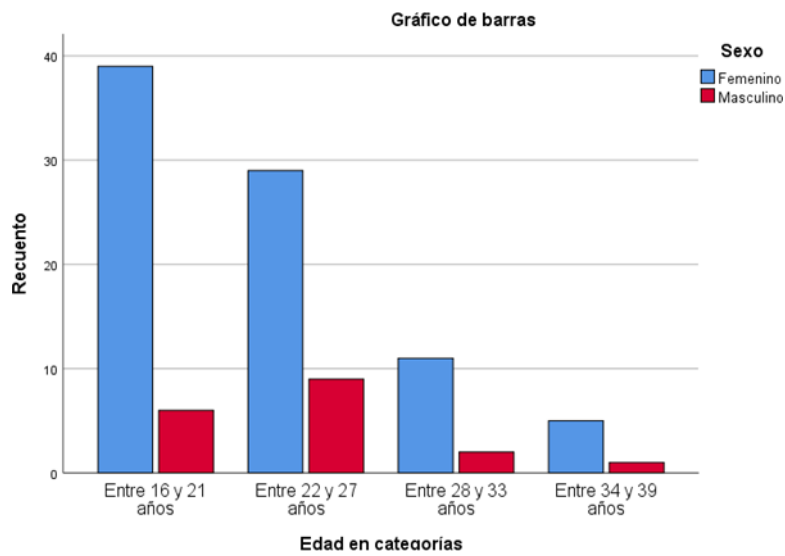
*Frecuencia de alumnos por grupo de edad y sexo*

		Sexo				Total	
		Femenino		Masculino		n	%
		n	%	n	%		
Edad en categorías	Entre 16 y 21 años	39	46,4%	6	33,3%	45	44,1%
	Entre 22 y 27 años	29	34,5%	9	50,0%	38	37,3%
	Entre 28 y 33 años	11	13,1%	2	11,1%	13	12,7%
	Entre 34 y 39 años	5	6,0%	1	5,6%	6	5,9%
Total		84	100,0%	18	100,0%	102	100,0%



**Figura 1**

*Frecuencia de alumnos por grupo de edad y sexo*



La frecuencia de alumnos por grupo de edad y sexo que se muestra en la Tabla 1 indica que el 44,1% de ellos tenía entre 16 y 21 años; 84 estudiantes fueron mujeres y la mayoría de ellas pertenecía al grupo etario entre 16 y 21 años (46.4%). De los 18 varones, el 50% de ellos tenía entre 22 y 27 años. La edad media de la muestra fue de 23.48 (D.E = 5.295).

## 4.2. Variable Atención

**Tabla 5**

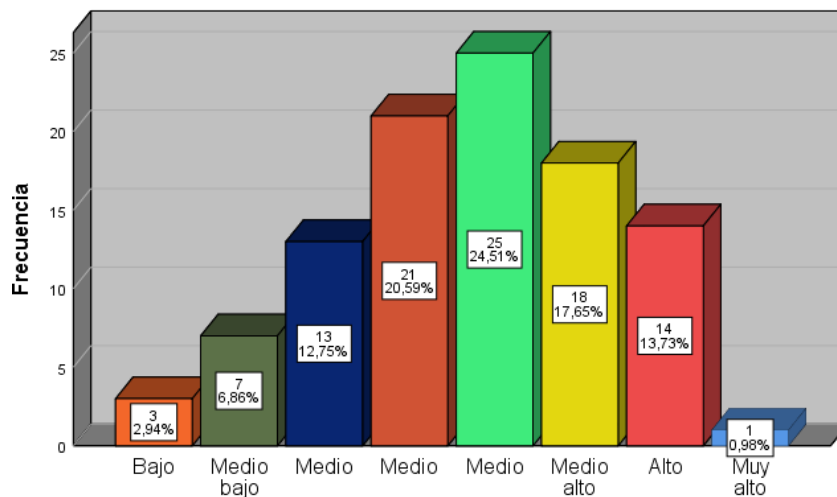
*Estadísticos descriptivos de la variable Atención en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

	n	%	% válido	% acumulado
Bajo	3	2,9	2,9	2,9
Medio bajo	7	6,9	6,9	9,8
Medio	13	12,7	12,7	22,5
Medio	21	20,6	20,6	43,1
Válido Medio	25	24,5	24,5	67,6
Medio alto	18	17,6	17,6	85,3
Alto	14	13,7	13,7	99,0
Muy alto	1	1,0	1,0	100,0
Total	102	100,0	100,0	

*Nota: Zapata (2020). Atención y mindfulness en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa.*

**Figura 2**

*Porcentajes de la variable Atención por categorías*



*Nota: Zapata (2020). Mindfulness y atención en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa.*

En referencia a la variable atención, los estudiantes mostraron en su mayoría niveles de atención en la categoría medio (57.85%), correspondientes a los puntajes 4 (12.75%), 5 (20.59%) y 6 (24.51%). En menor medida, un nivel medio alto se encontró en un 17.65% (18), seguido por el nivel alto en un 13.73% (14).

#### 4.3. Variable Mindfulness

**Tabla 6**

*Estadísticos descriptivos de la variable mindfulness en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Observación	102	4	1	5	3,36	,742
Descripción	102	3,00	1,00	4,00	3,1176	,53203
Actuar con conciencia	102	4,00	1,00	5,00	2,4804	,84115
Ausencia de juicio	102	4,00	1,00	5,00	3,2745	,83437
Ausencia de reactividad	102	3,00	1,00	4,00	3,0196	,65974
N válido (por lista)	102					

*Nota:* Zapata (2020). Mindfulness y atención en alumnos de farmacia y enfermería del Instituto Santa Rosa.

Considerando que el rango de respuesta es 1 a 5 puntos por ítem, la Tabla 3 describe que la muestra estudiada tuvo un desempeño medio-alto en las cinco dimensiones del FFMQ, con un grado bajo de variabilidad en sus respuestas. Respecto a las facetas de *mindfulness*, Observación y Descripción tuvieron los promedios más altos (3.36 y 3.1176, respectivamente), siendo Actuar con conciencia (2.48) el más bajo de todos y ubicándose ligeramente por debajo de la media de la escala.

**Tabla 7**

*Estadísticos descriptivos de la dimensión Observación en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

---

Observación		
N	Válido	102
	Perdidos	0
Media		26,52
Mediana		27,00
Desv. Desviación		5,437
Rango		30
Mínimo		10
Máximo		40

---

La tabla 4 muestra el promedio del puntaje para la dimensión Observación fue de 26.52, considerado en un nivel medio-alto, de acuerdo a lo establecido

**Tabla 8**

*Estadísticos descriptivos de la dimensión Descripción en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

---

Descripción		
N	Válido	102
	Perdidos	0
Media		24,82
Mediana		25,00
Desv. Desviación		3,875
Rango		22
Mínimo		10
Máximo		32

---

El promedio del puntaje para la dimensión Descripción fue de 24.82, considerado en un nivel medio alto, de acuerdo a lo establecido en la Tabla 5.

**Tabla 9**

*Estadísticos descriptivos de la dimensión Actuar con conciencia en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

---

<u>Actuar con conciencia</u>		
N	Válido	102
	Perdidos	0
Media		19,06
Mediana		20,00
Desv. Desviación		6,387
Rango		29
Mínimo		8
Máximo		37

---

El promedio del puntaje para la dimensión Actuar con conciencia fue 19.06, considerado en un nivel medio, de acuerdo a lo establecido en la Tabla 6.

**Tabla 10**

*Estadísticos descriptivos de la dimensión Ausencia de juicio en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

---

<u>Ausencia de juicio</u>		
N	Válido	102
	Perdidos	0
Media		20,61
Mediana		21,00
Desv. Desviación		5,074
Rango		25
Mínimo		9
Máximo		34

---

El promedio del puntaje para la dimensión Ausencia de juicio fue 20.61, considerado en un nivel medio, de acuerdo a lo establecido en la Tabla 7.

**Tabla 11**

*Estadísticos descriptivos de la dimensión Ausencia de reactividad en estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

---

<u>Ausencia de reactividad</u>		
N	Válido	102
	Perdidos	0
Media		20,97
Mediana		21,00
Desv. Desviación		3,941
Rango		20
Mínimo		10
Máximo		30

---

El promedio del puntaje para la dimensión Ausencia de reactividad fue 20.97, considerado en un nivel medio, de acuerdo a lo establecido en la Tabla 8.

#### 4.4. Contrastación de Hipótesis

Determinar la relación entre el *mindfulness* y la atención en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa.

**Tabla 12**

*Relación entre el mindfulness y la atención en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa*

			Mindfulness	Nivel de atención
Rho de Spearman	Mindfulness	Coefficiente de correlación	1,000	,570**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	102	102
Rho de Spearman	Nivel de atención	Coefficiente de correlación	,570**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	102	102

*Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral) Zapata (2020). Mindfulness y atención en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa.*

##### 4.4.1. Decisión Estadística

Para seleccionar la prueba estadística a aplicar se determinó la semejanza a la distribución normal de ambas variables. Al analizar el resultado del análisis de normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov para ambas variables ( $p < 0.001$ ), los datos se asemejan a la distribución normal y lo indicado es utilizar la correlación no paramétrica de Spearman. Se mantiene la elección para el análisis de los objetivos específicos, dado que la variable *mindfulness* presenta no tiene semejanza con la distribución normal.

**Tabla 13***Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Mindfulness	,382	102	,000	,682	102	,000
Nivel_de_atención	,144	102	,000	,951	102	,001

a. Corrección de significación de Lilliefors

La prueba de correlación de Pearson indica que las variables mindfulness y atención tienen una relación positiva y significativa ( $p < 0.05$ ) en grado moderado ( $r = ,570$ ). El valor de  $p = ,000$  es más bajo que el valor de significancia, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

La interpretación de la magnitud de la correlación puede realizarse de acuerdo a la tabla que sugiere Hernández Sampieri:

**Tabla 14***Magnitud de Correlación*

Magnitud de correlación	Significado
-1,00	Correlación negativa perfecta
.0.90	Correlación negativa fuerte
-0,75	Correlación negativa considerable
-0,50	Correlación negativa media
-0,10	Correlación negativa débil
0,00	Correlación nula
+0,10	Correlación positiva débil
+0,50	Correlación positiva media
+0,75	Correlación postiva considerable
+0,90	Correlación positiva muy fuerte
+1,00	Correlación positiva perfecta

*Nota: Hernández Sampieri, R., Fernandez Collado, C., Baptista Lucio, P. (2003)*

*Metodología de la investigación (3ª ed.). México: McGraw-Hill*



#### 4.4.2. Conclusión Estadística

Existe una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada entre mindfulness y atención en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa.

#### 4.5. Contrastación de Hipótesis Específicas

##### 4.5.1. Hipótesis Específica 1

Determinar la relación entre observación y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.

**Tabla 15**

*Relación entre observación y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

			<u>Nivel de atención</u>	Observación
Rho de Spearman	Nivel de atención	Coefficiente de correlación	1,000	,630**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	102	102
	Observación	Coefficiente de correlación	,630**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	102	102

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

##### 4.5.1.1. Decisión Estadística.

La prueba de correlación de Spearman indica que observación y atención tienen una relación positiva y significativa ( $p < 0.05$ ) en grado moderado ( $r = ,630$ ). El valor de  $p = ,000$  es más bajo que el valor de significancia, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

#### 4.5.1.2. Conclusión Estadística.

Existe una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada entre observación y atención en alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.

#### 4.5.2. Hipótesis Específica 2

Determinar relación entre descripción y atención en los alumnos de enfermería y farmacia del instituto Santa Rosa.

**Tabla 11**

*Relación entre descripción y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

			Nivel de atención	Descripción
Rho de Spearman	Nivel de atención	Coeficiente de correlación	1,000	,390**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	102	102
	Descripción	Coeficiente de correlación	,390**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	102	102

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

#### 4.5.2.1. Decisión Estadística.

La prueba de correlación de Spearman indica que la descripción y atención tienen una relación positiva y significativa ( $p < 0.05$ ) en grado moderado ( $r = ,390$ ). El valor de  $p = ,000$  es más bajo que el valor de significancia, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

#### 4.5.2.2. Conclusión Estadística.

Existe una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada entre descripción y atención en alumnos de farmacia y enfermería del Instituto Santa Rosa.

### 4.5.3. Hipótesis Específica 3

Determinar la relación entre el actuar con conciencia y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.

**Tabla 16**

*Relación entre el actuar con conciencia y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

			Nivel de atención	Actuar con conciencia
Rho de Spearman	Nivel de atención	Coeficiente de correlación	1,000	,281**
		Sig. (bilateral)	.	,004
		N	102	102
	Actuar con conciencia	Coeficiente de correlación	,281**	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	102	102

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

#### 4.5.3.1. Decisión Estadística.

La prueba de correlación de Spearman indica que actuar con conciencia y atención tienen una relación positiva y significativa ( $p < 0.05$ ) en grado moderado bajo ( $r = ,281$ ). El valor de  $p = ,000$  es más bajo que el valor de significancia, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

#### 4.5.3.2. Conclusión Estadística.

Existe una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada baja entre Actuar con conciencia y atención en alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.

#### 4.5.4. Hipótesis Específica 4

Determinar la relación entre ausencia de juicio y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.

**Tabla 17**

*Relación entre ausencia de juicio y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

		Nivel de atención	Ausencia de juicio	
Rho de Spearman	Nivel de atención	Coeficiente de correlación	1,000	,483**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	102	102
	Ausencia de juicio	Coeficiente de correlación	,483**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	102	102

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

##### 4.5.4.1. Decisión Estadística.

La prueba de correlación de Pearson indica que la ausencia de juicio y atención tiene una relación positiva y significativa ( $p < 0.05$ ) en grado moderado bajo ( $r = ,483$ ). El valor de  $p = ,000$  es más bajo que el valor de significancia, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

##### 4.5.4.2. Conclusión Estadística.

Existe una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada baja entre ausencia de juicio y atención en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa.

#### 4.5.5. Hipótesis Específica 5

Determinar la relación entre ausencia de reactividad y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.

**Tabla 18**

*Relación entre ausencia de reactividad y atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa*

			<u>Nivel de atención</u>	<u>Ausencia de reactividad</u>
Rho de Spearman	Nivel de atención	Coefficiente de correlación	1,000	,357**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	102	102
	Ausencia de reactividad	Coefficiente de correlación	,357**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	102	102

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

##### 4.5.5.1. Decisión Estadística.

La prueba de correlación de Spearman indica que la ausencia de reactividad y atención tiene una relación positiva y significativa ( $p < 0.05$ ) en grado moderado bajo ( $r = ,357$ ). El valor de  $p = ,000$  es más bajo que el valor de significancia, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

##### 4.5.5.2. Conclusión Estadística.

Existe una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada baja entre ausencia de reactividad y atención en alumnos de Farmacia y Enfermería del Instituto Santa Rosa.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

El propósito de la investigación fue determinar la relación existente entre *mindfulness* y atención en alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa. Los hallazgos obtenidos al analizar las dimensiones de *mindfulness* en relación a la atención evidencian una correlación estadísticamente significativa y moderada entre las variables estudiadas ( $r = 0.570$ ).

Al analizar la variable atención, se obtuvieron resultados que indican mayores puntajes en los niveles de atención “Medio” y “Medio alto”, correspondientes al 57.85% y el 17.65% de los estudiantes, respectivamente, y se puede interpretar como un nivel de atención fluctuante. Esto se encuentra en concordancia con lo investigado por Borja (2012), quien reportó que los estudiantes que evaluó presentaron un nivel de atención “Medio” (41%) y el 22%, un nivel “Alto”.

La variable *mindfulness* fue evaluada mediante la aplicación del instrumento Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006), considerando cinco componentes o dimensiones: Observación, Descripción, Actuar con conciencia, Ausencia de juicio y Ausencia de reactividad.

Con un rango de respuesta entre 1 y 5 puntos por ítem para los factores de FFMQ, los resultados reflejan que los participantes demostraron un nivel medio para la puntuación global de *mindfulness* (3.1). En relación con las facetas “Observación” (3.36) y “Descripción” (3.27), tienen los promedios más elevados, siendo “Actuar con conciencia” (2.48) el más bajo de todos.

Estos resultados son ligeramente menores, de acuerdo con lo encontrado por Domingo (2015), quien reportó un nivel de *mindfulness* global medio-alto (3.58) en estudiantes de música de una universidad española, con poca variabilidad en las respuestas, mientras que las dimensiones Actuar con conciencia (3.84) y Describir (3.77) presentaron puntajes mayores, y No hacer juicios fue el más bajo de todos (3.34)

De acuerdo a lo encontrado, las puntuaciones altas en todas las dimensiones se traducen en mayores niveles de la capacidad de observación, de descripción, un mayor grado de conciencia, mayor aceptación y capacidad de regular la reacción frente a la experiencia interna. Finalmente, la información resultante, luego de aplicar la escala FFMQ, demostró que, en general, los alumnos presentan un nivel medio de *mindfulness* (111.98). Al analizar cada dimensión, la muestra obtuvo una media en Observación de 26.52, en Descripción de 24.82, en Actuar con conciencia de 19.06, en Ausencia de juicio de 20.61 y en Ausencia de reactividad de 20.97.

Álvarez (2017) obtuvo resultados similares y reportó que los jóvenes que cursan estudios universitarios evidenciaron un nivel medio en la mayoría de las dimensiones de *mindfulness*. La dimensión en la que los estudiantes obtuvieron puntajes mayores fue “Describir” (27.31), seguida de “Actuar” (27.11) y “No juicio” (26.24). Las dimensiones “Observar” y ‘No reacción’ se situaron en niveles medios (24.21 y 21.21, respectivamente). De igual manera, Musa (2013) encontró en una muestra de estudiantes chilenos una media de *mindfulness* general de 129.12. Al desglosar las subescalas, indicó que la muestra obtuvo puntuaciones medias más altas en “Describir” (28.34), seguida de “No juicio ante las experiencias” (25.91), “Actuar con conciencia” (25.57), “Observación” (24.47) y finalmente “No reactividad ante las experiencias” (21.35).

Al analizar la relación entre las facetas Observación y Ausencia de juicio, se encontraron correlaciones moderadas y positivas ( $r = 0,630$ ,  $r = 0,483$ , respectivamente). Mientras, las correlaciones fueron bajas y positivas para las dimensiones Ausencia de juicio (0.483), Descripción (0.390) y Actuar con conciencia (0.281).

## CONCLUSIONES

– La hipótesis principal de la investigación se comprueba, al existir correlación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), positiva y moderada ( $r = ,570$ ) para un nivel de confianza al 95% entre las variables de estudio, es decir a mayores niveles de mindfulness, mayor el nivel de atención en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.

– Con respecto a la correlación entre las distintas dimensiones de mindfulness y atención:

Existe correlación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), positiva y moderada ( $r = ,630$ ) entre observación y atención en alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.

Existe correlación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), positiva y moderada ( $r = ,390$ ) entre descripción y atención en alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.

Existe correlación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), positiva y moderada ( $r = ,281$ ) baja entre Actuar con conciencia y atención en alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.

Existe correlación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), positiva y moderada moderada ( $r = ,483$ ) baja entre ausencia de juicio y atención en alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.



– Existe correlación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), positiva y moderada ( $r = ,357$ ) baja entre ausencia de reactividad y atención en alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda usar *mindfulness a los docentes* como un instrumento que ayude y potencie las diferentes habilidades del alumno, en especial la capacidad de atención, y enseñarles a estar conscientes en el presente, dado que esto tendrá múltiples beneficios en el aspecto académico.
- Se recomienda para futuras investigaciones el ejecutar *mindfulness a los docentes* como un programa o un taller para mostrar una dinámica que le resulte más fácil a la persona, en este caso el alumno, poder entenderla.
- Se recomienda analizar con más profundidad la relación que existe entre actuar con consciencia y atención, para poder observar el desenvolvimiento más adelante.
- Se recomienda al docente al momento de ejecutar más adelante este instrumento, hacerlo con un tiempo moderado para poder acoplar en el módulo de sesión correspondiente.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

- Álvarez, J. (2017). *Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida* [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universidad de Huelva].  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158339>
- Añaños, E. (1999). *Psicología de la atención y de la percepción: Guía de estudio y evaluación personalizada*. Universitat Autònoma de Barcelona.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=188707>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.  
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.  
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Ballesteros, S. (2015). La atención selectiva modula el procesamiento de la información y la memoria implícita [Selective attention modulates information processing and implicit memory]. *Acción Psicológica*, 11(1), 7. <https://doi.org/10.5944/ap.11.1.13788>
- Barros, V. V. de, Kozasa, E. H., Souza, I. C. W. de, & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the brazilian version of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(3), 317-327. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed

- Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.  
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cardaciotto L. (2005). *Assessing mindfulness: The development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance*. 159.
- Collard, P. (2014). *The Little Book of Mindfulness: 10 minutes a day to less stress, more peace—Patrizia Collard—Google Libros*.  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ZG2nAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=collard+2014+mindfulness&ots=52i20jUyA5&sig=ripalBYEoxHyBAAtTcynmqTYINJs#v=onepage&q=collard%202014%20mindfulness&f=false>
- Crowley, C., Kapitula, L. R., & Munk, D. (2020). Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course. *Journal of American College Health*, 0(0), 1-8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1754839>
- Daya, Z., & Hearn, J. H. (2018). Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout. *Medical Teacher*, 40(2), 146-153.  
<https://doi.org/10.1080/0142159X.2017.1394999>
- Díaz, F. (1999). *ESTRATEGIAS DOCENTES PARA UN APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Una interpretación constructivista*. 28.
- Estévez-González, A., García-Sánchez, C., & Junqué, C. (s. f.). La atención: Una compleja función cerebral. *REV NEUROL*, 9.
- Garavito Badaracco, P. (2017). Mindfulness y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Pontificia Universidad Católica del Perú*.  
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8965>
- Germer, C. K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? En *Mindfulness and psychotherapy, 2nd ed* (pp. 3-35). The Guilford Press.

- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy, 2nd ed* (pp. xviii, 382). The Guilford Press.
- Gupchup, G. V., Borrego, M. E., & Konduri, N. (2004). The impact of student life stress on health related quality of life among doctor of pharmacy students. *College Student Journal, 38*(2), 292-302.
- Haidar, S. A., de Vries, N. K., Karavetian, M., & El-Rassi, R. (2018). Stress, Anxiety, and Weight Gain among University and College Students: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 118*(2), 261-274.  
<https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.10.015>
- Hayes, S. C., & Shenk, C. (2004). Operationalizing Mindfulness Without Unnecessary Attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 249-254.  
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph079>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P. (2003) Metodología de la investigación (3ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Jones, P. J., Park, S. Y., & Lefevor, G. T. (2018). Contemporary College Student Anxiety: The Role of Academic Distress, Financial Stress, and Support. *Journal of College Counseling, 21*(3), 252-264. <https://doi.org/10.1002/jocc.12107>
- Julcarima, M. S. T.-, Díaz, N. del C. G., & Mechán, D. M. S. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista, 14*(2), 43-48.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
- Loret de Mola, AM. (2011). Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores. *Pontificia Universidad Católica del Perú*.  
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/413>
- Manuel, J. A., Somohano, V. C., & Bowen, S. (2017). Mindfulness Practice and Its Relationship to the Five-Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness, 8*(2), 361-367. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0605-x>

- Mateo, D., & Pilar, M. del. (2015). *Ansiedad de ejecución, atención plena, autocompasión, rendimiento y satisfacción académica en estudiantes de música de la Universidad Autónoma de Santo Domingo, UASD*. <https://core.ac.uk/display/71052811>
- Musa Salech, G. (2013). *Mindfulness y Auto-compasión. Un estudio correlacional en estudiantes Universitarios*. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/130314>
- Parillo, J. R. C., & Gómez, R. Y. P. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(Extra 1), 384-399.
- Pereyra-Elías, R., Ocampo-Mascaró, J., Silva-Salazar, V., Vélez-Segovia, E., da Costa-Bullón, A. D., Toro-Polo, L. M., & Vicuña-Ortega, J. (2010). Prevalencia y factores asociados con síntomas depresivos en estudiantes de ciencias de la salud de una Universidad privada de Lima, Perú 2010. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 27(4), 520-526.
- Portellano, J. A. & García, J. (2014). *Neuropsicología de la atención las funciones ejecutivas y la memoria ebook 1874 | neurociencias 2 |*. <https://www.sintesis.com/neurociencias-211/neuropsicologia-de-la-atencion-las-funciones-ejecutivas-y-la-memoria-ebook-1874.html>
- Roberts, K., & Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and Health Behaviors: Is Paying Attention Good for You? *Journal of American college health : J of ACH*, 59, 165-173. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.484452>
- Schmidt, C., & Vinet, E. V. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 33(2), 93-102. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082015000200004>
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? En F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-35). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2)
- Sihuinta, B., & Carminia, M. (2012). Niveles de atención en escolares de 6—11 años de una institución educativa primaria del distrito de Ventanilla. *Universidad San Ignacio de Loyola*. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/123456789/1099>

- Simón, V. M. (2007). *MINDFULNESS Y NEUROBIOLOGÍA*. 27.
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86-90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.
- Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., Torres-Román, J. S., Aquino-Núñez, P. T., Córdova-De la Cruz, J., Huerta-Rosario, A., Espinoza-Amaya, J. J., Palacios-Vargas, L. A., & Díaz-Vélez, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(4), 272-281. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002>
- Wahed, W. Y. A., & Hassan, S. K. (2017). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1), 77-84. <https://doi.org/10.4314/bafm.v53i1>.
- Zhang, Y., Peters, A., & Chen, G. (2018). Perceived Stress Mediates the Associations between Sleep Quality and Symptoms of Anxiety and Depression among College Nursing Students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 15(1). <https://doi.org/10.1515/ijnes-2017-0020>

## **ANEXOS**



**ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

TÍTULO DE LA TESIS:	ATENCIÓN Y MINDFULNESS EN ALUMNOS DE ENFERMERÍA Y FARMACIA DEL INSTITUTO SANTA ROSA 2020
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	
AUTOR(ES):	Juan Joel Zapata Felipa

Problema General	Objetivo General	Hipótesis de la investigación	Variables	Dimensiones	Metodología	Población y muestra
¿Qué relación existe entre atención y mindfulness en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020?	Determinar si existe una relación entre atención y mindfulness en los estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.	<p>H1 Existe relación entre atención y mindfulness en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</p> <p>H0 No existe relación entre atención y mindfulness en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</p>	<p>Variable 1 Atención</p> <p>Variable 2 Mindfulness</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención sostenida</li> <li>• Atención selectiva</li> <li>• Capacidad atencional</li> </ul> <p>Dominio 1: Observación.</p> <p>Dominio 2: Descripción.</p> <p>Dominio 3: Actuar con conciencia.</p> <p>Dominio 4: Ausencia de juicio.</p> <p>Dominio 5: Ausencia de reactividad.</p>	<p>Tipo de investigación:</p> <p>Enfoque de investigación: Cuantitativo</p> <p>Nivel transversal, descriptivo-correlacional.</p> <p>Diseño de investigación No experimental</p>	<p>Población: 102 estudiantes de Enfermería y Farmacia</p> <p>Muestra Se tomará al total de la población</p>

Problema General	Objetivo General	Hipótesis de la investigación	Variables	Dimensiones	Metodología	Población y muestra
<p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué relación existe entre atención y observación en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre atención y descripción en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre atención y actuar con conciencia en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020?</li> </ul>	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar si existe relación entre atención y observación en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</li> <li>• Determinar si existe relación entre atención y descripción en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</li> <li>• Determinar si existe relación entre atención y actuar con conciencia en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</li> </ul>	<p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La atención se relaciona con la observación de los estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</li> <li>• La atención se relaciona con la descripción de los estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</li> <li>• La atención se relaciona con el actuar con conciencia de los estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</li> </ul>				

Problema General	Objetivo General	Hipótesis de la investigación	Variables	Dimensiones	Metodología	Población y muestra
<p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué relación existe entre atención y ausencia de juicio en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre atención y ausencia de reactividad en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020?</li> </ul>	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar si existe relación entre atención y ausencia de juicio en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</li> <li>• Determinar si existe relación entre atención y ausencia de reactividad en los alumnos de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</li> </ul>	<p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La atención se relaciona con la ausencia de juicio de los estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</li> <li>• La atención se relaciona con la ausencia de reactividad de los estudiantes de Enfermería y Farmacia del Instituto Santa Rosa 2020.</li> </ul>				

## Anexo 2: Instrumento de Recolección de Datos

### Cuestionario de Mindfulness 5-Factores (FFMQ)

Nombre:

Carrera:





















































































































































































1	2	3	4	5
Nunca o muy rara vez es verdad	Rara vez es verdad	Algunas veces es verdad	A menudo es verdad	Muy a menudo o siempre es verdad

1. Cuando ando, noto las sensaciones de mi cuerpo en movimiento de manera intencionada.	1 2 3 4 5
2. Se me da bien encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos.	1 2 3 4 5
3. Me critico por tener emociones irracionales o inadecuadas.	1 2 3 4 5
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin necesidad de reaccionar ante ellas.	1 2 3 4 5
5. Mientras estoy haciendo algo, mi mente divaga y me distraigo fácilmente.	1 2 3 4 5
6. Cuando me doy una ducha o un baño, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	1 2 3 4 5
7. Puedo expresar fácilmente con palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	1 2 3 4 5
8. No pongo atención en lo que estoy haciendo porque estoy soñando despierto, preocupado o distraído.	1 2 3 4 5
9. Puedo observar mis sentimientos, sin perderme en ellos.	1 2 3 4 5
10. Me digo que no debería sentirme de la manera en que me siento.	1 2 3 4 5
11. Me doy cuenta de cómo los alimentos y las bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	1 2 3 4 5
12. Es difícil para mí encontrar las palabras que describan lo que estoy pensando.	1 2 3 4 5
13. Me distraigo fácilmente.	1 2 3 4 5
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o que son malos y no debería pensar de esta manera.	1 2 3 4 5
15. Presto atención a las sensaciones, como sentir el viento en el pelo o el sol en mi cara.	1 2 3 4 5
16. Me resulta difícil pensar en las palabras adecuadas para expresar lo que pienso acerca de las cosas.	1 2 3 4 5
17. Puedo hacer juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	1 2 3 4 5
18. Me resulta difícil mantenerme concentrado en lo que está ocurriendo en el presente.	1 2 3 4 5
19. Cuando tengo pensamientos angustiosos o imágenes dolorosas, puedo volver atrás y ser consciente del pensamiento o la imagen sin quedarme atrapado por ellos.	1 2 3 4 5
20. Presto atención a los sonidos, como el tictac de los relojes, el canto de los pájaros o el ruido de los coches que circulan.	1 2 3 4 5
21. En situaciones difíciles, puedo hacer una pausa, sin reaccionar de forma inmediata.	1 2 3 4 5
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me resulta difícil describirla porque no puedo encontrar las palabras adecuadas.	1 2 3 4 5

23. Parece que voy con el "piloto automático" puesto, sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.	1 2 3 4 5
24. Cuando tengo pensamientos angustiosos o imágenes dolorosas, me siento tranquilo al cabo de poco tiempo.	1 2 3 4 5
25. Me digo que no debería estar pensando de la forma en que lo estoy haciendo.	1 2 3 4 5
26. Me doy cuenta de los olores y aromas de las cosas.	1 2 3 4 5
27. Incluso cuando me siento enormemente molesto, puedo encontrar una manera de expresarlo con palabras.	1 2 3 4 5
28. Me lanzo a realizar actividades sin estar realmente atento a ellas.	1 2 3 4 5
29. Cuando tengo pensamientos angustiosos o imágenes dolorosas, soy capaz de percibirlos solamente, sin reaccionar ante ellos.	1 2 3 4 5
30. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inadecuadas y que no debería sentir las.	1 2 3 4 5
31 Me doy cuenta de los elementos visuales en el arte o la naturaleza, como los colores, formas, texturas o patrones de luz y sombras.	1 2 3 4 5
32. Mi tendencia natural es a trasladar mis experiencias en palabras.	1 2 3 4 5
33. Cuando tengo pensamientos angustiosos o imágenes dolorosas, sólo los percibo y los dejé ir.	1 2 3 4 5
34. Realizo los trabajos o tareas de forma automática sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	1 2 3 4 5
35. Cuando tengo pensamientos angustiosos o imágenes dolorosas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del contenido de estos pensamientos o imágenes.	1 2 3 4 5
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	1 2 3 4 5
37. Normalmente puedo describir cómo me siento en un momento dado de forma detallada.	1 2 3 4 5
38. Me encuentro haciendo cosas sin poner atención en lo que estoy haciendo.	1 2 3 4 5
39. Me desapruero cuando tengo ideas irracionales.	1 2 3 4 5

TEST DE PERCEPCIÓN DE SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS

HOJA DE PROTOCOLO



PAUTA DE CORRECCIÓN

		<del></del>		<del></del>			<del></del>		<del></del>	
		<del></del>			<del></del>		<del></del>			<del></del>
<del></del>					<del></del>	<del></del>				<del></del>
	<del></del>		<del></del>				<del></del>		<del></del>	
	<del></del>			<del></del>			<del></del>	<del></del>		
	<del></del>			<del></del>			<del></del>			
<del></del>			<del></del>			<del></del>				<del></del>
<del></del>					<del></del>				<del></del>	
<del></del>			<del></del>				<del></del>			<del></del>
	<del></del>			<del></del>			<del></del>			<del></del>
		<del></del>	<del></del>				<del></del>			<del></del>
		<del></del>	<del></del>				<del></del>			<del></del>





# INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO "SANTA ROSA"

R.M. N° 0483-94- ED

*"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"*

## CONTANCIA

La Directora Académica del Instituto de Educación Superior Tecnológico "Santa Rosa".

**HACE CONSTAR QUE:**

**JUAN JOEL ZAPATA FELIPA**

DNI 46684932

Se autorizó aplicar dos (2) instrumentos para su investigación de "Atención y Mindfulness" a los estudiantes de las carreras de Salud: Enfermería Técnica y Farmacia Técnica el año 2020.

Se expide la presente constancia a solicitud del docente, para los fines que estime pertinente.

Lima, 13 de Enero del 2021.



  
Dg. RAQUEL ROBLES SAAVEDRA  
Directora Académica