



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS TECNOLOGÍAS**

**CARRERA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y  
FAMILIAR**

**Título**

**“Mindfulness en los estudiantes de la carrera de psicopedagogía de la Universidad  
Nacional de Chimborazo”**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Psicología Educativa**

**Autor:**

Paucar Cepeda Christian Giovanni

**Tutor:**

Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta.

**Riobamba, Ecuador. 2023**

## DERECHOS DE AUTORÍA

Yo, **Christian Giovanni Paucar Cepeda**, con cédula de ciudadanía **060485163-4**, autor del trabajo de investigación titulado: **“MINDFULNESS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 27 de Abril de 2023.



---

Christian Giovanni Paucar Cepeda  
C.I: 060485163-4

## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Yo, Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta tutora y docente de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### CERTIFICO:

Que la investigación, con el tema “MINDFULNESS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”

Realizado por CHRISTIAN GIOVANNI PAUCAR CEPEDA, estudiante de la carrera de Psicología Educativa es el resultado de un proceso técnicamente estructurado, asesoramiento y valoración permanente; por lo tanto, cumple con todos los parámetros teóricos metodológicos exigidos por la reglamentación pertinente, para su presentación y sustentación ante los miembros del tribunal correspondiente.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.



Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta  
TUTORA

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “**MINDFULNESS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**”, presentado por **Christian Giovanni Paucar Cepeda**, con cédula de identidad, **0604851634**, bajo la tutoría de **Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta Tutora**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 27 de abril de 2023

Mgs. Juan Carlos Marcillo  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---

Mgs. Aracely Rodríguez  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---

Mgs. Alfredo Figueroa  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**



---

Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta.  
**TUTORA**



---



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.15  
VERSIÓN 01: 06-09-2021

# CERTIFICACIÓN

Que, **PAUCAR CEPEDA CHRISTIAN GIOVANNI** con CC: **0604851634**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA EDUCATIVA**, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **MINDFULNESS EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**", cumple con el **0%**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **Urkund**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 23 de marzo de 2023



Mg. Luz Moreno Arrieta  
TUTOR(A)

## **DEDICATORIA**

A mi único y amado Señor Jesús, que me ha dado un regalo tan hermoso que son mis padres, Manuel Paucar y Francisca Cepeda, ellos me han brindado su apoyo incondicional en toda mi vida, y ahora que estoy culminando una etapa muy especial, quiero decirles Gracias, mis hermanos que, creyendo en mí, han aportado con apoyo moral para ser un gran profesional. Una característica que nos ha marcado como familia es la Fe en nuestro Dios soberano del cual se fundamenta nuestros valores como seres humanos, y hoy se me abren las puertas para hacer de este bello valor una oportunidad para ejercer profesionalmente, cumpliendo con responsabilidad, también resalto los valores que me han brindado desde el hogar, por eso dedico todo mi esfuerzo a mi Dios Celestial y a mi preciosa familia.

PAUCAR CEPEDA CHRISTIAN GIOVANNI.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por brindarme la oportunidad de crecer de manera profesional y humana para brindar apoyo a las personas que requieran nuestra ayuda.

A mis padres, por la luchada día a día para ayudarme a cumplir mis metas.

A mi madre Francisca Cepeda por su Gran ejemplo de Vida y como cristiana.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, por brindar el espacio para que jóvenes como mi persona podamos cumplir nuestros sueños.

A mi tutora de tesis, la Mgs. Lucita Moreno por acompañarme en este trayecto final como psicólogo educativo.

P, CEPEDA CHRISTIAN.

## ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DE TRIBUNAL

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1 Problematización.....	15
1.2 Justificación.....	16
1.3 Objetivos:.....	16
1.3.1 Objetivo general.....	16
1.3.2 Objetivos específicos.....	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	17
2.1.1 Psicología Positiva.....	17
2.1.2 Orígenes y fundamentos del Mindfulness.....	17
2.1.3 Beneficios del mindfulness.....	18
2.1.4 Ejercicios de tercera generación.....	19
2.1.5 Mindfulness en el aula.....	20
2.1.6 Guía Práctica de Actividades Mindfulness.....	21
CAPÍTULO III. METODOLOGIA.....	22
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	22
3.1.1 Cualitativa.....	22
3.2 DISEÑO.....	22
3.2.1 Etnográfico.....	22
3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	22
3.3.1 Por el nivel o alcance.....	22
3.3.2 Descriptivo.....	22
3.4 POR EL TIEMPO.....	22

3.4.1	Transversal.....	22
3.5	POR LOS OBJETIVOS.....	22
3.5.1	Básica.....	22
3.5.2	Por el lugar.....	22
3.5.2.1	CAMPO.....	22
3.6	UNIDAD DE ANÁLISIS.....	22
3.6.1 P	oblación de estudio.....	22
3.6.2	Tamaño de la muestra.....	23
3.7	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN – RECOLECCIÓN DE DATOS.....	23
3.7.1	Técnicas de análisis e interpretación de la información.....	23
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		24
4.1.	Resultados del Cuestionario de Mindfulness.....	24
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		34
5.1	Conclusiones.....	34
5.2	Recomendaciones.....	35
ANEXOS.....		37

## ÍNDICE DE TABLAS.

<b>Tabla 1:</b> Ejercicios de tercera generación -----	24
<b>Tabla 2:</b> Técnicas e instrumentos de investigación-----	28
<b>Tabla 3:</b> Interés sobre atención plena -----	29
<b>Tabla 4:</b> Tercera Generación -----	30
<b>Tabla 5:</b> Beneficios de una respiración regulada y profunda -----	31
<b>Tabla 6:</b> Interés sobre atención plena -----	32
<b>Tabla 7:</b> Interés sobre atención plena -----	33
<b>Tabla 8:</b> Interés sobre atención plena -----	34
<b>Tabla 9:</b> Tiempo prudencial de ejercicios -----	35
<b>Tabla 10:</b> Realiza ejercicios de respiración y concentración -----	36
<b>Tabla 11:</b> Tiempo apropiado para una buena meditación -----	37
<b>Tabla 12:</b> Los docentes empleen ejercicios de meditación y relajación-----	38

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Gráfico 1:</b> Interés sobre atención plena-----	29
<b>Gráfico 2:</b> Tercera Generación -----	30
<b>Gráfico 3:</b> Beneficios de una respiración regulada y profunda-----	31
<b>Gráfico 4:</b> Interés sobre atención plena-----	32
<b>Gráfico 5:</b> Interés sobre atención plena-----	33
<b>Gráfico 6:</b> Interés sobre atención plena-----	34
<b>Gráfico 7:</b> Tiempo prudencial de ejercicios -----	35
<b>Gráfico 8:</b> Realiza ejercicios de respiración y concentración -----	36
<b>Gráfico 9:</b> Tiempo apropiado para una buena meditación -----	37
<b>Gráfico 10:</b> Los docentes empleen ejercicios de meditación y relajación-----	38

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad estudiar el mindfulness en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. Se analizó la variable de investigación; llamada el mindfulness, una problemática ligada al poco conocimiento de las terapias de tercera generación, el auge en el ámbito clínico y educativo, también los ejercicios y sus beneficios en la tanto cuerpo-mente, en la actualidad, esto ha afectado a toda la sociedad en especial a los jóvenes dentro de su contexto universitario; con la fundamentación respectiva teórico conceptual, con su análisis bibliográfico. La investigación tuvo un enfoque cualitativo, el diseño es etnográfico, el tipo de investigación fue descriptiva; por el tiempo transversal, por el fin fue básica, mientras que por el lugar fue de campo, en tanto la población fueron los estudiantes de Psicopedagogía de séptimo y octavo semestre con un total de 61 estudiantes entre varones y mujeres; utilizamos el cuestionario “Cuestionario de Mindfulness” considerando que fue creado a través de google forms, con el objetivo de apoyarnos a través de las diferentes formas tecnológicas o las TIC’S, agilizando la parte estadística y facilitando la toma del sondeo estructurado de forma dicotómica, teniendo en cuenta que el cuestionario es de mi autoría, se demostró así que dentro de la universidad se conoce y se practica el mindfulness de forma muy superficial y poco habitual entre los jóvenes estudiantes, por causa del escaso conocimiento y la poca profundidad de estos temas tratados dentro del aula de clases. Estos resultados del cuestionario antes mencionado, afirman que 6 de cada 10 estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo de la carrera de Psicopedagogía para ser precisos, afirman conocer y también tener una práctica poco habitual del mindfulness en su vida diaria. Por este motivo se ha realizado la creación de una guía práctica de ejercicios de tercera generación a través de la recopilación de varios ejemplares de diferentes tipos y autores para una mejor comprensión del mindfulness y sus beneficios tanto dentro como fuera del aspecto académico, ayudando a vivir el aquí y ahora de los y las jóvenes aprendices.

**Palabras claves:** Mindfulness, terapias de tercera generación, estudiantes.

## ABSTRACT

The purpose of this research project was to study mindfulness in students of the Psychology and Education program at the National University of Chimborazo. The research variable, mindfulness, was analyzed, which is a problem related to the lack of knowledge about third-generation therapies, the rise of mindfulness in the clinical and educational fields, as well as the exercises and their benefits for the mind and body. Currently, this has affected society as a whole, particularly young people in their university context. The project was based on a theoretical-conceptual framework, with a bibliographic analysis. The research had a qualitative approach, an ethnographic design, and a descriptive type due to the cross-sectional time frame. The purpose was basic, while the location was in the field. The population consisted of 61 seventh and eighth-semester students of Psychology and Education, including both male and female students. The "Mindfulness Questionnaire" was used, which was created through Google Forms. The questionnaire was used to support the research through different technological forms or TIC'S, facilitating the statistical analysis and facilitating the structured survey process. The questionnaire was created by the author, and it was demonstrated that the students have a superficial and infrequent understanding of mindfulness due to the lack of knowledge and depth of these topics discussed in the classroom. The results of the aforementioned questionnaire indicate that 6 out of 10 students of the National University of Chimborazo's Psychology and Education program have little familiarity with mindfulness in their daily lives. Therefore, a practical guide to third-generation exercises has been created through the compilation of several examples from different authors to enhance understanding of mindfulness and its benefits, both academically and outside of the classroom. The guide aims to help young learners live in the present moment and be more mindful.

***Keywords:** Mindfulness, third-generation therapies, students*

Reviewed by:



Firmado electrónicamente por:

**ANDREA  
CRISTINA  
RIVERA PUGLLA**

Lic. Andrea Rivera

**ENGLISH PROFESSOR**

C.C 0604464008

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.

El tema de investigación abordó la identificación de los diferentes campos donde se puede ampliar el mindfulness tanto en el ámbito educativo, como clínico, también se realizó la creación de una guía y actividades de tercera generación con sus diferentes ejercicios de atención plena mediante una recopilación de diferentes autores, con la finalidad de que los estudiantes conozcan que existen ejercicios de mindfulness y para qué sirven, todo esto en un aspecto netamente de socialización con los educandos. El objetivo estuvo en estudiar de forma cualitativa el conocimiento sobre Mindfulness en los estudiantes de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, ubicada en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, ya que es una variable muy poco explorada en este nuestro contexto social, pero con una relevancia en la realidad de los jóvenes que necesita ser estudiada.

En esta investigación se trató las definiciones, facetas y orígenes de mindfulness sobre la paz mental, han facilitado la vida de muchas personas, sobre todo la de los y las niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Estas poblaciones anteriormente mencionadas estuvieron favorecidas mediante los diferentes beneficios e importancias que aborda el mindfulness en su variable de estudio. Con el devenir del tiempo el mindfulness se ha propagado de forma extensa alrededor del mundo gracias a sus grandes aportes a la ciencia, mediante los ejercicios de tercera generación que se apreciaron algunos de ellos en esta investigación. Actualmente, el fácil acceso a la tecnología ha permitido recolectar información muy valiosa sobre el mindfulness y sus beneficios dentro del entorno social y también en el ámbito educativo. La investigación tiene un enfoque cualitativo porque el análisis bibliográfico de los datos se procesa estadísticamente, no será experimental porque no se va a manipular la variable y la muestra son los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de séptimo y octavo semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo. El beneficio de la investigación es para la comunidad educativa, por y para los jóvenes.

El presente trabajo de investigación se encuentra estructurado por capítulos, que se detallan a continuación:

- Capítulo I se localiza el planteamiento del problema, justificación y objetivos elaborados para el desarrollo del proyecto de investigación.
- Capítulo II se encuentra el estado del arte o marco teórico conceptual que sustenta la variable de análisis y subtemas derivados.
- Capítulo III se halla la metodología de la investigación utilizada en el proyecto.
- Capítulo IV encontramos los resultados y datos obtenidos por el cuestionario realizado mediante google forms, también se encuentra las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, anexos del proyecto de tesis y guía de actividades y ejercicios de tercera generación.

## 1.1 Problemática.

En la actualidad se debe considerar que en el aspecto educativo, se ha visto muy importante la práctica de Mindfulness en el aula, esto con el fin de generar un ambiente óptimo y relajado mediante la creación de una guía de actividades de atención plena, que posibilite un aprendizaje más acogedor, todo esto debido a varios factores como la poca atención, estrés, ansiedad y además, que es influenciado tanto dentro y fuera del aspecto académico, dificultando el proceso de enseñanza-aprendizaje en el alumnado.

En el ámbito mundial, según Elvira (2018), respecto al estudio de lo anterior mencionado, se ha encontrado que los estudiantes tienen déficit de atención y por lo tanto parte del principio es estudiar, cómo tenemos estas características fundamentales, para el desarrollo individual de todos los seres humanos en la realización de actividades a lo largo de su vida. La concentración se entiende como un pilar básico de la práctica de mindfulness, también se trata de la capacidad de una persona para mantener la calma al enfocarse en un objeto, sentimiento o una emoción, y así asociar ideas, para eliminar los ruidos de distracción esto dentro del entorno educativo (Rusterholz & Mazzola, 2018).

En el ámbito Latinoamericano, efectivamente, la práctica de atención plena requiere un elemento llamado no conceptual, esto es, prestar atención y conciencia sin centrarse en los procesos de pensamiento implicados en el presente, esto según (Germer 2019). Ya que no se trata solo de observar la naturaleza de y su espontaneidad, sino de mantener este estado el mayor tiempo posible en nuestra mente consciente e inconsciente para lograr un mejor equilibrio entre mente y cuerpo (Sánchez, 2018). Se puede evidenciar la dificultad de las personas dentro del aula de clases a causa de la escasa capacidad de concentrarse, por la ansiedad, estrés, etc. Esto debido a la poca información que se tiene sobre mindfulness y su desarrollo en el ámbito académico previo a cualquier actividad escolar.

En la Universidad Nacional de Chimborazo, específicamente en la carrera de Psicopedagogía, en los semestres 7mo y 8vo, se proporcionó una guía práctica de mindfulness con ejercicios de tercera generación para que los docentes puedan aplicarlo previo a sus clases, esto con el fin de obtener un ambiente óptimo previo a las clases antes programadas por parte de los educadores. El presente problema de investigación es importante porque el mindfulness es un fenómeno que se ha estado explorando de manera global porque es una variable muy amplia. Sin embargo, en Ecuador no se ha realizado las investigaciones suficientes para gestionar soluciones. Por lo tanto, esta investigación se orientó en describir la prevalencia del Mindfulness en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## **1.2 Justificación**

En las últimas décadas, se ha elevado significativamente la práctica del mindfulness en todo el mundo, prevaleciendo el uso de ejercicios de tercera generación. El fácil acceso al internet ayudado a la difusión de los diferentes beneficios de dicha disciplina, gracias a sus orígenes y avances del mindfulness, se puede aplicar en el aspecto clínico y también en el ámbito educativo. Esto por causa de muchos estresores que se presenta en el día a día de los estudiantes dentro de su jornada laboral, impidiendo un óptimo aprendizaje para los estudiantes. Es así entonces como actualmente, el mindfulness tiene buenos resultados en para contrarrestar diversas problemáticas de salud en las personas que aplican algunas de sus terapias. Por lo que la presente investigación es factible porque contamos con los recursos humanos, la información necesaria y la creación de una guía de actividades que ayuden a optimizar mejor el aspecto académicos de los y las estudiantes previo a las clases matutinas a desarrollarse en la Universidad Nacional de Chimborazo en la carrera de Psicopedagogía en el campus la dolorosa de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. Debido a aquello, el objetivo de estudiar el mindfulness responde a la necesidad de aportar con una guía práctica con el fin de tener un mejor conocimiento de la atención plena tanto en los estudiantes como en los profesores. El presente problema de investigación es importante, ya que, el mindfulness es un fenómeno que se ha estado explorando de manera global porque es una variable muy amplia, sin embargo, en Ecuador no se ha realizado estudios específicos en los espacios necesarios, por lo tanto, esta investigación se enfocará en estudiar el mindfulness en los estudiantes de 7mo y 8vo semestre. Así toda la comunidad universitaria caminará en un mismo sentido para que los jóvenes gocen de una vida digna en entornos más saludables, esto en el ámbito psicológico, conectando la mente con el cuerpo en el aquí y ahora.

## **1.3 Objetivos:**

### **1.3.1 Objetivo general**

Establecer los diferentes campos donde se extiende el mindfulness con la finalidad de crear una guía práctica de actividades y ejercicios de tercera generación.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar el campo educativo universitario y clínico donde se puede aplicar mindfulness.
- Determinar los diferentes ejercicios de tercera generación de Mindfulness.
- Diseñar una guía práctica de actividades de Mindfulness.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1.1 Psicología Positiva**

Según Vanney, (2021) En su discurso inaugural como presidente de la Asociación Psicológica en 1998, Martin Seligman afirmó que la psicología del siglo XX tenía una importante deuda pendiente con respecto al estudio del talento, las fortalezas y la felicidad. Por lo tanto, hizo hincapié en la necesidad de que la psicología se orientara hacia lo que él denominó como "psicología positiva". Una de las bases de la psicología positiva se basa en la premisa de que las personas desean tener una vida plena de aspectos positivos y satisfactorios (bienestar hedónico), así como una vida con sentido (bienestar eudaemónico). Además, buscan tener una vida plena de crecimiento y mejora en sus experiencias de amor, trabajo y juego.

Hay un convenio en que la Psicología Positiva comenzó en 1998 con el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la Asociación Psicológica Americana. Seligman llegó a esta conclusión después de haber hablado con su colega Csikszentmihalyi en 1997 durante unas vacaciones y de haber tenido un momento de revelación con su hija Nikki. Se dio cuenta de que la Psicología se había centrado en el estudio de la enfermedad en lugar de en los aspectos positivos. (Seligman, 2018).

Previo a la Segunda Guerra Mundial, la Psicología tenía tres objetivos principales: mejorar la salud mental, fomentar una vida más productiva y satisfactoria para las personas y promover el talento. Sin embargo, después de la Segunda Guerra Mundial, dos eventos importantes cambiaron el rumbo de la Psicología. En 1946, se creó la Administración de Veteranos, lo que llevó a muchos psicólogos a centrarse en el tratamiento de enfermedades mentales. Además, en 1947, se fundó el Instituto Nacional de Salud Mental, lo que hizo que muchos investigadores se interesaran en el estudio de diferentes psicopatologías. Estos hechos llevaron a que solo se enfatizara en la primera misión propuesta por la Psicología: adobar condiciones mentales. (Seligman, 2018).

Según Dafne, (2023) En la actualidad, la Psicología Positiva se enfoca en lo que funciona, en las fortalezas, emociones positivas y en el sentido de la vida. Aunque nunca he encontrado evidencia en ningún artículo científico o manual de Psicología Positiva que respalde la idea de negar la libertad de estar triste o enojado. Esta es la principal diferencia entre la Psicología Positiva y el Pensamiento Positivo, ya que la Psicología Positiva reconoce que las emociones desagradables son necesarias para crecer y aprender, y que forman parte inherente de la experiencia humana.

### **2.1.2 Orígenes y fundamentos del Mindfulness**

El conocimiento del origen de mindfulness es de mucha ayuda, ya que, al estar al tanto de donde proviene esta disciplina, nos esclarece el nacimiento de las terapias de tercera

generación, esta ciencia va de la mano con las antiguas prácticas budistas. El surgimiento del mindfulness en Occidente está relacionado con Jon Kabat-Zinn, un médico que en los años 60 investigó la meditación budista en la India. Al regresar a Estados Unidos, Kabat-Zinn estableció un programa de reducción de estrés que se basaba en las técnicas de meditación budista, el cual nombró mindfulness. Debido a su éxito, muchos otros científicos se interesaron en el mindfulness y comenzaron a realizar estudios sobre él. (Lan, 2021).

Según Vitoria, (2021) La práctica de la meditación ha sido parte de las tradiciones espirituales orientales, especialmente en el budismo, como forma de cultivar la atención plena o mindfulness. Esta práctica ha demostrado reducir el sufrimiento y desarrollar cualidades positivas como la conciencia, la percepción, la sabiduría, la compasión y la ecuanimidad. La concentración es fundamental en la práctica de la atención plena, cuyo propósito es explorar la experiencia en constante desarrollo. Por lo tanto, la práctica de mindfulness ayuda a comprender la naturaleza de nuestro condicionamiento. Esta forma de meditación es distinguible de otras por su efectividad.

### **2.1.3 Beneficios del mindfulness**

El uso de la atención plena o mindfulness está siendo cada vez más común en el tratamiento de diversas enfermedades. En el caso de la psoriasis y el dolor crónico, hay evidencia sólida de los beneficios que esta práctica puede proporcionar. Sin embargo, en otras enfermedades, aún se están dando los primeros pasos en la investigación para determinar su efectividad. (Alidina, 2018).

Según Alidina, (2018) menciona que, El uso del mindfulness en el tratamiento de diversas enfermedades está en aumento. Aunque se han demostrado beneficios concretos en casos como la psoriasis y el dolor crónico, en otras enfermedades aún se están investigando sus efectos. Uno de los principales beneficios de esta práctica es que mejora la capacidad de concentración en una tarea específica, lo que se puede aplicar a actividades complejas o simples. El mindfulness nos ayuda a evitar distracciones y a estar más enfocados en lo que estamos haciendo en el aquí y ahora, enfocándose a vivir la vida de forma presente y continua.

La autora proporciona una lista de enfermedades en las que el mindfulness se utiliza como tratamiento, con el fin de combatir las. Esta lista incluye:

- Estrés
- Depresión
- Enfermedades catastróficas
- Enfermedades hepatitis
- Diabetes
- Ansiedad,
- Insomnio, etc. (Alidina, 2018).

## 2.1.4 Ejercicios de tercera generación

Es muy relevante tener en cuenta los diferentes beneficios que trae la atención plena, así como, lo vimos en el apartado anterior, lo que si hay que considerar como un hecho, es conocer el universo de ejercicios que complementan a esta preciosa disciplina, lo cual trae consigo una mayor concentración, relajación y paz interior, lo cuál es primordial para los niños, niñas, adolescentes y adultos.

Tenemos que considerar que tenemos las siguientes terapias que se recomienda se puedan ejecutar para una mejor comprensión praxológica del temario. Por lo tanto, la autora manifiesta que se debe considerar los siguientes ejercicios que son los más relevantes que existen en la actualidad:

- Respiración profunda
- Conectarás con los sentidos
- Te distanciarás de tus pensamientos
  
- Acepta que el viaje es el destino
  
- Supera las dificultades del camino
  
- Te concentrarás mejor (Alidina, 2018).

Es muy relevante tener en cuenta los diferentes beneficios que trae la atención plena, así como, lo vimos en el apartado anterior, se debe considerar el universo de ejercicios que complementan a esta preciosa disciplina, lo cual trae consigo una mayor concentración, relajación y paz interior, lo cuál es primordial para los estudiantes universitarios.

Es útil conocer el origen del mindfulness, ya que esto nos permite entender cómo surgió la tercera generación de terapias y cómo se relaciona con las prácticas budistas antiguas. El mindfulness se introdujo en Occidente gracias a Jon Kabat-Zinn, un médico que estudió meditación budista en la India durante la década de 1960. Al regresar a Estados Unidos, creó un programa de reducción del estrés que se basaba en técnicas de meditación budista, al que llamó mindfulness. Como este programa dio buenos resultados, muchos otros científicos se interesaron por el mindfulness y comenzaron a investigarlo. (Lan, 2021).

Por lo tanto, la autora manifiesta que se debe considerar que hay ejercicios que estimulan la parte corporal, auditiva y respiratoria. En el siguiente cuadro se detalla de mejor manera los actividades, efectos y ejercicios de tercera generación (Lan, 2021).

**Tabla 1**

Ejercicios de tercera generación

ACTIVIDAD	EFEECTO	EJERCICIOS
CORPORAL	Ayuda en la reducción de dolores causados en el cuerpo por factores evocados por estresores.	- Yoga. - Meditación del escaneo corporal. - Calentamiento y vuelta a la cama.
RESPIRATORIA	Ayuda a gestionar el oxígeno de forma adecuada hacia el cerebro, para mantener una concentración y tranquilidad mental adecuada.	- Respiración profunda. - Respirar conscientemente. - La meditación consciente de la respiración.
AUDITIVA	Ayuda a gestionar mejor las emociones a través de tener una atención sostenida mediante el sonido.	- Sé consciente en el día a día y en las relaciones personales. - Un día de silencio de atención plena. - Supera las distracciones externas.

**Realizado por:** Christian Paucar**2.1.5 Mindfulness en el aula**

La mejor manera de enseñar y capacitar a otros en mindfulness es que el educador mismo viva y experimente las actitudes y componentes de mindfulness. Para lograr esto, el educador debe tener una comprensión clara de los ejercicios que se deben aplicar en el aula de clases. Es importante que el docente mantenga un nivel adecuado de mindfulness para poder integrar los aprendizajes y compartirlos con sus estudiantes. De esta forma, se convierte en un enfoque integral para enfrentar cualquier situación negativa que pueda surgir en el aula antes de la jornada de clases, lo que brinda una oportunidad ideal para enseñar la práctica de la atención plena. (Huelguera, 2020).

Estos ejercicios dentro del aula ayudarán para mejorar el ambiente tanto en los estudiantes como profesorado, a continuación, se enlistan:

- Atención en la respiración
- Stop
  - Meditar caminando
  - Yoga
  - Atención Plena en la cotidianidad.

Es de suma importancia que se consideren los diferentes ejercicios enlistados, para una mayor eficacia del mindfulness, esto dentro del plantel educativo y para ser más específico, en las aulas de trabajo diario de los y las estudiantes.

### **2.1.6 Guía Práctica de Actividades Mindfulness**

En este apartado tendremos la creación de un folleto o manual muy práctico de ejercicios de actividades de mindfulness, esto con el objetivo de poder dar un aporte a la Universidad Nacional de Chimborazo, en específico a la carrera de Psicopedagogía de los semestres séptimo y octavo. Considerando que lo pueden hacer uso como mejor lo convengan, considerando que estos ejercicios son prácticos, divertidos, pero sobre todo ayudarán a tener un buen inicio previo a las clases, porque el docente que lo aplique puede realizar estos ejercicios por un tiempo prudente de 10 a 15 minutos antes de adentrarse a su horario de clases con los aprendices.

Esto generará un óptimo ambiente de enseñanza-aprendizaje y una mejor sensación y predisposición para trabajar la jornada educativa. Por tal razón, no solo se puede aplicar en los estudiantes como antes ya se mencionó, sino también en el profesorado. La guía práctica de actividades de mindfulness o atención plena, ayudará a los estudiantes que presentan pequeñas cargas o niveles de:

- Estrés
- Ansiedad
- Desconcentración
- Pesadez
- Pereza.

Finalmente, la guía de ejercicios de tercera generación recopilada por varios autores, se detalla en el apartado de los anexos como resultado de la investigación realizada.

## **CAPÍTULO III. METODOLOGIA.**

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1.1 Cualitativa**

Implica recopilar y analizar datos no numéricos para comprender conceptos, opiniones o experiencias, así como datos sobre experiencias vividas, emociones o comportamientos.

### **3.2 DISEÑO**

#### **3.2.1 Etnográfico**

Se centra en las experiencias de la vida cotidiana de los individuos y permite así comprender mejor las prácticas sociales.

### **3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.3.1 Por el nivel o alcance**

#### **3.3.2 Descriptivo**

Se detallará las características del fenómeno, en este caso el Mindfulness

### **3.4 POR EL TIEMPO**

#### **3.4.1 Transversal**

La investigación es transversal porque la recolección de datos se dará mediante una encuesta creada para un momento periodo determinado.

### **3.5 POR LOS OBJETIVOS**

#### **3.5.1 Básica**

La investigación es básica por el hecho de que se busca brindar un aporte científico con resultados dirigidos a la sociedad, mas no solo de uso personal.

#### **3.5.2 Por el lugar**

#### **3.5.2.1 CAMPO**

### **3.6 UNIDAD DE ANÁLISIS**

#### **3.6.1 Población de estudio**

La población de estudio está conformada por los estudiantes de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### 3.6.2 Tamaño de la muestra

No probabilística. El tamaño de la muestra son estudiantes de 7mo y 8vo semestre de la carrera

## 3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN – RECOLECCIÓN DE DATOS

Encuesta a través de un cuestionario elaborado por Christian Paucar.

### 3.7.1 Técnicas de análisis e interpretación de la información

**Tabla 2**

Técnicas e instrumentos de investigación.

<b>VARIABLE</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
Mindfulness.	Encuesta.	Cuestionario de google forms Mindfulness realizado por: Christian Paucar.	Se ha utilizado el cuestionario de Mindfulness elaborado por: Christian Paucar.

**Realizado por:** Christian Paucar

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1. Resultados del Cuestionario de Mindfulness

**Pregunta 1:** ¿Es de su interés conocer sobre la atención plena?

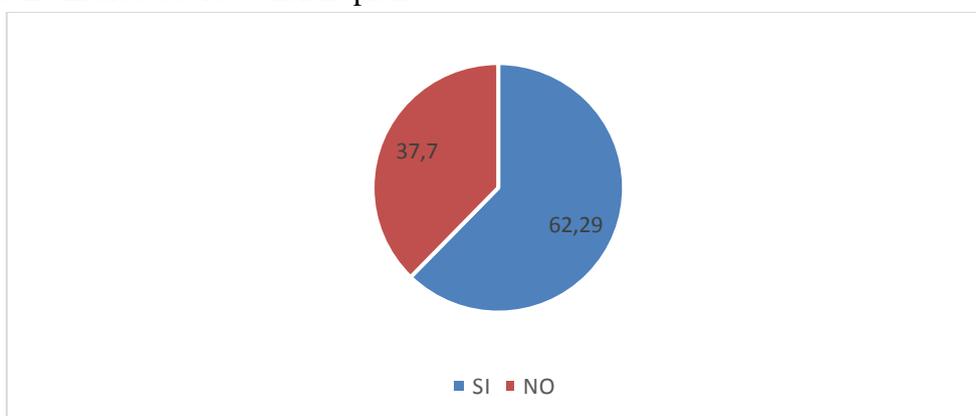
**Tabla 3:** Interés sobre atención plena

Item	Frecuencia	Porcentaje
Si	38	62,29%
No	23	37,70%
Total	61	

**Fuente:** Cuestionario de Mindfulness

**Realizado por:** Paucar Christian

**Gráfico 1:** Interés sobre atención plena



**Fuente:** Tabla 3

**Realizado por:** Paucar Christian

**Análisis:** Los resultados estadísticos muestran que 38 estudiantes que representan el 62,29% afirman conocer sobre atención plena, frente al 37,70% de los 23 estudiantes niegan conocer sobre el tema.

**Interpretación:** El 62,29% de estudiantes se interesan en conocer el tema expuesto, ya que, están inmersos en una carrera en donde la atención plena es un conocimiento importante, sin embargo el 37,70% de los estudiantes no están interesados debido al desconocimiento y profundidad de los temas abordados en clases sobre la atención plena.

**Pregunta 2:** ¿Usted conoce acerca de las terapias de tercera generación?

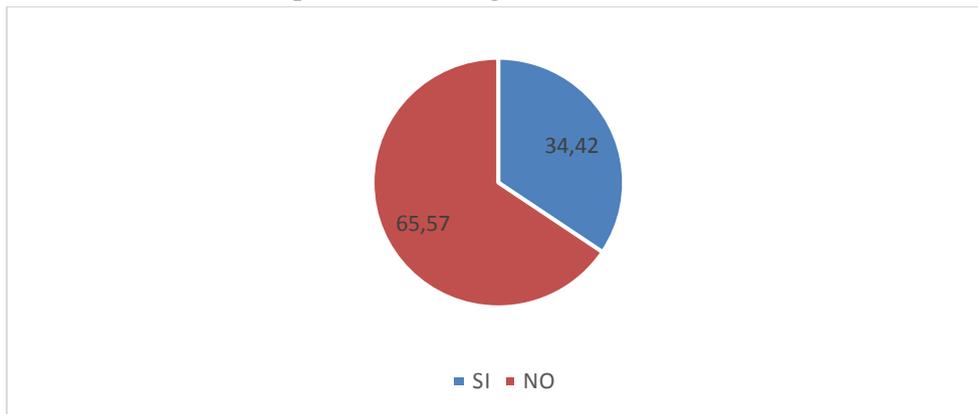
**Tabla 4:** Tercera Generación

Item	Frecuencia	Porcentaje
Si	21	34,42
No	40	65,57
Total	61	

**Fuente:** Cuestionario de Mindfulness

**Realizado por:** Paucar Christian

**Gráfico 2:** Conoce sobre terapias de tercera generación



**Fuente:** Tabla 4

**Realizado por:** Paucar Christian

**Análisis:** Los resultados estadísticos muestran que 21 estudiantes que representan el 34,42% afirman conocer sobre las terapias de tercera generación, frente al 65,57% de los 40 estudiantes niegan conocer sobre el tema.

**Interpretación:** El 34,42% de estudiantes se interesan en conocer el tema expuesto, ya que, están inmersos en una carrera en donde las terapias de tercera generación es un conocimiento poco explorado, sin embargo el 65,57% de los estudiantes no están interesados debido al desconocimiento y profundidad de los temas abordados en clases sobre las terapias de tercera generación.

**Pregunta 3:** ¿Conoce usted los beneficios que trae consigo una buena respiración regulada y profunda en una mujer en la etapa de gestación?

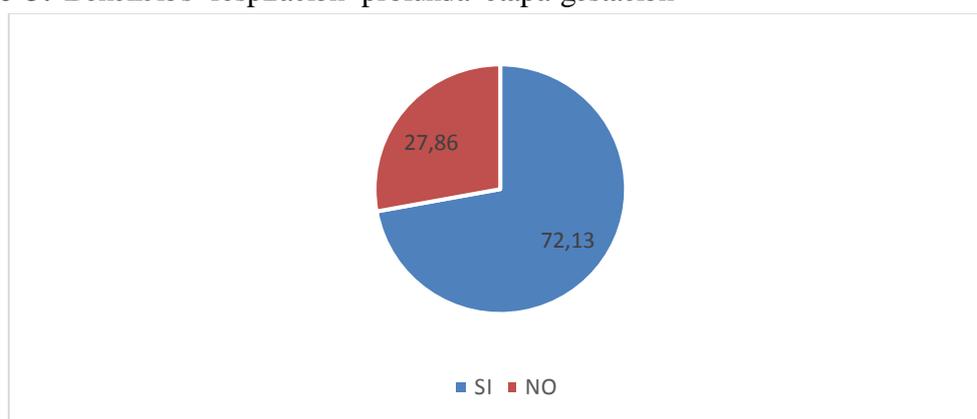
**Tabla 5:** Beneficios de una respiración regulada y profunda.

Item	Frecuencia	Porcentaje
Si	44	72,13
No	17	21,86
Total		

**Fuente:** Cuestionario de Mindfulness

**Realizado por:** Paucar Christian

**Gráfico 3:** Beneficios respiración profunda etapa gestación



**Fuente:** Tabla 5

**Realizado por:** Paucar Christian

**Análisis:** Los resultados estadísticos muestran que 44 estudiantes que representan el 72,13% afirman conocer sobre los beneficios de la respiración profunda en la etapa de gestación, frente al 27,86% de los 17 estudiantes niegan conocer sobre el tema.

**Interpretación:** El 72,13% de estudiantes se interesan en conocer el tema expuesto, ya que, están inmersos en una carrera en donde los beneficios de la respiración profunda en la etapa de gestación es un conocimiento importante, sin embargo el 27,86% de los estudiantes no están interesados debido al desconocimiento y profundidad de los temas abordados en clases sobre el temario antes expuesto.

**Pregunta 4:** ¿Conoce usted los múltiples beneficios que aborda una correcta meditación profunda para abordar los problemas diarios?

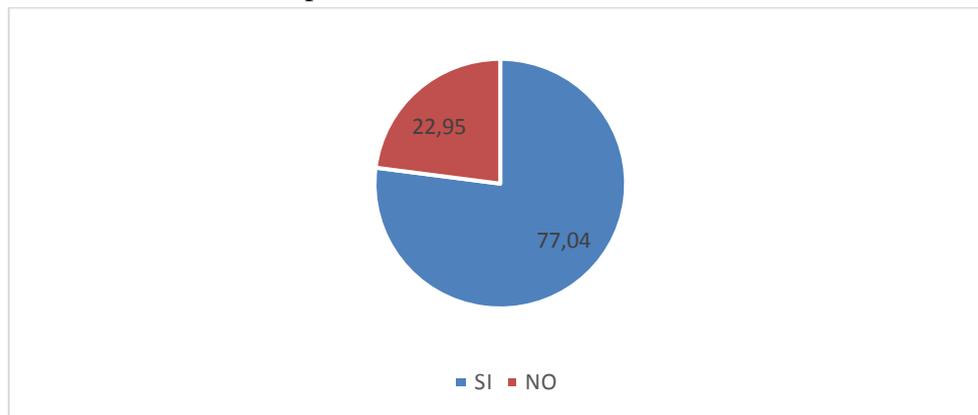
**Tabla 6:** Interés sobre atención plena

Ítem	Frecuencia	Porcentaje
Si	47	77,04
No	14	22,95
Total	61	

**Fuente:** Cuestionario de Mindfulness

**Realizado por:** Paucar Christian

**Gráfico 4:** Conoce sobre múltiples beneficios de meditación



**Fuente:** Tabla 6

**Realizado por:** Paucar Christian

**Análisis:** Los resultados estadísticos muestran que 47 estudiantes que representan el 62,29% afirman conocer sobre los múltiples beneficios de la meditación, así mismo, el 22,95% de los 14 estudiantes niegan conocer sobre el tema.

**Interpretación:** El 62,29% de estudiantes se interesan en conocer el tema expuesto, ya que, están inmersos en una carrera en donde los múltiples beneficios de meditación es un conocimiento importante, sin embargo el 22,95% de los estudiantes no están interesados debido al desconocimiento y profundidad de los temas abordados en clases sobre el temario antes expuesto.

**Pregunta 5:** ¿Es de su interés conocer los diferentes ejercicios de relajación que pueden realizarse dentro de una aula de clases para obtener un ambiente óptimo?

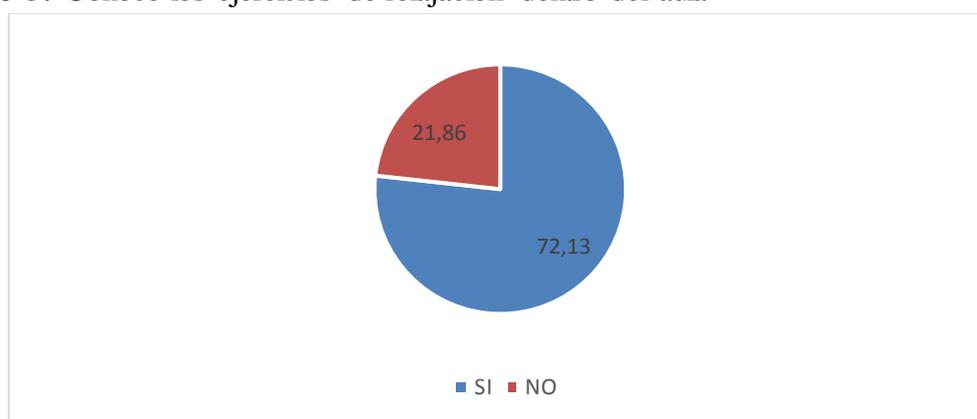
**Tabla 7:** Interés sobre atención plena

Item	Frecuencia	Porcentaje
Si	44	72,13
No	17	21,86
Total	61	

**Fuente:** Cuestionario de Mindfulness

**Realizado por:** Paucar Christian

**Gráfico 5:** Conoce los ejercicios de relajación dentro del aula



**Fuente:** Tabla 7

**Realizado por:** Paucar Christian

**Análisis:** Los resultados estadísticos muestran que 44 estudiantes que representan el 72,13% afirman conocer sobre atención plena, así mismo, el 21,86% de los 17 estudiantes niegan conocer sobre el tema.

**Interpretación:** El 72,13% de estudiantes se interesan en conocer el tema expuesto, ya que, están inmersos en una carrera en donde los ejercicios de relajación dentro del aula es un conocimiento importante, sin embargo el 21,86% de los estudiantes no están interesados debido al desconocimiento y profundidad de los temas abordados en clases sobre el temario antes expuesto.

**Pregunta 6:** ¿Maneja usted algún tipo de guía de ejercicios para gestionar la relajación cuerpo y mente de forma efectiva?

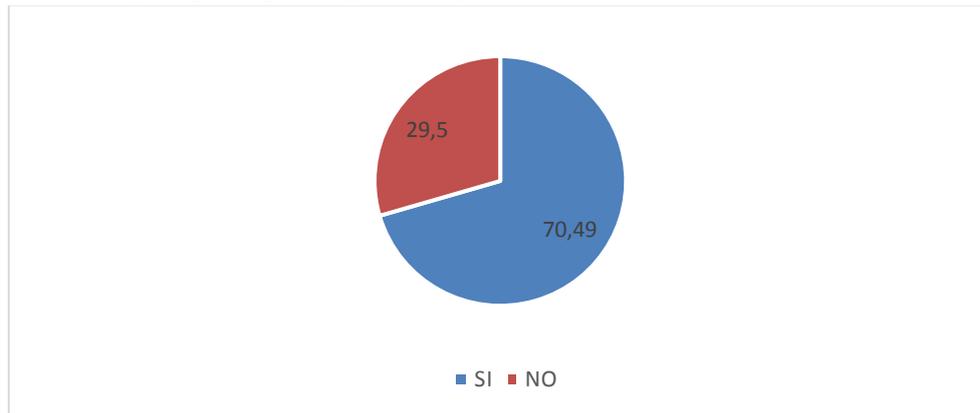
**Tabla 8:** Interés sobre atención plena

Item	Frecuencia	Porcentaje
Si	43	70,49
No	18	29,50
Total		

**Fuente:** Cuestionario de Mindfulness

**Realizado por:** Paucar Christian

**Gráfico 6:** Maneja algún tipo de guía de ejercicios



**Fuente:** Tabla 8

**Realizado por:** Paucar Christian

**Análisis:** Los resultados estadísticos muestran que 43 estudiantes que representan el 70,49% afirman conocer sobre el manejo de algún tipo de guía de ejercicios, frente al 29,50% de los 18 estudiantes niegan conocer sobre el tema.

**Interpretación:** El 70,49% de estudiantes se interesan en conocer el tema expuesto, ya que, están inmersos en una carrera en donde el manejo de algún tipo de guía de ejercicios es un conocimiento importante, sin embargo el 29,50% de los estudiantes no están interesados debido al desconocimiento y profundidad de los temas abordados en clases sobre la temática antes expuesta.

**Pregunta 7:** ¿Cree usted importante brindar un tiempo prudencial de ejercicios de relajación previo a la jornada académica?

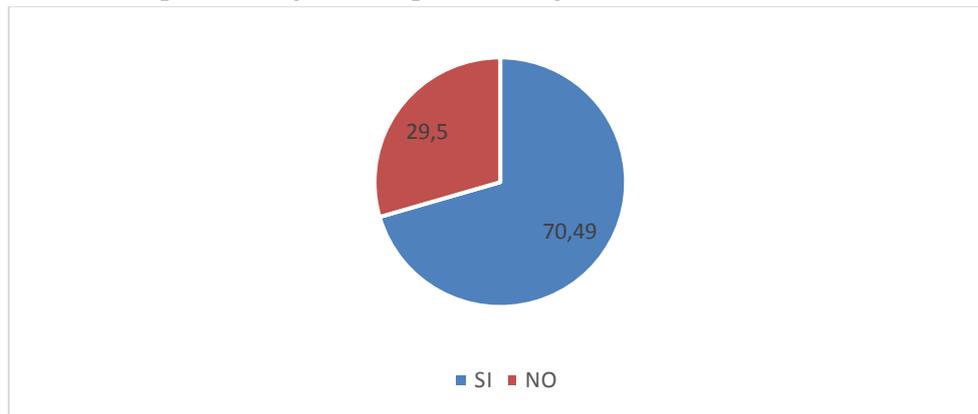
**Tabla 9:** Tiempo prudencial de ejercicios

Ítem	Frecuencia	Porcentaje
Si	43	70,49%
No	18	29,50%
Total	61	

**Fuente:** Cuestionario de Mindfulness

**Realizado por:** Paucar Christian

**Gráfico 7:** Cree importante ejercicios previo a la jornada académica



**Fuente:** Tabla 9

**Realizado por:** Paucar Christian

**Análisis:** Los resultados estadísticos muestran que 43 estudiantes que representan el 70,49% afirman creer sobre la importancia de los ejercicios de relajación previo a la jornada académica, así mismo, el 29,50% de los 18 estudiantes niegan conocer sobre el tema.

**Interpretación:** El 70,49% de estudiantes se interesan en conocer el tema expuesto, ya que, están inmersos en una carrera en donde afirman creer sobre la importancia de los ejercicios de relajación previo a la jornada académica, ya que es un conocimiento importante para los estudiantes, sin embargo el 29,50% de los 18 estudiantes no están interesados debido al desconocimiento y profundidad de los temas abordados en clases sobre la temática antes expuesta.

**Pregunta 8:** ¿Realiza usted de forma cotidiana ejercicios de respiración y concentración para gestionar y pensar en todas las actividades positivas y negativas realizadas en su día?

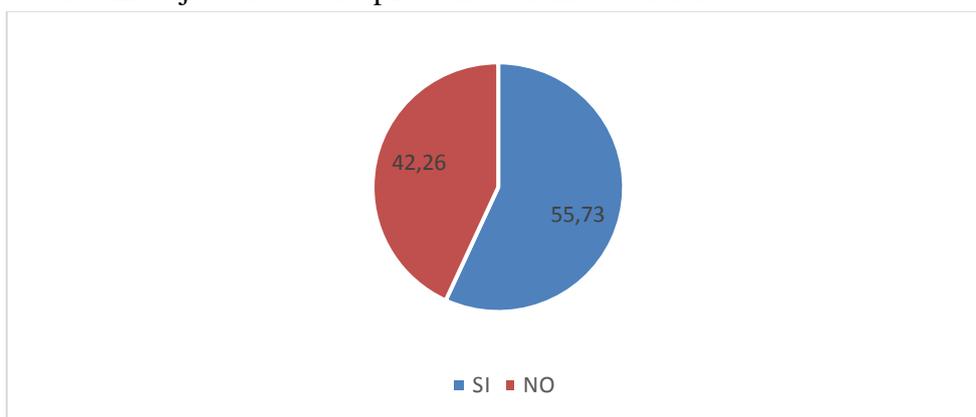
**Tabla 10:** Realiza ejercicios de respiración y concentración.

Ítem	Frecuencia	Porcentaje
Si	34	55,73
No	27	42,26
Total	61	

**Fuente:** Cuestionario de Mindfulness

**Realizado por:** Paucar Christian

**Gráfico 8:** Realiza ejercicios de respiración de forma cotidiana.



**Fuente:** Tabla 10

**Realizado por:** Paucar Christian

**Análisis:** Los resultados estadísticos muestran que 34 estudiantes que representan el 55,73% realizan ejercicios de respiración y concentración, frente al 42,26% de los 27 estudiantes que niegan tener este hábito diario.

**Interpretación:** El 55,73% de estudiantes se interesan en conocer el tema expuesto, ya que, están inmersos en una carrera en donde realizan ejercicios de respiración y concentración, sin embargo el 42,26% de los estudiantes no están interesados debido al desconocimiento y poco hábito de ejercicios de respiración y concentración cotidiana.

**Pregunta 9:** ¿Conoce usted cuál es el tiempo apropiado para una buena meditación?

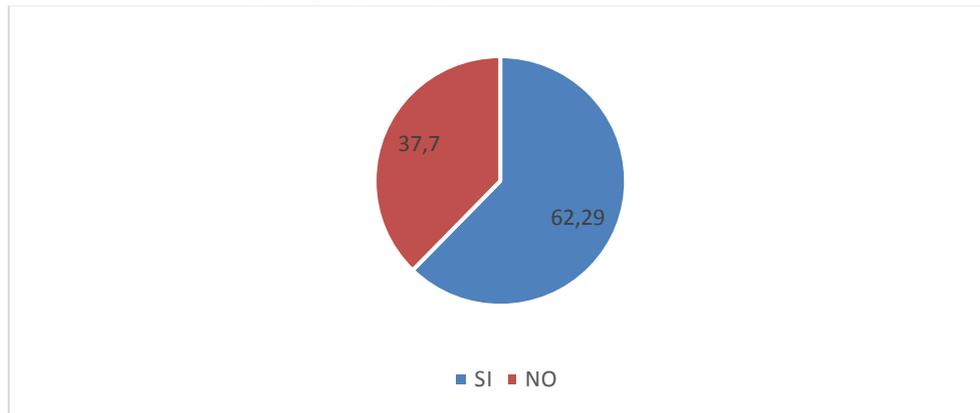
**Tabla 11:** Tiempo apropiado para una buena meditación

Item	Frecuencia	Porcentaje
Si	38	62,29
No	23	37,70
Total	61	

**Fuente:** Cuestionario de Mindfulness

**Realizado por:** Paucar Christian

**Gráfico 9:** Conoce el tiempo apropiado para una buena meditación



**Fuente:** Tabla 11  
**Realizado por:** Paucar Christian

**Análisis:** Los resultados estadísticos muestran que 38 estudiantes que representan el 62,29% afirman conocer sobre el tiempo apropiado para una buena meditación, frente al 37,70% de los 23 estudiantes niegan conocer sobre el tema.

**Interpretación:** El 62,29% de estudiantes se interesan en conocer el tema expuesto, ya que, están inmersos en una carrera en donde conocer sobre el tiempo apropiado para una buena meditación es un conocimiento importante, sin embargo el 37,70% de los estudiantes no están interesados debido al desconocimiento y profundidad de los temas abordados en clases sobre el tiempo apropiado para una buena meditación.

**Pregunta 10:** ¿Es relevante para usted que los docentes empleen un corto tiempo al realizar ejercicios de meditación y relajación, así gestionando las emociones dentro del aula de clases?

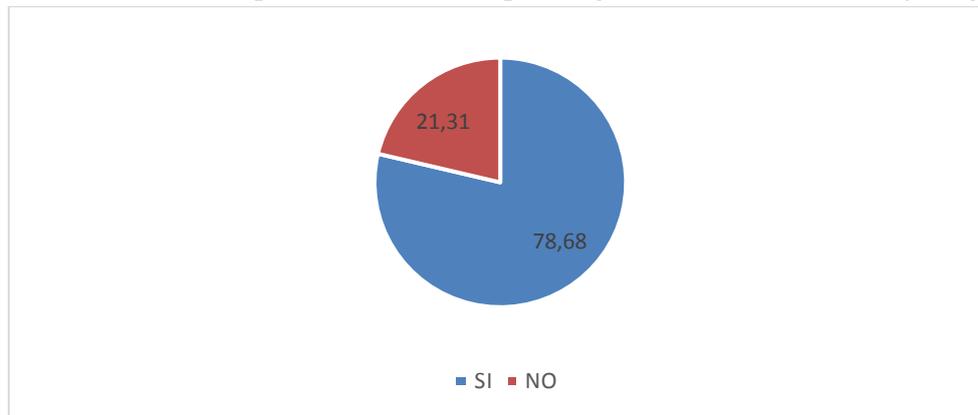
**Tabla 12:** Los docentes empleen ejercicios de meditación y relajación

Ítem	Frecuencia	Porcentaje
Si	48	78,68%
No	13	21,31%
Total	61	

**Fuente:** Cuestionario de Mindfulness

**Realizado por:** Paucar Christian

**Gráfico 10:** Es relevante que los docentes empleen ejercicios de meditación y relajación.



**Fuente:** Tabla 12

**Realizado por:** Paucar Christian

**Análisis:** Los resultados estadísticos muestran que 48 estudiantes que representan el 78,68% afirman la importancia que los docentes empleen ejercicios de meditación y relajación dentro del aula de clases, así mismo, el 21,31% de los 13 estudiantes niegan la importancia sobre el tema.

**Interpretación:** El 78,68% de estudiantes se interesan en conocer el tema expuesto, ya que, están inmersos en una carrera en donde creen importante que los docentes empleen ejercicios de meditación y relajación dentro del aula de clases, sin embargo el 21,31% de los estudiantes no están interesados debido al desconocimiento y profundidad de los temas abordados en clases sobre la importancia que docentes puedan emplear ejercicios de meditación y relajación dentro del aula de clases.

## CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

- Se identifica que el interés de conocer sobre la atención plena es de un (62,29%) de estudiantes entre hombres y mujeres, que si tienen la predisposición de aprender más sobre el mindfulness, también cabe destacar que un (65,57%) de estudiantes no conocen sobre las terapias de tercera generación, existiendo un déficit en esta área de conocimiento, es relevante tener en cuenta que un (72,13%) de aprendices conocen sobre los beneficios del mindfulness, considerando que no es un porcentaje muy aceptable frente al (27,86%) que desconocen de la misma, además, el (77,04%) de educandos conocen sobre múltiples beneficios que traen consigo una correcta meditación, como siguiente aspecto relevante está el interés de conocer aún más sobre los diferentes ejercicios de relajación dentro del aula con un (72,13%) de alumnos que aspiran tener más aprendizajes de la misma. Finalmente un (70,49%) de estudiantes afirman creer de forma positiva que es importante los ejercicios de mindfulness previo a las clases impartidas por los educadores.
- En conclusión, es muy importante que los estudiantes de hoy en día tengan una preparación más actualizada sobre el mindfulness y su impacto en la meditación y conexión cuerpo y mente, aplicada en su vida personal y académica.
- Se concluye que es de suma importancia generar un mayor aprendizaje sobre el mindfulness, por todos los múltiples beneficios tanto clínicos como de aprendizaje que trae consigo una buena meditación en las personas, para que así puedan gestionar mejor sus emociones positivas y negativas antes de adentrarse en el mundo del aprendizaje.

## 5.2 Recomendaciones

- A las autoridades de la Universidad Nacional de Chimborazo en el área de psicopedagogía se trabaje en conjunto con los docentes y estudiantes sobre temas relacionados a los diferentes beneficios del mindfulness para que tenga una comprensión total de aquellas ventajas que pueden aportar en la salud mental de otras personas.
- A los docentes que imparten su cátedra se recomienda tomarse unos minutos previo a sus clases, con el fin de aportar conocimientos prácticos del mindfulness, mediante la guía realizada en esta investigación o apoyarse en otros folletos de ejercicios de mindfulness, esto con el fin de generar un ambiente óptimo de relajación cuerpo y mente en los estudiantes.
- A las autoridades de la Universidad Nacional de Chimborazo se recomienda, que se puedan agregar más contenido en la malla curricular sobre la importancia del mindfulness dentro del aula de clases con sus respectivos ejercicios prácticos para una mejor comprensión en los estudiantes de la carrera de psicopedagogía para una mejor comprensión de esta disciplina, aportando así la parte integral de los educandos.
- A los docentes se recomienda fomentar la investigación de esta interesante disciplina mediante conversatorios y talleres magistrales expuestas en el aula de clases, invitando a todos los estudiantes a participar en temas sobre la atención plena, ejercicios de tercera generación, prácticas de mindfulness a través de diferentes guías o folletos, conllevando así a un mejor aprecio de esta método y generando mayor interés en los estudiantes para que puedan investigar del tema expuesto para sus vidas tanto personales como académicas.

## BIBLIOGRAFÍA

Seligman, B. (2018). Raíces Psicología Positiva. (*Tesis de licenciatura*). Universidad de Argentina, Buenos Aires.

Dafne, C. (2023). Psicología Positiva.Actualidad (*Tesis de Maestría*). Universidad de España, Cataluña.

Alidina, S. (2018). *Ejercicios de mindfulness*. Barcelona: Centro Libros PAPF.

Huelguera, M. (2020). Mindfulness en el aula. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad España, Madrid.

Mesurado, B. (2018). Psicología Positiva. (*Tesis de licenciatura*). Universidad de Argentina, Buenos Aires.

Vanney, C. (2021). Psicología Positiva. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Austral, Barcelona.

Vitoria, M. (2021). Efectos de la Práctica Mindfulness. (*Tesis de Maestría*). Flacso de Argentina, Buenos Aires.

Sanchez. (2018, 12 marzo). Definiciones de mindfulness. El Tiempo. Arteaga, C. (2018).

García, G., Joffre, V., Martínez, G., & Llanes, A. (2018). Mindfulness en el aula, Universidad de México.

Garaigordobil, M. (2018). Ejercicios o terapia de tercera generación mindfulness, Universidad de Argentina.

Germer, B. (2019). Mindfulness elemento. (*Tesis de licenciatura*). Universidad de Argentina, Buenos Aires.

Dr.Prince, T. (2018). EJERCICIOS DE MINDFULNESS EN EL AULA. En T. Dr.Prince. Madrid: NARCEA, S.A.

Dra. Shamash, A. (2019). Ejercicios de mindfulness. En A. Dra. Shamash. México: Dummies.

Dr. Mazzola, N. (2020). EJERCICIOS DE MINDFULNESS PARA PROFESORES. Madrid: Brower, S.A.

Dr.Rusterholz, B. (2021). EJERCICIOS DE MINDFULNESS EN EL ÁREA CLÍNICA. . Madrid: NARCEA, S.A.

# ANEXOS

## Anexo 1 Aprobación del perfil



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

DECANATO



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

**RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 0121- DFCEHT-UNACH-2023**

**Dra. Amparo Cazorla Basantes**  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

### CONSIDERANDO:

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 144, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 146, numeral 16, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía";

Que, el Reglamento de Titulación Especial de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 16, numerales 4 y 5 determina: " 4) El Director de Carrera conjuntamente con la Comisión de Carrera, en un término de ocho días revisará y aprobará el perfil del Proyecto y enviará al Consejo de Facultad para la aprobación del perfil del proyecto, tutor y los miembros del tribunal. 5) Por la Comisión de Facultad aprobará el perfil del proyecto descrito en el numeral anterior en el término de ocho días, para que el estudiante continúe con la ejecución del proyecto de investigación y notificará a través de la resolución respectiva a cada estudiante, tutor y miembros del tribunal";

Que, la Comisión Directiva de la Facultad, mediante resolución No. 007-CD-FCEHT-10-12-2021, delegó a la Señora Decana, para que, por medio de Resolución Administrativa de Decanato, apruebe en primera instancia los perfiles de los proyectos de investigación, designación de tutores y designación de tribunales de grado, de los estudiantes de las diferentes carreras de la Facultad, conforme a la presentación de las solicitudes y requerimientos establecidos en el Reglamento de Titulación Especial para Carreras no Vigentes habilitadas para Registro de Títulos, Artículo 20.- Del procedimiento para la realización del Proyecto de Investigación; las mismas que serán aprobadas definitivamente en la sesión inmediata subsiguiente de este organismo, resolución que se toma con el propósito de agilizar las diligencias de los estudiantes para el proceso de graduación.;

Que, mediante solicitud dirigida a la Señora Decana, ella señor/ta: PAUCAR CEPEDA CHRISTIAN GIOVANNI, estudiante/s de la carrera de Psicología Educativa, respaldado/s(a)/s en los documentos de la comisión de carrera que adjunta, solicita la aprobación del Perfil del Proyecto de Investigación;

Que, revisado el trámite correspondiente, el proceso cumple con las exigencias pertinentes;

En ejercicio de las atribuciones que le confiere la normativa legal correspondiente:

### RESUELVE:

Aprobar el perfil del proyecto, la designación de tutor y tribunal, según el siguiente detalle:

CARRERA	TEMA	ESTUDIANTE	TUTOR	MIEMBROS DEL TRIBUNAL
PSICOLOGÍA EDUCATIVA	IMPACTOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO	PAUCAR CEPEDA CHRISTIAN GIOVANNI	MS. MARILO ANTONI ELC SUSA	MS. POLINDO QUINRO ALFREDO EDUARDO MS. RODRIGUEZ WITALLA ANABELY CAROLINA

Dada en la ciudad de Riobamba, a los veintidós días del mes de marzo de 2023.



OFICINA  
DECANATO

Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.  
DECANA

## Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

### CUESTIONARIO SOBRE EL MINDFULNESS

#### UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS CARRERA DE PSICOLOGÍA DE PSICOPEDAGOGÍA.

 chrischampions11@gmail.com (no se comparten)  
[Cambiar cuenta](#)



\*Obligatorio

OBLIGATORIO \*

SI

NO

ACEPTA RESPONDER EL  
CUESTIONARIO



#### UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS CARRERA DE PSICOLOGÍA DE PSICOPEDAGOGÍA.

 chrischampions11@gmail.com (no se comparten)  
[Cambiar cuenta](#)



\*Obligatorio

Se le solicita participar en una encuesta de la carrera con la finalidad de obtener mi título universitario. Cabe destacar que esta información será netamente privada en un marco de estudio de investigación, los resultados del cuestionario serán analizados de forma holística, no se divulgarán los resultados, no tiene un fin de lucro y su identidad no será expuesta. El ser humano posee la capacidad básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, es decir, constantemente estar volviendo al aquí y ahora .

## INSTRUCCIONES

Lea con atención cada pregunta o ítem planteado y de ser el caso escoja si o no \*

	SI	NO
1._¿ES DE SU INTERÉS CONOCER SOBRE LA ATENCIÓN PLENA?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2._¿USTED CONOCE ACERCA DE LAS TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3._¿CONOCE USTED LOS BENEFICIOS QUE TRAE CONSIGO UNA BUENA RESPIRACIÓN REGULADA Y PROFUNDA EN UNA MUJER EN LA ETAPA DE GESTACIÓN?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4._¿CONOCE USTED LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS QUE ABORDA UNA CORRECTA MEDITACIÓN PROFUNDA PARA ABORDAR LOS PROBLEMAS DIARIOS?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5._¿ES DE SU INTERÉS CONOCER LOS DIFERENTES EJERCICIOS DE RELAJACIÓN QUE PUEDEN REALIZARSE DENTRO DE UNA AULA DE CLASES PARA OBTENER UN AMBIENTE ÓPTIMO?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6._¿MANEJA USTED ALGÚN TIPO DE GUÍA DE EJERCICIOS PARA GESTIONAR LA RELAJACIÓN CUERPO Y MENTE DE FORMA EFECTIVA?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7._¿CREE USTED IMPORTANTE BRINDAR UN TIEMPO PRUDENCIAL DE EJERCICIOS DE RELAJACIÓN PREVIO A LA JORNADA ACADÉMICA?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8._¿REALIZA USTED DE FORMA COTIDIANA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y CONCENTRACIÓN PARA GESTIONAR Y PENSAR EN TODAS LAS ACTIVIDADES POSITIVAS Y NEGATIVAS REALIZADAS EN SU DÍA?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9._¿CONOCE USTED CUÁL ES EL TIEMPO APROPIADO PARA UNA BUENA MEDITACIÓN?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10._¿ES RELEVANTE PARA USTED QUE LOS DOCENTES EMPLEEN UN CORTO TIEMPO AL REALIZAR EJERCICIOS DE MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN, ASÍ GESTIONANDO LAS EMOCIONES DENTRO DEL AULA DE CLASES?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Anexo 3. Fotografías



**Fuente:** Cuestionario de Mindfulness por Google Forms

**Realizado por:** Christian Paucar