

**Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco**

**Facultad de Derecho y Ciencias Sociales**

**Escuela Profesional de Psicología**



**Efectos de un programa de Mindfulness para mejorar la atención de los  
estudiantes del Colegio Peruano Suizo de los Andes - Cusco, 2019.**

**TESIS PRESENTADA POR:**

Bach. Sharon Estefany Lozano Arapa

**Para optar al título profesional de  
Licenciada en Psicología**

**Asesora:**

Dra. Vilma Aurora Pacheco Sota

**Cusco – Perú**

**2021**

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo demostrar en qué medida el programa Mindfulness mejora el nivel de atención de los estudiantes del Colegio Peruano Suizo de los Andes Cusco, 2019. La investigación pertenece al tipo aplicado, diseño cuasiexperimental con dos grupos y evaluaciones pre- post test, porque se manipuló la variable independiente y se midieron sus efectos en la variable dependiente en una población conformada por los 57 estudiantes de 11 y 12 años del colegio Peruano Suizo de los Andes Cusco. La muestra de estudio estuvo conformada por 40 de ellos elegidos mediante el muestreo no probabilístico intencional, 20 asignados aleatoriamente al grupo control y 20 al grupo experimental. Para la obtención de resultados se utilizó la versión estandarizada en el Perú del Test de Atención D2 el cual fue procesado posteriormente a través del software estadístico SPSS - 25. Los resultados de la investigación muestran que en la comparación de muestras pre test se obtuvo un  $p=0,313$  al contrastar el nivel de atención entre los grupos control y experimental, por lo que antes de la aplicación del programa Mindfulness, los estudiantes no presentan diferencias significativas en cuanto al nivel de atención. Pero en el post test se obtuvo un  $p=0,004$ , por lo que se afirma que si existe diferencia significativa entre los grupos control y experimental posterior a la aplicación del programa Mindfulness; por lo tanto la aplicación del programa Mindfulness permite mejorar el nivel de atención de los estudiantes del Colegio Peruano Suizo de los Andes Cusco, 2019.

### **Palabras claves**

**Programa Mindfulness, Nivel de atención, Estudiantes**