

MINDFULNESS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN DE LA UNSCH. AYACUCHO, 2019

Eloy E. Feria Macizo

Unidad de Investigación e Innovación de Ciencias de la Educación
Área de Humanidades-Programa de Educación y Ciencias Humanas
E-mail: eferia65@hotmail.es

RESUMEN

El objetivo general de la investigación fue determinar la relación entre nivel de mindfulness y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho, 2019. El tipo de investigación fue correlacional con diseño transversal, sobre una muestra intencional de 200 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Las técnicas de recolección de datos fueron la evaluación psicométrica y la recopilación documental; en tanto los instrumentos, el cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ-E) y la lista de chequeo. El coeficiente de correlación Tau “b” de Kendall fue el estadígrafo de contraste de hipótesis, al 95% de nivel de confianza. Los resultados de la investigación determinaron que el 50% de estudiantes presentaron mindfulness de nivel medio, 24% bajo, 20% alto y 6% muy bajo. Por otro lado, el 68% obtuvieron un rendimiento académico de nivel regular, 24% bueno y 8% malo. En conclusión, el nivel de mindfulness se relacionó directa y significativamente con el rendimiento académico ($r_{tb} = 0,649$; $p = 0,000$).

Palabras clave: Atención plena, aprendizaje, rendimiento académico.

MINDFULNESS AND ACADEMIC PERFORMANCE IN UNSCH EDUCATION STUDENTS. AYACUCHO, 2019

ABSTRACT

The general objective of the research was to determine the relationship between level of mindfulness and academic performance in students of the Faculty of Education Sciences of the National University of San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho, 2019. The type of research was correlational with cross-sectional design, on an intentional sample of 200 students of the Faculty of Education Sciences of the National University of San Cristóbal de Huamanga. The data collection techniques were psychometric evaluation and document collection; in both the instruments, the Five Facets Mindfulness questionnaire (FFMQ-E) and the checklist. Kendall's Tau “b” correlation coefficient was the hypothesis test statistic, at 95% confidence level. The results of the investigation determined that 50% of students presented medium level mindfulness, 24% low, 20% high and 6% very low. On the other hand, 68% obtained a regular academic performance, 24% good and 8% bad. In conclusion, the level of mindfulness was directly and significantly related to academic performance ($r_{tb} = 0,649$; $p = 0,000$).

Keywords: Mindfulness, learning, academic performance.

INTRODUCCIÓN

Mindfulness es un vocablo inglés y traducido al español de diferentes maneras: atención plena, presencia mental y conciencia abierta, entre otros. En la presente investigación se conceptúa como “atención plena”, la traducción más utilizada en el momento.

Mindfulness es la capacidad humana básica de tener conciencia de estar en el presente, es decir, constantemente estar consciente del aquí y ahora. Tener atención plena o control consciente de la atención en el proceso de aprendizaje-enseñanza es una demanda educativa apremiante. Usualmente, los estudiantes atienden una diversidad de pensamientos accesorios o están distraídos en otras actividades antes que tener control sobre su aprendizaje.

En el contexto actual, los diferentes problemas que acontecen en la vida diaria, las nuevas aplicaciones de las tecnologías de la información y comunicación (teléfonos celulares), entre otros, hacen que las personas estén distraídas o

no concentradas en las actividades de fondo. Esta situación, limita el cumplimiento de los objetivos de aprendizaje por la interferencia de una multiplicidad de pensamiento accesorios.

El rendimiento académico es uno de los indicadores de la calidad educativa universitaria y se ha relacionado con una diversidad de variables intrínsecas y extrínsecas. La presente investigación determinó la existencia de relación entre el nivel de mindfulness y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

El problema general fue formulado en los siguientes términos: ¿Cómo se relaciona el nivel de mindfulness con el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga? Ayacucho, 2019?; en tanto los específicos:

- a. ¿Cuál es el nivel de mindfulness en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga?
- b. ¿Cuál es el nivel de rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga?

El objetivo general fue: Determinar la relación entre nivel de mindfulness y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho, 2019; en tanto los específicos:

- a. Identificar el nivel de mindfulness en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
- b. Identificar el nivel de rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

La hipótesis responde a la siguiente proposición: El nivel de mindfulness se relaciona directamente con el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho, 2019.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación cuantitativa tiene nivel correlacional y diseño transversal. La muestra intencional estuvo constituida por 200 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Las técnicas de recolección de datos fueron la evaluación psicométrica y la recopilación documental; en tanto los instrumentos, el cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ-E) y la lista de chequeo.

El cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ-E) de Baer et al. (2008), consta de 40 ítems distribuidos en 05 dimensiones: observación (ítems 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36), descripción (2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37), actuar con conciencia (ítems 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38), ausencia de juicio (ítems 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39) y ausencia de reactividad ante las experiencias internas (4, 9, 19, 21, 24, 29, 33 y 40). Las alternativas, con escalamiento Likert, se puntuaron del siguiente modo: 1 = Nunca, 2 = Rara vez, 3 = Algunas veces, 4 = A menudo y 5 = siempre. Para la calificación se tuvo que invertir la puntuación para las siguientes preguntas: 12, 16, 22, 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38,3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39 y 40. La confiabilidad fue realizada a través de la prueba piloto, en la que participaron 10 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. La fiabilidad de 0,974 se obtuvo con el cálculo del coeficiente Alpha de Cronbach.

Lista de chequeo fue una ficha de registro documental para el vaciado del índice académico de los estudiantes. Finalmente, los datos fueron procesados de manera informática. Para tal propósito, a manera de tabulación, se realizó la base de datos y las variables fueron codificadas de acuerdo a requerimientos del paquete estadístico IBM-SPSS versión 22,0.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Nivel de mindfulness en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Nivel de mindfulness	Nº	%
Muy bajo	12	6,0

Bajo	48	24,0
Medio	100	50,0
Alto	40	20,0
Muy alto	0	0,0
Total	200	100,0

El 50% de estudiantes presentaron mindfulness de nivel medio, 24% bajo, 20% alto y 6% muy bajo. Es decir, 1 de cada 4 estudiantes universitarios presenta un nivel de mindfulness entre muy bajo y bajo.

En la investigación “*Burnout y engagement académico en estudiantes universitarios de formación general de la UNSCH. Ayacucho, 2017*” (Feria Macizo, 2018), se identificó la presencia de engagement académico de nivel medio en 52,5%, bajo en 31,5% y alto en 16%.

En 8 de cada 10 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga predominó en el nivel de mindfulness entre muy bajo y medio. Si se considera que el nivel deseable de mindfulness fluctúa de alto a muy alto, niveles inferiores referencian una deficiente gestión de la atención plena, con escasa o nula consciencia de lo que realizan, piensan y sienten en su entorno. En estas condiciones, tienen poco control de su proceso de aprendizaje, lo que conduce a niveles de rendimiento académico mediocres o deficitarios.

Mantener niveles altos de mindfulness permite que los estudiantes sean conscientes del aquí y el ahora, fijando su atención en lo que están haciendo, pensando y sintiendo en su entorno, con actitud receptiva y proactiva frente al proceso de aprendizaje-enseñanza, aspectos que favorecen su desarrollo profesional.

Tabla 2. Nivel de rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Nivel de rendimiento académico	N°	%
Deficiente	0	0,0
Malo	16	8,0
Regular	136	68,0
Bueno	48	24,0
Excelente	0	0,0
Total	200	100,0

El 68% de estudiantes presentaron rendimiento académico de nivel regular, 24% bueno y 8% malo. Es decir, 7 de cada 10 estudiantes universitarios presenta un rendimiento académico de nivel medio.

En la investigación “*Burnout y engagement académico en estudiantes universitarios de formación general de la UNSCH. Ayacucho, 2017*” (Feria Macizo, 2018), el 68% reportaron engagement de nivel medio, 24% alto y 8% bajo.

El rendimiento académico de los estudiantes universitarios en el ámbito nacional y regional dista del nivel de excelencia, debido a su asociación con variables de orden intrínseco y extrínseco que exceden a los propósitos de la presente investigación precisarlas.

Solo 1 de cada 4 estudiantes logra un rendimiento académico bueno y concordante con el tercio superior. Significa que el rendimiento académico en 3 de cada 4 estudiantes se encuentra por debajo del tercio superior y estaría en desventaja para competir: acceder a becas de estudio o a un trabajo adecuado.

Tabla 3. Nivel de mindfulness y nivel de rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Nivel de mindfulness	Nivel de rendimiento académico						Total	
	Malo		Regular		Bueno		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Muy bajo	8	4,0	4	2,0	0	0,0	12	6,0
Bajo	8	4,0	40	20,0	0	0,0	48	24,0
Medio	0	0,0	84	42,0	16	8,0	100	50,0
Alto	0	0,0	8	4,0	32	16,0	40	20,0
Total	16	8,0	136	68,0	48	24,0	200	100,0

Del 20% de estudiantes con mindfulness de nivel alto, predominó en 16% el rendimiento académico bueno. Del 24% de estudiantes con mindfulness de nivel bajo, predominó en 20% el rendimiento académico regular. Es decir, a mayor nivel de mindfulness le corresponde un mayor nivel de rendimiento académico.

Similares resultados fueron descritos en la investigación “*Mindfulness, flow y rendimiento académico en estudiantes universitarios*”, Lima (Alfaro Bouroncle, 2016): a medida que incrementaba el rendimiento académico ascendía también el nivel de mindfulness ($r=.27, p<.01$; $\beta=.29, p<.001$).

En los estudiantes con alto nivel de mindfulness predominó el buen rendimiento académico y en aquellos con niveles muy bajos, un mal rendimiento académico. Significa que los estudiantes con altos niveles de mindfulness hacen un mejor uso de la atención plena, siendo conscientes de la necesidad de aprendizaje que contribuirá en su formación profesional. La mejor gestión de la atención plena permite tener un mejor control del proceso de aprendizaje, hecho que incrementa el rendimiento académico.

Tabla 4. Correlación entre el nivel de mindfulness y nivel de rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

	Tau_b de Kendall	Mindfulness	Rendimiento académico
Mindfulness	Coefficiente de correlación	1,000	,649**
	Sig. (unilateral)	.	,000
	N	200	200
Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,649**	1,000
	Sig. (unilateral)	,000	.
	N	200	200

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (unilateral).

Para la muestra de 200 estudiantes universitarios, la correlación entre nivel de mindfulness y rendimiento académico fue directamente proporcional con una intensidad de asociación de grado moderado.

En la investigación “*Procrastinación y mindfulness rasgo en adolescentes de un colegio particular de Lima Metropolitana*”, Perú (Miranda, 2019), se estableció la ausencia de relación inversa entre la sub-escala procrastinación académica y el mindfulness rasgo ($p>0,05$).

En la investigación “*Mindfulness, flow y rendimiento académico en estudiantes universitarios*”, Lima (Alfaro Bouroncle, 2016), el rendimiento académico se relacionaba de manera directa y significativa con el mindfulness ($r=.27, p<.01$; $\beta=.29, p<.001$) y con el flow ($r=.40, p<.01$; $\beta=.42, p<.001$).

Los resultados confirman que el nivel de mindfulness se relaciona directamente con el rendimiento académico, con una intensidad de asociación de grado moderado. Esta fuerza de asociación indica que el nivel de mindfulness no es único factor intrínseco implicado en el aprendizaje, debido a la confluencia de múltiples factores entre intrínsecos y extrínsecos que interactúan o se potencian unos a otros para producir un determinado resultado académico. Sin embargo, queda demostrado el vínculo entre estas dos variables, aunque en grado medio: en un 42% según el coeficiente de determinación ($(r_{tb}^2=0,421)$, el cuadrado del coeficiente de correlación ($r_{tb}=0,649$).

AGRADECIMIENTOS

A la Unidad de Investigación e Innovación de la Facultad de Ciencias de la Educación, por su liderazgo en la investigación científica.

A los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, por su disposición para participar en la investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alfaro Bouroncle, M., 2016. *Mindfulness, Flow y rendimiento académico en estudiantes universitarios*, Lima: PUCP.

2. Amutio Kareaga, A., Franco Justo, C., Gázquez Linares, J. J. & Mañas Mañas, I., 2015. Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas psychologica*, XIV(2), pp. 433-444.
3. Chadwick, C., 1979. Teorías del aprendizaje y su implicancia en el trabajo en el aula. *Revista de Educación*, Issue 70.
4. Farfán Cedrón, E. A. & Farfán Cedrón, S. S., 2017. *Flowy rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Privada de Cajamarca*, Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
5. Feria Macizo, E. E., 2018. *Burnout y engagement académico en estudiantes universitarios de formación general de la UNSCH. Ayacucho, 2017*, Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
6. Garbanzo Vargas, G. M., 2007. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, XXXI(1), pp. 43-63.
7. Miranda, G., 2019. *Procrastinación y mindfulness rasgoen adolescentes de un colegio particular de Lima Metropolitana*, Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
8. Moñivas, A., García Diex, G. & García De Silva, R., 2012. Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, XII(1), pp. 83-89.
9. Pizarro, R., 1985. *Rasgos y actitudes del profesor efectivo*, Chile: Pontificia Universidad de Chile.
10. Vásquez Dextre, E., 2016. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr*, LXXIX(1), pp. 42-51.