



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“MINDFULNESS Y ANSIEDAD EN ALUMNOS DE SECUNDARIA
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LIMA”

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presentado por:

Rebeca Mariella Grunfeld Romero (0000-0002-1750-4534)

Asesor:

Marth Fiori Egocheaga Contreras (0000-0002-0978-218X)

Lima - Perú

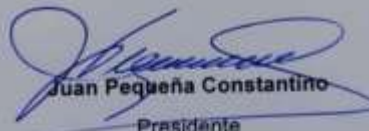
2019

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N° 003- DACPSI-DAFCS-U.CIENTÍFICA-2019

En la ciudad de Lima, al día 18 del mes de diciembre de 2019, siendo las 15:00 horas, con la asistencia del Jurado de Tesis, Presidido por el Mg. Juan Pequeña Constantino, los miembros del jurado Mg. Marilyn Gavi Toledo Cárdenas y Psi. Ángela Maribel Prado Aliaga y la Asesora de Tesis Mg. Marth Fiori Egocheaga Contreras, la Bachiller **REBECA MARIELLA GRUNFELD ROMERO** autora de la tesis Titulada "**Mindfulness y ANSIEDAD EN ALUMNOS DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LIMA**" con el fin de optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

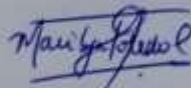
Concluida la exposición, se procedió a la evaluación y deliberación por parte del Jurado correspondiente, habiendo sido **APROBADA CON MENCIÓN MUY BUENA** con el calificativo de 18 (DIECIOCHO).

Se expide la presente acta en cinco originales y siendo las 16:10 horas, se da por concluido el acto Académico de Sustentación.



Juan Pequeña Constantino
Presidente

DNI. 06193980



Marilyn Gavi Toledo Cárdenas

Miembro

DNI. 09796350



Ángela Maribel Prado Aliaga

Miembro

DNI. 10673341



Marth Fiori Egocheaga Contreras

Asesora

DNI. 10093026

Dedicatoria:

A mi mamá por su amor incondicional.

A Liz, Sabri, María, Joselyn, Alex, Raquel, Lau, Heidi, Diana, Bárbara y Chelo por transitar conmigo este camino de transformar la ansiedad en libertad.

Agradecimientos:

Al profesor Cesar Eguía y a la profesora Marth Egocheaga, por ayudarme durante el proceso en el que realicé la presente investigación.

A Dorita, Gerson y Sascha por toda la ayuda brindada.

A todo el equipo de Desansiedad por la maravillosa labor que realizan.

ÍNDICE

RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1 Descripción del problema	12
1.2 Formulación del problema	13
1.2.1 General	13
1.2.2 Específicos	13
1.3 Justificación e Importancia	13
1.4 Viabilidad	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
2.1 Antecedentes de la Investigación	15
2.1.1 Antecedentes internacionales	15
2.1.2 Antecedentes nacionales	17
2.2 Bases Teóricas	20
2.2.1 Adolescencia	20
2.2.2 Ansiedad	21
a. Definiciones	21
b. Modelos teóricos	22
2.2.3 Mindfulness	27
a. Definiciones	27
b. Dimensiones del mindfulness	29
c. Mindfulness en la educación	30

CAPÍTULO III: OBJETIVOS E HIPÓTESIS	34
3.1 Objetivos	34
3.1.1 Objetivo General	34
3.1.2 Objetivos Específicos	34
3.2 Hipótesis	35
3.2.1 Hipótesis General	35
3.2.2 Hipótesis Específicas	35
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	36
4.1 Tipo y diseño de estudio	36
4.2 Población y muestra	36
4.3 Operacionalización de variables	38
4.3.1 Ansiedad	38
4.3.2 Mindfulness	39
4.4 Técnicas e instrumentos de datos	40
4.4.1 Técnica	40
4.4.2 Instrumentos	40
a. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	40
b. Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)	42
4.5 Procedimiento	43
4.6 Procesamiento y análisis de datos	44
4.7 Aspectos éticos	45
CAPÍTULO V: RESULTADOS	46
5.1 Descripción de la muestra	46
5.2 Presentación de resultados	46
5.2.1 Prueba de normalidad	49
5.2.2 Comprobación de hipótesis general	50
5.2.3 Comprobación de hipótesis específicas	51
5.2.3.1 Comprobación de hipótesis específica 1	51
5.2.3.2 Comprobación de hipótesis específica 2	52

5.2.3.3	Comprobación de hipótesis específica 3	53
5.2.3.4	Comprobación de hipótesis específica 4	54
5.2.3.5	Comprobación de hipótesis específica 5	55
5.2.4	Relación entre dimensiones	56
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN		57
CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES		63
CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES		64
REFERENCIAS		66
ANEXOS		72

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de ansiedad estado en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	47
Figura 2. Nivel de ansiedad rasgo en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	48

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Puntaje de las dimensiones de la escala de ansiedad	46
Tabla 2: Nivel de ansiedad estado de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	47
Tabla 3: Nivel de ansiedad rasgo de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	48
Tabla 4: Estadísticos descriptivos del mindfulness	49
Tabla 5: Relación entre el mindfulness y la ansiedad tanto rasgo como estado en alumnos de secundaria	50
Tabla 6: Relación entre la dimensión Observación del mindfulness y la ansiedad tanto rasgo como estado en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	51
Tabla 7: Relación entre la dimensión Descripción del mindfulness y la ansiedad tanto rasgo como estado en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	52
Tabla 8: Relación entre la dimensión Actuar con Conciencia del mindfulness y la ansiedad tanto rasgo como estado en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	53
Tabla 9: Relación entre la dimensión Ausencia de Juicio del mindfulness y la ansiedad tanto rasgo como estado en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	54
Tabla 10: Relación entre la dimensión Ausencia de Reactividad del mindfulness y la ansiedad tanto rasgo como estado en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	55
Tabla 11: Relaciones entre las dimensiones del Mindfulness y las dimensiones de Ansiedad	56

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia	73
ANEXO 2: Instrumento de medición del mindfulness	75
ANEXO 3: Instrumento de medición de la ansiedad	78
ANEXO 4: Asentimiento informado	80
ANEXO 5: Consentimiento informado	81

Resumen

El presente estudio tuvo como propósito hallar la relación entre mindfulness y ansiedad tanto rasgo como estado en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana.

Se trató de una investigación correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra se obtuvo de manera no probabilística e intencional por la investigadora y estuvo conformada por 61 alumnos del primero al quinto año de secundaria cuyas edades fluctuaron entre los 12 y los 17 años. Se utilizó como instrumentos de medición el Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006) y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (Spielberger et al., 1975).

Los resultados obtenidos evidenciaron que existe una relación estadísticamente significativa e inversa entre el mindfulness y la ansiedad tanto rasgo como estado en la muestra estudiada. Asimismo, se encontró que todas las dimensiones del mindfulness a excepción de la faceta Observación obtuvieron correlaciones significativas, inversas y moderadas con la ansiedad rasgo y que las dimensiones Actuar con Consciencia y Ausencia de Juicio fueron las que mostraron mayor relación con la ansiedad evidenciando valores menores a $\text{sig}=0.01$. Se discutirán las implicaciones de los resultados hallados.

Palabras claves: ansiedad rasgo, mindfulness, ansiedad estado, adolescentes, estudiantes de secundaria.

Abstract

The purpose of this study was to find the relationship between mindfulness and anxiety, both trait and state in high school students of a Private Educational Institution of Metropolitan Lima.

It was a correlational investigation, with a non-experimental and cross-sectional design. The sample was obtained in a non-probabilistic and intentional manner by the researcher and was made up of 61 students from the first to the fifth year of secondary school whose ages ranged between 12 and 17 years. The Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006) and the Trait-State Anxiety Inventory (Spielberger et al., 1975) were used as measuring instruments.

The results obtained showed that there is a statistically significant and inverse relationship between mindfulness and anxiety, both trait and state in the sample studied. Likewise, it was found that all the dimensions of the mindfulness with the exception of the Observation facet obtained significant, inverse and moderate correlations with the trait anxiety and that the dimensions Acting with Consciousness and Absence of Judgment were those that showed greater relationship with the anxiety evidencing lower values a sig = 0.01. The implications of the results found will be discussed.

Keywords: anxiety trait, mindfulness, state anxiety, adolescents, high school students.