



UNIVERSIDAD DEL AZUAY

**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la
Educación**

Carrera de Psicología Clínica

**“HABILIDADES MINDFULNESS E
IMPULSIVIDAD EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS”**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de:

Psicóloga Clínica

Autora:

Doménica Sofía Crespo Andrade.

Director:

Mg. Sebastián Herrera Puente.

Cuenca – Ecuador

2023

DEDICATORIA

“Dentro de ti, hay una quietud y un santuario al que puedes retirarte en cualquier momento y ser tú mismo”.

- Hermann Hesse, Siddhartha

Por mí fortaleza, fuerza y valor para culminar esta etapa en mi vida, por priorizar mi futuro y aprender tanto de los triunfos como de los momentos difíciles que me han dado las enseñanzas necesarias para convertirme en la persona que ahora soy.

A quién me ha acompañado durante todo mi trayecto estudiantil y de vida, por ser el pilar más importante, mi madre.

AGRADECIMIENTOS

Gracias infinitas a todos los docentes de psicología por las enseñanzas brindadas. A mi Tutor y Coordinador de la Carrera de Psicología Clínica Mg Sebastián Herrera por la tutoría, tanto por fortalecer mis avances como corregir los errores cometidos en el transcurso de la realización de este trabajo

A los estudiantes de la Facultad de Filosofía que colaboraron con la aplicación de los test, ya que sin ellos no se hubiera obtenido los fundamentos requeridos con los cuales se basó esta investigación.

Agradezco a Dios y al universo por ponerme en el camino correcto, por protegerme durante todo mi proceso y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

¿Qué es la meditación? ¿Qué es dejar el cuerpo? ¿Qué es el ayuno? ¿Qué es contener la respiración? Es huir del yo, es un breve escape de la agonía de ser un yo, es un breve adormecimiento de los sentidos contra el dolor y la inutilidad de la vida. El mismo escape, el mismo breve entumecimiento, es lo que el conductor de una carreta de bueyes encuentra en la posada, bebiendo unos cuencos de vino de arroz o de leche de coco fermentada. No se sentirá más a sí mismo, entonces ya no sentirá los dolores de la vida, luego encontrará un breve entumecimiento de los sentidos. Cuando se duerma sobre su cuenco de vino de arroz, encontrará lo mismo lo que Siddhartha y Govinda encuentran cuando escapan de sus cuerpos a través de largos ejercicios, permaneciendo en el no-yo”.

- Hermann Hesse, Siddhartha

RESUMEN:

Cada vez se hace más evidente la incorporación de programas de Mindfulness en el contexto académico como una alternativa que permite generar en los universitarios bienestar socioemocional y un mayor autocontrol de sus impulsos. La presente investigación se enfocó en determinar la relación entre los niveles de impulsividad y la presencia de habilidades mindfulness en una muestra de 257 estudiantes universitarios. Para este propósito se aplicó la Escala de Impulsividad de Plutchik (EI) y la Escala de atención y conciencia plena (MAAS). Los resultados mostraron que a mayores habilidades mindfulness menores niveles de impulsividad, así mismo se puede observar que los participantes de género masculino presentan niveles de impulsividad más altos que las de género femenino. Finalmente, el 76,3% de los evaluados se encuentran en un rango clínico para la variable impulsividad.

Palabras clave: EI, impulsividad, MAAS, mindfulness, estudiantes universitarios

ABSTRACT:

The incorporation of Mindfulness programs in the academic context is becoming increasingly evident as an alternative that allows university students to generate socioemotional well-being and greater self-control of their impulses. The present research focused on determining the relationship between levels of impulsivity and the presence of mindfulness skills in a sample of 257 university students. For this purpose, the Plutchik Impulsivity Scale (EI) and the Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS) were applied. The results showed that the higher the mindfulness skills, the lower the levels of impulsivity; likewise, it can be observed that male participants have higher levels of impulsivity than female participants. Finally, 76.3% of those evaluated were in a clinical range for the impulsivity variable.

Keywords: EI, impulsivity, MAAS, mindfulness, university students



Este certificado se encuentra en el repositorio digital de la Universidad del Azuay, para verificar su autenticidad escanee el código QR

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTOS.....	II
RESUMEN:	IV
ABSTRACT:	IV
INTRODUCCIÓN	- 1 -
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	- 3 -
MARCO TEÓRICO.....	- 4 -
CAPÍTULO I	- 4 -
1.1 IMPULSIVIDAD.....	- 4 -
1.2 Definiciones.....	- 4 -
1.3 Tipología de la impulsividad	- 5 -
1.3.1 Impulsividad Funcional.....	- 5 -
1.3.2 Impulsividad Disfuncional	- 5 -
1.4 Dimensiones de la Impulsividad	- 6 -
1.5 Sistemas Funcionales de la Impulsividad	- 7 -
1.6 Causas de la impulsividad.....	- 7 -
1.7 Impulsividad entre hombres y mujeres	- 8 -
1.8 Impulsividad en universitarios.....	- 9 -
1.9 Impulsividad y agresión en universitarios:	- 11 -
CAPITULO II	- 14 -
2.1 MINDFULNESS	- 14 -
2.2 Aproximaciones al concepto mindfulness	- 14 -
2.3 Estado de “Piloto Automático”	- 16 -
2.4 Los 7 pilares del Mindfulness	- 17 -
2.5 Propuestas de Mindfulness.....	- 18 -
2.6 Beneficios de la práctica de Mindfulness	- 19 -
2.7 Mindfulness en estudiantes universitarios	- 22 -
CAPITULO III	- 25 -
3. METODOLOGÍA.....	- 25 -
3.1 Objetivos de la Investigación	- 25 -
3.1.1 Objetivo general	- 25 -
3.1.2 Objetivos específicos.....	- 25 -

3.2 Tipo de investigación.....	- 25 -
3.3 Población y muestra.....	- 25 -
3.3.1 Población.....	- 25 -
3.3.2 Muestra.....	- 26 -
3.4 Criterios de inclusión.....	- 26 -
3.5 Instrumentos de recolección´.....	- 26 -
3.5.1 Ficha sociodemográfica.....	- 26 -
3.5.2 Escala de impulsividad de Plutchik (EI).....	- 27 -
3.5.3 Escala de atención y conciencia plena para adolescentes (MAAS).....	- 27 -
3.6 Procedimiento de la investigación.....	- 28 -
3.6.1 Aplicación de los instrumentos.....	- 28 -
3.6.2 Evaluación de los instrumentos.....	- 29 -
3.6.3 Análisis de datos.....	- 29 -
CAPITULO IV.....	- 30 -
4. ANALISIS DE RESULTADOS.....	- 30 -
4.1 Análisis estadístico.....	- 30 -
4.2 Participantes.....	- 30 -
4.3 Resultado 1: Rango clínico en impulsividad en estudiantes de Facultad de Filosofía de la Universidad del Azuay.....	- 31 -
4.4 Resultados 2: Correlación presencia de habilidades mindfulness con los niveles de impulsividad.....	- 32 -
4.5 Resultados 3: Correlación entre las escalas con la variable de Conocimiento de mindfulness.....	- 33 -
4.6 Resultados 4: Correlación entre las escalas y la variable Ha recibido tratamiento psicológico/psiquiátrico.....	- 33 -
4.7 Resultados 5: Correlación entre las escalas y la variable Género.....	- 34 -
DISCUSIÓN.....	- 36 -
CONCLUSIONES.....	- 38 -
RECOMENDACIONES.....	- 39 -
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	- 40 -
ANEXOS.....	- 45 -

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A: Consentimiento informado 1	- 45 -
Anexo B: Ficha sociodemográfica 1	- 46 -
Anexo C: Escala MAAS 1.....	- 48 -
Anexo D: Escala Plutchik 1.....	- 49 -
Anexo D: Formato Digital de Evaluación 1	- 50 -

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 Rango Clínico Impulsividad en estudiantes - 32 -

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Criterios inclusión y exclusión.....	- 26 -
Tabla 2 Características de los participantes.....	- 31 -
Tabla 3 Relación MAAS e Impulsividad	- 32 -
Tabla 4 Relación MAAS y Conocimiento de mindfulness	- 33 -
Tabla 5 Relación Impulsividad y Conocimiento Mindfulness	- 33 -
Tabla 6 Relación MAAS y Ha recibido tratamiento psicológico/psiquiátrico	- 34 -
Tabla 7 Relación escala Plutchik y Ha recibido tratamiento Psicológico/Psiquiátrico	- 34 -
Tabla 8 Relación MAAS y Género	- 34 -
Tabla 9 Relación Impulsividad y Género	- 35 -

INTRODUCCIÓN

Actualmente el término impulsividad es utilizado al referirse a una persona que ha tomado acciones rápidas sin meditarlo. Los adultos jóvenes mayormente tienden a tomar decisiones poco premeditadas para solucionar eventos estresantes de su vida diaria.

Es por esta razón, que nos vemos en la necesidad de poner interés en esta dificultad y saber cuál es la prevalencia en los estudiantes de la Universidad del Azuay, el tema planteado busca conocer y determinar ciertas pautas sobre la impulsividad y como gracias a la práctica de técnicas mindfulness se pueden prevenir pensamientos rumiativos y obsesivos sobre acontecimientos pasados y futuros, que dificultan el rendimiento y la capacidad de concentración de los estudiantes en sus actividades académicas contrarrestando el cansancio y agotamiento emocional. Al cultivar la atención y conciencia plena, los universitarios pueden aprender herramientas efectivas para un mejor manejo del estrés y mayores habilidades de regulación emocional, estando mejor desarrollados para tomar decisiones más sanas.

El presente trabajo tiene como objetivo determinar la existencia de impulsividad y de practica de habilidades mindfulness en los estudiantes de la Facultad de Filosofía de la Universidad del Azuay, a través de la aplicación de la Escala de Impulsividad (EI) y la Escala de atención y conciencia plena (MAAS), los antecedentes de las mismas serán relacionados con los datos sociodemográficos, este estudio demostrará la importancia que tiene la utilización de las habilidades de conciencia plena para contrarrestar los niveles de impulsividad y tener un mayor control de las decisiones que toman los adultos jóvenes en su vida diaria.

Esta investigación ha quedado constituida en cuatro capítulos en los cuales se abordarán diferentes temáticas relacionadas la investigación, se desarrollará el tema entorno a los objetivos específicos que se han planteado en este estudio. En el primer capítulo nos enfocaremos en enunciar las definiciones, tipología y correlación con el género de la impulsividad. El segundo capítulo analizaremos argumentos que nos permitirá comprender al Mindfulness como técnica para contrarrestar los niveles de impulsividad en los estudiantes universitarios, mediante las aproximaciones al concepto, componentes y elementos, propuestas, beneficios y el mindfulness en universitarios,

podremos ponernos en contexto sobre el problema de la impulsividad y aprender a contrarrestar mediante las técnicas de conciencia plena. El tercero capítulo abordará la metodología utilizada para el estudio, los objetivos de la investigación, las herramientas e instrumentos y la explicación de las mismas, su aplicación y evaluación y el procedimiento que fue llevado a cabo. Finalmente, el cuarto capítulo se evidenciarán los resultados obtenidos en el estudio, su análisis, las conclusiones y recomendaciones finales entorno a la investigación.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Entorno a la salud mental, se prioriza el análisis de los adolescentes y adultos jóvenes es de particular importancia para la investigación, debido a que el grupo de universitarios, presenta problemas de impulsividad frecuentemente. La impulsividad como un rasgo de la personalidad, está caracterizado por la reacción inesperada y desmedida ante situaciones diarias. Tanto la impulsividad como la agresividad están relacionadas con conductas desadaptativas y puede generar problemas de aprendizaje y fracaso escolar.

En el ámbito académico, entre las exigencias universitarias, los exámenes, trabajos, etc. puede ser muy perjudicial con su desenvolvimiento académico. Si los estudiantes tienen un alto nivel de impulsividad, y al tener la predisposición de accionar de manera inmediata y descontrolada frente una situación, generalmente los estudiantes no están conscientes de las consecuencias que puede traer las mismas, entonces se toman decisiones de manera inadecuada y esto puede causar varios problemas. (Estrada, 2019)

En un estudio realizado en estudiantes universitarios por Vergara et al., (2013) se pudo observar altas prevalencias de síntomas ansiosos, impulsivos, depresivos y de estrés causados por las responsabilidades académicas. En la actualidad se ha comprobado que las actividades académicas pueden generar en los estudiantes universitarios un cierto nivel de impulsividad, estrés, ansiedad, entre otras conductas, ya que existen algunas situaciones o circunstancias en el día a día de un universitario que hacen que se incrementen estos síntomas y puedan presentarse también síntomas físicos, psíquicos y conductuales.

El principal problema de este proyecto, es la impulsividad, en la cual se presentan frecuentemente dificultades como el descontrol de la ira, compulsiones, adicciones, agresividad y mayor tendencia a trastornos disociales. Es por eso que se quiere fomentar a través de las técnicas mindfulness el correcto manejo de las técnicas de relajación para así conseguir que los estudiantes universitarios se logren adaptar a las diferentes dificultades que tienen a lo largo de su carrera, prevenir pensamientos rumiativos y obsesivos relacionados con el cansancio y el agotamiento emocional de los futuros profesionales.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

1.1 IMPULSIVIDAD

1.2 Definiciones

La impulsividad como un rasgo de personalidad, es un mecanismo o forma de defensa que evita que la persona se pare a discernir sobre los aspectos y motivaciones de su comportamiento y conductas y, en torno a las emociones que estos le generan. Es una condición en la cual la persona no puede controlar los impulsos, tentaciones o estímulos que siente, lo que le lleva a actuar sin considerar las consecuencias de sus actos. (Riaño, et al., 2015).

La impulsividad proviene del latín impulsus que significa “golpear o empujar” el concepto es asentado por los franceses, haciendo referencia al comportamiento primitivo que sale del control voluntario. En la vida cotidiana también se puede presentar dicho factor de diferentes maneras como: actuar sin pensar, incapacidad de retención de la conducta, probar experiencias arriesgadas, no tolerar el aburrimiento, la frustración, no existe planificación en actividades, desorganización, inconstancia, intranquilidad por las consecuencias de los actos, entre otros (Astudillo & Echeverría, 2021).

Según Rueda (2016), la impulsividad puede ser considerada un rasgo de personalidad que generalmente es observable en la vida cotidiana de las personas, considera que es complejo declarar su definición científica, pero ha sido estudiada por varios autores de diferentes campos, por ejemplo, dentro del área de psicología, neurociencias, psiquiatría, filosofía o ciencias sociales.

Dickman (1990) define la impulsividad como la tendencia que tiene una persona a deliberar menos que la mayoría de la gente, con iguales capacidades, antes de realizar una acción sin evaluar las consecuencias que pueden derivarse.

1.3 Tipología de la impulsividad

Apoyado en diversos estudios Dickman (1990) clasifica la impulsividad en dos tipos:

1.3.1 Impulsividad Funcional

Conocida como la tendencia a responder y reaccionar de forma rápida, que en ocasiones resulta beneficiosa y lleva a consecuencias positivas. Se refiere a un estado más estable del funcionamiento frontal ya que se relaciona de manera consciente, con más precisión y mejor procesamiento de instrucciones, pero sobre todo mayor capacidad para mantener la atención. (Narvárez & Caro,2015). Esto la acerca a ciertos procesos cognitivos como la reflexión, la búsqueda de beneficios, propositividad y planeación. Asociada con un alto grado de entusiasmo, riesgo, actividad y audacia, potenciando la creatividad, la toma de decisiones y la generación de ideas. Así también se relaciona con rasgos de personalidad como la Búsqueda de Sensaciones, Aventurerismo y Desinhibición. (Pérez, et al.,2009).

Además, la impulsividad funcional se caracteriza por una huida de la evitación, más que como una búsqueda decidida de la solución al problema: ello es coherente con su fuerte correlación negativa con la evitación del daño y con el trastorno de personalidad por evitación. Esto apunta que las personas con alta impulsividad funcional son más reactivas al fracaso, generando nuevas alternativas de respuesta ante señales de error, que orientadas al reforzamiento por el éxito. (Pons et al.,2015).

Para Martínez, (2010). Las personas con una impulsividad funcional, son muy enérgicas y están dispuestas a correr riesgos, recogen un estilo rápido de respuesta propenso a los errores en el procesamiento de la información. Éstos utilizan el nivel de activación cerebral para producir oscilaciones en la atención más rápida, y es por esto que está relacionado con la creatividad.

1.3.2 Impulsividad Disfuncional

Es la obtención de consecuencias negativas, siendo estas acciones rápidas y, por lo regular, perjudiciales para la persona. Se podría decir que, se aleja de la búsqueda propositiva o planeada de consecuencias y en su lugar se antepone la respuesta fácil, rápida e inmediata; por ello se considera que el proceso reflexivo en esta condición se

aleja. Se relaciona también con ciertos rasgos de personalidad tales como: ausencia de Premeditación, baja Deliberación, falta de Reflexión. (Pérez, et al.,2009).

La impulsividad disfuncional está caracterizada por ser una conducta desinhibida, inespecífica y a menudo destructora. Se extiende con preferencia a la población masculina desde la inmadurez emocional hasta algunos trastornos de la personalidad. Comúnmente son sujetos que tienden a dar respuestas rápidas sin ningún objetivo, ni corrección de errores (Fernández, 2003).

1.4 Dimensiones de la Impulsividad

Barratt (1994), añade tres nuevas dimensiones en torno a las diferentes categorías de la impulsividad propuestas por Dickman. Dividiéndolas así en impulsividad motora, cognitiva y no planeada.

Impulsividad Motora

Es la incapacidad de proyección hacia el futuro, el individuo actúa sin tomar en cuenta las consecuencias de sus actos ni razona a las consecuencias negativas que provocan su comportamiento en el futuro, es decir, que su pensamiento pasa directamente a la acción sin antes razonarlo, el sujeto tiende a actuar según su estado de ánimo (Atarés, 2012).

Impulsividad Cognitiva

El sujeto tiende a tener pensamientos impulsivos de bajo procesamiento analítico con una falta de flexibilidad cognitiva, teniendo una dificultad para estructurar y entender información poco organizada, mayor dificultad para seguir instrucciones y una falta de control de emociones (Atarés, 2012). Además, esta se caracteriza por tomar decisiones rápidas (Chahín,2015).

Impulsividad no planeada

Los individuos no desarrollan capacidades para planear comportamientos a futuro, sino más bien enfocándose en el presente, por lo que actúan sin predicciones o con un plan previamente estructurado. (Cecilia Ferrufino, 2007)

1.5 Sistemas Funcionales de la Impulsividad

En estudios realizados por Orozco, et al (2008) sobre los estratos neurobiológicos de la impulsividad se identifican tres principales sistemas funcionales.

El primer sistema funcional se encuentra relacionado con la función ejecutiva, pues las personas impulsivas presentan déficits en el procesamiento de la información presentada de forma secuencial, déficit que se acentúa cuando la carga de la información y la presión del tiempo aumentan.

El segundo sistema funcional es el déficit atencional, es decir, la presentación de problemas para mantener una atención sostenida en una tarea determinada.

El tercer sistema funcional está relacionado con una pobre inhibición de respuestas aprendidas y procesos de programación motora insuficiente.

1.6 Causas de la impulsividad

En relación a las causas de la impulsividad, se entiende que este es un rasgo genéticamente predominante y con una base neuroquímica, incluyen en sus medidas de impulsividad situaciones relacionadas con la ausencia de planificación, pero sobre todo se distingue por la búsqueda de sensaciones como un componente fundamental. (Pons et al., 2015)

Ahora bien, Pons et al., (2015) describe a la búsqueda de novedad como una característica clave para el desarrollo de la impulsividad. Un estímulo novedoso es un gran activador de la conducta impulsiva y desenfrenada. Además, se incluye en esta variable conductas relacionadas con la falta de reflexividad.

Otra teoría sobre las causas de la impulsividad, es la ausencia de dopamina ya que este neurotransmisor se relaciona con los procesos de aprendizaje y de recompensa. Se sabe que, la impulsividad se produce por fallas en receptores del lóbulo frontal y la corteza pre frontal, evitando la llegada de este neurotransmisor provocando errores en la toma de decisiones y el juicio. (Ramos, 2016)

Además, estudios señalan que los ambientes desorganizados o conflictivos, los estilos de crianza de los hijos en los primeros años de vida, el afecto, la sensibilidad y el soporte que se dé a los hijos, hacen referencia al desarrollo de la impulsividad, por ejemplo: hijos con padres negligentes. Esto puede causar una grave alteración en el

desarrollo del niño; este problema se vuelve más grave cuando existe violencia familiar y por supuesto falta de límites. (Acosta, 2020).

También, investigaciones recientes han encontrado que la predisposición genética es relevante para la aparición de la impulsividad; como, por ejemplo: antecedentes de familiares que han presentado este comportamiento durante su niñez y así las futuras generaciones podrían desarrollar estas conductas impulsivas. (Acosta, 2020)

Por otra parte, en un estudio realizado por Adán, (2012). Se halló que una de las causas principales de la impulsividad es el desarrollo temprano de trastornos adictivos, juego patológico y otras adicciones conductuales, así mismo, señaló que la impulsividad se relaciona a un polimorfismo del gen DRD2 dopaminérgico asociado con dificultades conductuales para producir respuestas inhibitorias.

Squillace et al., (2012) menciona que el factor de personalidad también influye en el desarrollo de la impulsividad, esto se debe a la activación cortical así, por ejemplo, las personas con una baja activación cortical quieren producir experiencias estimulantes para elevar sus bajos niveles de activación cerebral. Estas personas expresan rasgos comportamentales marcados bajo la tipología extrovertida, con un nivel alto en sociabilidad, dominancia, optimismo, vitalidad, asertividad, y búsqueda de sensaciones. Además, las personas extrovertidas necesitan de una mayor intensidad de los estímulos para aprender y por consiguiente son menos condicionales que los introvertidos ya que estos tienen altos niveles de actividad cortical.

Para finalizar, Pons et al., (2015) menciona que el desarrollo de la impulsividad se debe al factor ambiental y social. Debido a cambios producidos por la maduración y el ambiente. Por consiguiente, su desarrollo implica la relación de un sistema desorganizado de procesos psicológicos y neurofisiológicos, la maduración y la experiencia.

1.7 Impulsividad entre hombres y mujeres

En relación con la asociación del comportamiento impulsivo y el género se ha encontrado que el impacto de la influencia cultural en los hombres, está enmarcado dentro de conductas socialmente problemáticas como la agresividad y la conducta criminal asociados a la impulsividad (Matthew, A, citado en Celma & Elvira, 2015).

En una investigación analítica se pudo observar mediante varios estudios la diferencia entre ambos géneros en torno a la presencia de impulsividad y habilidades mindfulness. Se pudo constatar que los hombres presentan niveles altos de impulsividad, ya que tienen menor autocontrol y un riesgo incrementado de sufrir alteraciones de los impulsos respecto a las mujeres. La impulsividad en los hombres se relaciona con un bajo funcionamiento del sistema neurotransmisor serotoninérgico. (Adan,2012).

En otro estudio investigativo, se demostró que los hombres presentan una mayor tendencia a la búsqueda de sensaciones, más sensibilidad a la recompensa y menor sensibilidad al castigo. Mientras que, en las mujeres, por el contrario, es evidente la presencia de mayor sensibilidad al castigo. Además, los hombres tienen mayor inclinación en actividades innovadoras y con altos niveles de adrenalina. (Pons et al., 2015)

Los factores de riesgo que influyen en la conducta impulsiva en los hombres se asocian con el apoyo parental, apoyo escolar, pertenencia a grupos con comportamientos antisociales y, en el caso de las mujeres se asocia con problemas socioeconómicos. (Sobral et al., 2000).

La impulsividad en los hombres se ve reflejado en las conductas ya que muchas veces presentan comportamientos antisociales y falta de control de impulsos. Y por el contrario en las mujeres con niveles altos de impulsividad se puede observar que existe un notable incremento de la ansiedad combinados con la falta de control de los impulsos. (Sobral et al., 2000)

1.8 Impulsividad en universitarios

Estudios como el de Dickman (1990) indican que la impulsividad produce efectos negativos en el rendimiento de los estudiantes, pues la impulsividad disfuncional está relacionada con la indisciplina y con la predisposición a ignorar las consecuencias en la toma de decisiones, perjudicando notoriamente los resultados en el rendimiento.

Los estudiantes universitarios con una impulsividad disfuncional tienen el problema de no tener el control sobre sus movimientos y pensamientos llegando a ser muy precipitados, ya que se influyen sobre las nuevas experiencias académicas, la cual

puede desarrollar una molestia en su aspecto físico y mental; además se sienten muy estresados por el ambiente que los rodea. (García, 2019)

En un estudio realizado en estudiantes universitarios por Vergara et al., (2013) se pudo observar altas prevalencias de síntomas ansiosos, impulsivos, depresivos y de estrés causados por las responsabilidades académicas. En la actualidad se ha comprobado que las actividades académicas pueden generar en los estudiantes universitarios un cierto nivel de impulsividad, estrés, ansiedad, entre otras conductas, ya que existen algunas situaciones o circunstancias en el día a día de un universitario que hacen que se incrementen estos síntomas y puedan presentarse también síntomas físicos, psíquicos y conductuales.

Castillo et al., (2021) Los estudiantes con una impulsividad alta, tienden a generar respuestas apresuradas e irreflexivas en un tiempo corto, ya sea al momento de dar un examen o al participar con algún aporte en clases. Provocando que los estudiantes tengan ciertas conductas apresuradas e inapropiadas en situaciones que se salen de control. Esto sucede porque la impulsividad afecta en las dimensiones de la atención, conducta motora y función cognitiva. y como consiguiente se presentan: dificultades en la atención sostenida, conductas motoras que demuestran escasa capacidad de actuar de manera reflexiva y falta de planificación. Ocasionando en los estudiantes universitarios una conducta incontrolable y exagerada que puede llevar al abandono de actividades académicas.

En un estudio realizado a través de la Neuropsicología, Ramos, (2016) sugiere que una función cognitiva sería la causante de que los estudiantes no reaccionen de manera controlada a sus impulsos, a esta función se le llama control inhibitorio. El control inhibitorio se ocupa de tres niveles del control del comportamiento:

- controlar respuestas automáticas
- controlar respuestas automáticas en marcha
- controlar la interferencia que puede influir en la actividad académica.

Cuando los tres niveles se encuentran perjudicados, se puede observar que un estudiante universitario presenta niveles altos de impulsividad y por eso muchas veces tienen comportamientos inadecuados, irreflexivos y precipitados tales como: salir sin

ninguna explicación del aula, expresar pensamientos sin estar conscientes de las consecuencias, realizar trabajos de manera incompleta, tomar decisiones sin analizarlas antes al tratar de resolver un problema, reaccionar de manera agresiva, dedicar el tiempo a actividades que no tengan que ser muy pensadas, responder de manera precipitada antes de que se acabe de realizar la pregunta, interrumpir a los demás, no tener en cuenta las reglas sociales, etc. En conclusión, no pueden controlar su comportamiento en situaciones en las cuales se espera que lo hagan. (Ramos, 2016)

1.9 Impulsividad y agresión en universitarios:

En la etapa universitaria existen muchas dificultades a nivel académico y personal que los estudiantes tienen que enfrentar a diario. La crisis que se desata por esta situación es muy compleja, sobre todo en los estudiantes que tienen rasgos impulsivo-agresivos. Pero cabe recalcar que no todos los estudiantes reaccionan de la misma manera, ya que existen varios tipos de agresividad impulsiva. Para iniciar se empezará describiendo el significado de agresividad y luego se explicarán los distintos tipos de agresividad impulsiva en los estudiantes universitarios.

La agresividad: Es una conducta, que está estrechamente relacionada a la supervivencia del individuo y de la especie, y que suele aparecer de forma ritualizada en el contexto de la interacción social. Se presenta de manera destructiva, directa y desadaptativas. (Pons et al., 2015)

García, (2019) menciona que la impulsividad es considerada un predictor de la conducta agresiva por su desinhibición marcada de la conducta. Es así, que al aumentar los niveles de impulsividad la conducta agresiva puede presentar dificultades a la hora de ser inhibida. Así también, se relaciona con problemas en el control inhibitorio y la regulación emocional la cual se manifiesta en la juventud por la expresión de conductas arriesgadas, irreflexivas, hostilidad y agresividad. En algunas situaciones, los jóvenes no toman en cuenta las consecuencias de sus actos, lo que ocasiona conductas de alto riesgo para ellos mismos y los demás. entre ellas, una situación preocupante es un intento de suicidio o un suicidio consumado.

Esta está relacionada al daño que se pueda generar, tanto al agredido como al agresor. Tiene como factores determinantes en su desencadenamiento a los factores biológicos, socio familiares y del ambiente, pero también se considera que la agresión llega a ser un instinto o impulso interno. (Chapi, 2012)

Se considera que la agresión es un instinto, ya que su propósito es la conservación de su especie. El mismo sirve para la selección del ente más fuerte para su continuación y para la formación de un orden jerárquico de una estructura social sólida. (Chapi,2012)

Pons et al., (2015) clasifica la agresividad impulsiva en:

- **Hetero agresividad impulsiva:** Se relaciona con una falta de inhibición conductual. Es común que se relacione con estímulos externos o internos que generan fuertes componentes emocionales (rabia, frustración,), esto se debe a una situación amenazante, de desafío, de debilidad, abandono o pérdida de control. En este caso los estudiantes cuando tienen que dar un examen y no se han preparado, pues sienten que están en una situación amenazante, y al momento de revisar las preguntas los estudiantes se portan agresivos con sus profesores indicando que las preguntas del examen no se entienden, y pueden empezar a discutir con el maestro de una manera muy agresiva que incluso puede llegar a la violencia. Los estudiantes con este tipo de agresividad impulsiva son incapaces de reflexionar sobre las consecuencias negativas que trae consigo dejarse llevar por las emociones y podría ocasionar problemas graves. Además, presentan dificultades para impedir la respuesta conductual agresiva una vez que se desencadena. (Pons et al.,2015)
- **Auto agresividad impulsiva:** Es un tipo de agresividad dirigida hacia uno mismo. En esta, se puede observar el intento suicida impulsivo o planificado, y conductas auto mutilantes. En el ámbito académico se puede observar que cuando un estudiante universitario se encuentra en una situación desesperante o estresante en cuanto a su promedio en notas, estas al ser personas con niveles altos de impulsividad y poco control de ira, pues se siente extremadamente culpables y no soportan el fracaso, entonces son incapaces de buscar soluciones al problema o encontrar otras alternativas para mejorar sus notas y actúan de manera impulsiva, toman decisiones erradas, y se hacen daño a sí mismos. Estas denominadas autolesiones, están acompañadas de una gran magnitud de sensación de alivio mientras se las llevan a cabo, seguido de sentimientos de fracaso o culpa. Los estudiantes que se encuentran en una situación verdaderamente desesperante y sin salida, llevan a cabo un intento de suicidio. ya que existe una falta de control de

impulsos auto agresivos en situaciones de alta carga emocional, y estados de intensa ansiedad o desesperanza. (Pons et al., 2015)

CAPITULO II

2.1 MINDFULNESS

2.2 Aproximaciones al concepto mindfulness

El mindfulness puede ser definido como una cualidad de la mente o como la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en el que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente. Es una condición propia de cualquier ser humano pero que ha sido motivo de estudio principalmente en el Paradigma Oriental. Es así como, el origen del Mindfulness se sitúa hace alrededor de unos 2.500 años en la tradición budista, más específicamente en el Budismo Theravada con la figura de Siddhartha Gautama más conocido como Buda. (Parra et al., 2012).

La palabra Mindfulness es traducida al castellano como atención plena, consciencia plena o atención al momento, de esta manera el mindfulness es entendido, como un estado pleno de conciencia y atención de la persona al momento presente, sin realizar juicios sobre este. (Davis & Hayes, 2011). Este concepto, utilizado en el mundo occidental, está asociado estrechamente con el de meditación. La meditación se define como un proceso de autorregulación atencional y un estado de conciencia extendida que permite el desarrollo de la conciencia del momento presente (Sánchez, 2011).

La experiencia entorno al mindfulness se desarrolla y entrena gracias a una disciplina o práctica llamada meditación. La práctica de meditación proviene de tradiciones ancestrales que ponen énfasis en la legitimidad de la propia experiencia como fuente válida de conocimiento. Muchas veces se practica mindfulness sin ser conscientes de ello, esta se define como una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia, es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente (Simón, 2006).

El mindfulness como un proceso psicológico, supone focalizar la atención en lo que estamos se está haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir del organismo y sus conductas. O, simplemente, dedicar unos minutos diarios a percibir el organismo, sin expectativa alguna; solo, para tomar consciencia de lo que nos está pasando, más allá de nuestras actividades o pensamientos, y escuchar al cuerpo para ver con claridad y ser

‘plenamente conscientes’. La práctica del mindfulness comprende un proceso de autorregulación de la atención, enfocado en percibir la experiencia o situación de manera sostenida y en estado de apertura, curiosidad y aceptación entorno a esa experiencia inmediata (Bishop et al, 2006).

Siendo así, el Mindfulness propone entrenar a los sujetos a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, tratando de separarlas de la tiranía de lenguaje, del prejuicio y de la subyugación a las categorías y conceptos establecidos por el sistema. (Hick & Bien, 2008).

En la actualidad se han desarrollado ya diversas técnicas terapéuticas surgidas en la psicología occidental, en las que el mindfulness juega un papel importante. Las más conocidas son: La reducción del estrés basada en mindfulness (MBSR: Kabat-Zinn, 2003); la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT: Segal, et al., 2002); la terapia de aceptación y compromiso (ACT: Hayes, et al., 2005) y la terapia dialéctico-conductual (DBT: Linehan, 1993; García Palacios, 2006), utilizada en el tratamiento del trastorno límite de personalidad (Simón, 2007).

Según Hervás et al., (2016) La práctica del mindfulness activa diferentes mecanismos psicológicos y neurobiológicos, relacionados con:

- **Control de la atención.** Con la práctica de mindfulness los participantes mejoran su nivel de focalización atencional, llevando la atención al objeto observado. El mindfulness busca que la persona aprenda a centrarse en lo que acontece en el momento presente y como consecuencia de este desarrollo de las capacidades atencionales disminuye la divagación mental. (Hervás et al., 2016)
- **Regulación emocional.** Vallejo-Pareja (2006) indica que, cuando la persona se dispone a experimentar sus emociones centrándose en ellas tal cual las siente y omitiendo valorarlas, se dan las condiciones para cambiar su respuesta, puede cambiar el significado de malo a bueno, sin necesidad de reestructurar, reenmarcar o modificar la valoración directamente. Es decir, la práctica de Mindfulness permite experimentar las emociones tal cual ocurren, aceptándolas y dejándolas

ir, lo que facilita la regulación emocional y provocaría una mejora del control cognitivo, reduciendo así rumiaciones o preocupaciones.

- **Relajación.** El Mindfulness no induce a la relajación, sino que enseña a adquirir la capacidad de observar la experiencia presente sin juicio. Su objetivo es abrir la mente a la experiencia del aquí y ahora. La relajación no debe ser el objetivo del entrenamiento, aunque el resultado de la práctica de mindfulness suele ser a largo plazo un estado de mayor relajación física y mental (Parra et al., 2012)

2.3 Estado de “Piloto Automático”

La sensación de estar y sentir que el cuerpo está en una parte y la mente en otra, pensando en función del pasado o el futuro, es lo que comúnmente se conoce como piloto automático. Martín-Asuero y García de la Banda (2007) lo definen como “una actitud en donde la persona prefiere centrar su conciencia hacia el ámbito de los pensamientos, que forzosamente corresponden al pasado o al futuro, que enfocarse en lo que ocurre en el presente”. Es decir, la persona realiza mecánicamente cualquier actividad y tiende a adelantarse o a centrarse en temas que no tienen relación con lo que está ocurriendo, creando así hábitos inconscientes. En cierto modo, la mayor parte de las respuestas ante las diferentes situaciones de la vida son meras reacciones repetitivas e inconscientes, que se activan a través de la memoria asociativa, conectada muy especialmente al sistema emocional.

Según señalan Losa y Simón (2013) la mente discursiva mayormente actúa con el piloto automático, activando conceptos previos aprendidos, juicios, comparaciones, recuerdos o anticipaciones. Por este motivo, la mente se encuentra vagando sin orientación alguna y normalmente enfocada ya sea en el futuro o en el pasado, más no en el momento presente.

Parra et al., (2012), indica que casi siempre los seres humanos operan su vida diaria en “piloto automático”, la mayoría de las personas llevan un ritmo de vida acelerado para poder cubrir las demandas que las sociedades actuales nos exigen. La mayor parte del tiempo y sin darse cuenta se mueven, piensan y sienten con el piloto automático encendido. Mediante la práctica de mindfulness se busca que la persona se dé cuenta de

que, en muchos momentos, a lo largo del día, la mente y el ser humano se encuentra con el piloto automático encendido. Es así como, la conciencia plena comienza cuando el sujeto reconoce y acepta la tendencia que tiene de estar con el piloto automático y realiza un compromiso de aprender a salir de ese piloto automático y mejorar su nivel de conciencia en cada momento.

Por tanto, el Mindfulness permite a la persona tomar una consciencia más profunda de la vida, produciendo muchos momentos de insight, dejando de vivir con el piloto automático para aterrizar en el presente (Santamaría et al., 2006). De esta manera gracias al desarrollo de la Conciencia Plena, esta actitud induce a reducir al mínimo la utilización del “piloto automático”, y manteniendo una mayor atención y enfoque en lo que ocurre “aquí y ahora”. (Vásquez et al., 2016).

2.4 Los 7 pilares del Mindfulness

Según Asensio et al., (2017) Se encuentran siete factores importantes, establecidos como pilares dentro de la aplicación del mindfulness, entre estos tenemos:

- **No juzgar:** Busca afrontar con objetividad neutra mediante nuestra observación externa e interna, tomando en cuenta los diversos argumentos y actitudes ante una situación o vivencia.
- **Paciencia:** Es la función de no colmar de ideas y ocupaciones de las propias vivencias, sino de estar plenamente abierto en cada instante con asentimiento pleno, comprendiendo y asumiendo las vivencias una vez que suceden.
- **Mente de principiante:** Establece que se proyecten las cosas siempre como nuevas y estar abiertos a nuevas experiencias como tal.
- **Confianza:** Capacidad de mantener nuestros ideales y auto aprecio, por medio de sentimientos, con el fin de confiar en las capacidades propias que poseemos.
- **Asentimiento:** Se basa en tener una capacidad receptiva y enfocada en las cosas y vivencias del presente, sin enfocarse en el pasado o futuro.
- **Ceder/Dejar ir:** Es la capacidad de no aferrarse a diversos objetos o situaciones de la vida, sino en dejar fluir y aceptar la realidad tal y como es. (Asensio et al., 2017).

2.5 Propuestas de Mindfulness

Para Germer (2017), tres son los elementos claves del mindfulness, entre estos tenemos:

- **Conciencia**

La conciencia esta guiada en emplear tres aspectos principales para cultivarla: parar, observar y retornar. Según Kabat-Zinn (2013) Mindfulness implica conciencia, una conciencia que se desarrolla gracias a prestar una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente ni a las emociones que poseamos.

- **Momento presente.**

Se centra en enfocarse en las situaciones actuales que se están presentando, sin preocuparse del pasado o el futuro. Focalizando la atención en los procesos o actividades cotidianas de la vida. Sin embargo, es factible tomar en cuenta los diferentes puntos de vista desde la perspectiva. Mediante la meditación, el individuo puede realizar una introspección, y enfocarse en la actividad que se está realizando. Vásquez et al., (2016)

Langer (2014) Indica que la práctica de meditación frecuente potencializa la capacidad de estar enfocado en las experiencias del presente, de forma que la atención plena sería alcanzada como resultado del entrenamiento de la meditación. El mindfulness como práctica meditativa puede impulsar el desarrollo de ciertas cualidades humanas como la empatía, la aceptación, la gratitud y la compasión, permitiendo la consecución de estados de bienestar.

Bishop, (2004) menciona también que está es una habilidad que se puede perfeccionar con la práctica de la meditación. El mindfulness, como estado, se refiere a un constante “estar presente”, lo cual implica observar y autorregular las propias sensaciones, percepciones, pensamientos, sentimientos para así actuar con conciencia. Se trata de hacer un registro consciente de los estímulos que vienen de los sentidos físicos, kinestésicos, y de las actividades de la mente.

Este al ser un estado intrínseco que todos los seres humanos poseen y que pueden cultivar por medio de una variedad de técnicas como el Yoga, el Tai Chi, el Qigong y la Meditación (Davis & Hayes, 2011; Vallejo, 2006).

- **Aceptación**

La aceptación es la pieza fundamental en la práctica de la atención plena, implica reconocer y asumir la realidad tal cual, acogiendo las vivencias cotidianas sin juzgar o por predilección, con el fin de aprender con curiosidad y con buena predisposición (Asensio et al., 2017).

Capacidad del individuo para comprender las situaciones desde una manera neutra y global. Enfocada en dejar fluir las vivencias que se presenten, esto beneficiará al individuo en sus capacidades adaptativas ante dificultades o situaciones negativas. Vázquez et al., (2016)

La aceptación indica una actitud abierta y sin prejuicios a las experiencias y estímulos actuales. (Kabat-Zinn, 2013)

Así mismo, Vázquez et al., (2016) describe que, desde la perspectiva del zen, los componentes del mindfulness también se encuentran incluidas:

- **Abertura a la vivencia:** Busca tomar las vivencias como únicas y nuevas cada día de la vida y las malas tomarlas como aprendizajes.
- **Dejar pasar:** Consiste en el no aferrarse a las vivencias buenas o malas.

2.6 Beneficios de la práctica de Mindfulness

Badino, (2015) señala que el Mindfulness es una práctica que brinda múltiples beneficios para quien lo realiza, estos sobre todo van a influir de manera significativa en adolescentes, debido a que ellos se encuentran en la época de la ansiedad y depresión, así, a nivel emocional ayuda reduciendo la ansiedad, el miedo, la impulsividad, las preocupaciones, el estrés, la soledad y la depresión. Por otro lado, sube la autoestima, la propia aceptación, el optimismo, la relajación, aumentar la concentración, aceptar la realidad tal y como es, disfrutar el presente y potenciar la autoconciencia; también mejora la conformidad ante enfermedades y dolores, además mejora las relaciones sociales.

Lattimore et al., (2011) En investigaciones encontró que la práctica de mindfulness disminuiría la tendencia a actuar impulsivamente, reduciendo la tendencia a responder de forma automática (o impulsiva) a estímulos internos y/o externos del individuo.

El entrenamiento en mindfulness incrementa la flexibilidad cognitiva y conductual permitiendo reducir la tendencia a responder de manera automática e impulsiva, facilitando una actitud más descentrada respecto a las experiencias subjetivas y permitiendo así la contemplación de un número mayor de elecciones posibles y favoreciendo a la búsqueda de soluciones asertivas (Kabat-Zinn, 1990).

Reinholt-Dunne et al., (2013) Plantean que existen tres componentes que interactúan entre sí para dar lugar a un amplio rango de beneficios gracias a la práctica del mindfulness:

- a) La mejora del control atencional
- b) Una mayor capacidad de regulación emocional
- c) Transformación de la autoconsciencia, que disminuiría el procesamiento autorreferencial, y brindaría una mayor conciencia sobre cuerpo y una mayor ecuanimidad.

Estos tres componentes interactúan unos con otros potenciándose mutuamente. Por ejemplo, un mayor control atencional y una mayor autoconsciencia parecen mejorar la capacidad de regulación emocional (Reinholt-Dunne et al., 2013)

Además, señalar que mientras que las prácticas de focalización de la atención que usan un objeto específico (por ejemplo., la respiración) parecen promover principalmente el primero de los componentes, la regulación de la atención. Mientras que las prácticas de monitorización abierta (por ejemplo, consciencia corporal y observación de los propios procesos mentales) promueven los otros dos componentes: una reducción de la reactividad cognitivo-emocional, una mente consiente de las experiencias sin limitarse a los elementos cognitivos o emocionales. (Vago y Silbersweig, 2012).

La práctica de mindfulness genera una mejora en otros procesos cognitivos, como la memoria de trabajo y la memoria específica (Chiesa et al., 2011) así como otras funciones ejecutivas (Soler et al., 2016). El desarrollo de las capacidades atencionales también parece tener implicaciones para la mejoría del funcionamiento psicológico por la disminución de la divagación mental (Levinson et al., 2014)

El Mindfulness genera una serie de efectos o resultados en las personas que la practican como:

- **Cambios en la autoconciencia.**

La práctica de las habilidades mindfulness mejora nuestra forma de pensar y de gestionar los pensamientos, induce a estados cognitivos más reflexivos y reduce la rumiación de pensamientos. Así mismo favorece a los estados de ánimo positivos y a un mejor afrontamiento de los pensamientos negativos mediante la ausencia del marco del yo a la hora de procesar las experiencias hace mucho menos relevantes los procesos relacionados con la autoestima a la hora de percibir o interpretar los acontecimientos, pero también implica una reducida identificación del yo, asociada a las experiencias de la consciencia, como pensamientos, sentimientos y emociones (Hadash et al., 2016).

- **Reducción del estrés.**

Khoury et al., (2013) realizó un meta-análisis sobre intervenciones basadas en Mindfulness, un total de 29 estudios, y se obtuvo como resultado que, el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) es moderadamente eficaz para reducir el estrés, la impulsividad, la depresión, la ansiedad y la angustia, generando una notoria mejora de la calidad de vida induciendo a estados de equilibrio emocional relacionado con el bienestar y la calma

- **Conocimiento del cuerpo.**

En la práctica de la atención plena, se trabaja la respiración y también las sensaciones corporales, por lo que esto ayuda a conocer y conectar mejor con el cuerpo.

- **Aumenta la satisfacción con la vida.**

Schutte y Malouff (2011) demostraron que, a mayor nivel de mindfulness, mayor satisfacción con la vida y mayor inteligencia emocional. La atención plena está asociada

con resultados positivos en la vida, incluido un mayor bienestar subjetivo. Niveles altos de atención plena se asocian con una mayor inteligencia emocional, afecto positivo y satisfacción con la vida y un menor afecto negativo. Brindando efectos positivos y saludables en la reducción de trastornos como la ansiedad, depresión, trastornos alimenticios o la psicosis, entre otros.

Según Davis y Hayes (2011) especifican tres clases de beneficios procedentes de programas aplicados de Mindfulness, entre estos se encuentran:

- **Beneficios afectivos:** Estos demostrarán una disminución de la ansiedad y depresión.
- **Beneficios Intrapersonales:** Los beneficios intrapersonales mejoran el bienestar y la calidad de vida como, por ejemplo, la disminución del dolor o el aumento de la capacidad en la atención.
- **Beneficios Interpersonales:** Estos incrementarán la satisfacción en las relaciones personales, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional.

2.7 Mindfulness en estudiantes universitarios

Sears et al., (2011) Describe que son diversos los trabajos que han analizado sobre cómo el Mindfulness aporta beneficios a los estudiantes universitarios. Los procesos implicados en el aprendizaje, como atención, percepción, memoria, concentración, entre otros, se han visto beneficiados y potenciados a través de la práctica de Mindfulness y, a su vez, estas capacidades han incidido en un mejor rendimiento académico y bienestar general.

El rendimiento académico se relaciona con el mindfulness al traer la atención al momento presente, la persona puede desconectarse de la preocupación, disminuir la ansiedad y otras emociones que podrían perturbar el rendimiento, y alejar la preocupación por pensamientos centrados en uno mismo. De este modo se reduce el agotamiento de los recursos energéticos de autorregulación, que puede ocurrir cuando las demandas de trabajo son altas, y dirigir toda la energía hacia la tarea que se está realizando en el momento (Brown et al., 2007).

El Mindfulness aplicado en el contexto escolar tiene como objetivo enseñar a quién lo practica habilidades para gestionar el estrés y mejorar sus habilidades socio-emocionales, cognitivas y conductuales. Con la práctica de programas de Mindfulness en los centros educativos se puede ayudar al alumnado a combatir el estrés y la tensión que se vive a diario en las instituciones académicas, favoreciendo un mayor bienestar, lo cual favorecerá en el aprendizaje y rendimiento académico. (Felver et al., 2016)

Hay estudios que demuestran que la impulsividad en el aula se puede tratar a través de la práctica de la atención plena. Un elevado nivel de atención se correlaciona con neuroticismo bajo, con bajos niveles de ansiedad, depresión y somatización, así como una baja hostilidad e impulsividad (Lau & Cols., 2006).

En España, según describe la Educación Primaria (Real Decreto, 2014), los beneficios que ofrece la práctica de Mindfulness son: facilita la percepción, concentración y atención, contribuyendo a un mejor desarrollo y aprendizaje del universitario. Por tanto, practicar Mindfulness permitirá al estudiante disminuir los niveles de impulsividad, estrés y tensión y será más fácil conseguir los objetivos establecidos por las distintas áreas o materias cursadas.

Se ha comprobado que los efectos positivos de esta herramienta en el campo de la educación, incrementa los niveles de creatividad (Franco, 2009), el rendimiento académico (León, 2008), la regulación de las emociones en personas con problemas de internalización y externalización de sus emociones (Lee et al., 2008), en la modificación de conductas agresivas en adolescentes (Singh et al., 2007) o en la mejora de la percepción de autorregulación, autoeficacia, mejora del humor y de la calidad del sueño (Caldwell et al., 2010; Semple et al., 2005).

Shapiro, Brown y Austin (2008) han delimitado tres grandes áreas en relación con los beneficios en el ámbito educativo, estos son:

- 1) El rendimiento cognitivo y académico: aumenta la atención, la concentración y la calma, mejorando el clima del aula y fomentando el aprendizaje y la disposición por aprender.

2) La salud mental y el bienestar psicológico: mejora la gestión y reducción de impulsividad, estrés, ansiedad y depresión, creando un bienestar general y un ascenso en la autoestima.

3) El desarrollo integral u holístico de la persona: crea unas conductas prosociales y relaciones interpersonales sanas, ya que favorece la regulación emocional.

Sin duda la práctica de Mindfulness es una habilidad que repercute positivamente en el bienestar físico y emocional de las personas que lo practican. Según Lavilla, et al., (2008), practicar mindfulness ayuda a reducir las distracciones, la ansiedad, la impulsividad, el sufrimiento, aumentar la concentración, aceptar la realidad tal y como es, disfrutar el presente y potenciar la autoconciencia.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Objetivos de la Investigación

3.1.1 Objetivo general

Determinar la relación entre los niveles de impulsividad con la presencia de habilidades mindfulness en los estudiantes universitarios de la universidad del Azuay.

3.1.2 Objetivos específicos

- Determinar los niveles de impulsividad en los estudiantes universitarios de la universidad del Azuay.
- Evaluar la presencia de habilidades mindfulness en los estudiantes de la universidad del Azuay.
- Relacionar las habilidades mindfulness con los niveles de impulsividad.

3.2 Tipo de investigación.

El enfoque metodológico de la investigación fue cuantitativo ya que se realizó la recolección de datos y análisis estadísticos para probar la hipótesis planteada, con la finalidad de establecer patrones de comportamiento y probar una teoría. La investigación utilizó un corte transversal debido a que la recopilación de datos se realizó en un momento fijo. Así mismo, el estudio realizado fue descriptivo con alcance correlacional pues se indagará incidencia y relación entre las variables propuestas en los instrumentos para medir los niveles de impulsividad y las habilidades mindfulness.

3.3 Población y muestra.

3.3.1 Población

El estudio se realizó en la Universidad del Azuay con los estudiantes de la facultad de Filosofía, letras y ciencias de la educación, efectuada en la semana del 27 de septiembre del 2022. El universo está constituido por 257 estudiantes universitarios, de las carreras de Educación Básica, Educación Inicial Turismo, Comunicación Social, de los cuales son 182 mujeres (70,8%) y 75 son hombres (29,2%).

3.3.2 Muestra

Entorno a que el objetivo fundamental de la investigación es relacional los niveles de impulsividad y las habilidades mindfulness en los estudiantes universitarios; la muestra fue definida en base a los criterios de inclusión y exclusión, los cuales permitieron formar el grupo de estudio.

3.4 Criterios de inclusión

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión de la investigación.

CRITERIOS DE EXCLUSION:	CRITERIOS DE INCLUSION:
<ul style="list-style-type: none">- Estudiantes que no tengan la disposición de participar en la investigación- Estudiantes que no cuenten ese momento con los aparatos tecnológicos para realizar las encuestas.	<ul style="list-style-type: none">- Ser estudiante universitario de la institución mencionada- Estudiantes que acepten de manera voluntaria participar en la investigación- Estudiantes que cuenten con los aparatos tecnológicos para realizar las encuestas

Consentimiento informado:

Se solicitó la debida autorización a los colaboradores de la investigación con el objetivo de poder garantizar que su participación sea absolutamente voluntaria, de esa manera, los datos que se obtuvieron del estudio fueron resguardados con seguridad durante todo el proceso, se cuidó la confidencialidad necesaria para proteger la integridad de los estudiantes. La información recolectada se utilizó exclusivamente para fines académicos e investigativos, utilizando la plataforma virtual de Google Forms.

3.5 Instrumentos de recolección´

3.5.1 Ficha sociodemográfica

Es un instrumento elemental que se utiliza dentro del modelo de seguridad y salud, a través del cual se reúnen datos de la persona de carácter importante, a nivel psicosocial y

que se lo adapta dependiendo de los criterios de cada investigación. En nuestro estudio, con el propósito de identificar las diferentes variables que fueron planteadas. *Ver en el Anexo B.*

- Edad
- Lugar de nacimiento
- Tiempo de residencia en Cuenca
- Sexo
- Estado civil
- Tiene hijos
- Número de hijos
- Ocupación actual
- Padece alguna enfermedad cardiaca
- ¿Tiene usted conocimiento sobre mindfulness?
- En el pasado ha recibido tratamiento psicológico y/o psiquiátrico
- ¿Recibe actualmente algún tratamiento psicológico o psiquiátrico?
- Indique el tiempo que lleva en tratamiento

3.5.2 Escala de impulsividad de Plutchik (EI)

La Escala de Impulsividad (EI) Se trata de una escala de fácil aplicación. Plutchik y Van Praag, crearon estas escalas con el objetivo de medir y evaluar las conductas impulsivas y el riesgo de violencia en los sujetos de estudio. La escala cuenta con 15 ítems de preguntas y 4 opciones de respuesta a (0= nunca; 1= a veces; 2= a menudo; 3= casi siempre). Esta escala tiene 4 dimensiones que son: autoconcepto impulsivo; emociones e impulsos primarios; planificación y concentración.

Con respecto a la validez, la estructura factorial encontrada, muestra la solidez del constructo por cuanto los factores obtenidos coinciden con las características constitutivas de la impulsividad: cognitiva y motora. (Alcázar, Verdejo & Bouso, 2015)

3.5.3 Escala de atención y conciencia plena para adolescentes (MAAS)

Brown y Ryan (2003) elaboraron la “Escala de atención y conciencia plena” (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS) para evaluar el rasgo de conciencia plena. La MAAS permite una evaluación del rasgo de conciencia plena en poblaciones sin experiencia previa en entrenamiento en meditación. Además, se orienta a los componentes de atención y aceptación del constructo de conciencia plena.

MAAS es un instrumento que cuenta con 15 ítems. Esta prueba Mide la frecuencia de la atención abierta y receptiva los acontecimientos y experiencias. Las respuestas están entre 1 (casi nunca) y 6 (casi siempre) por lo que el rango de puntuación total esta entre 14 y 84.

Las puntuaciones de los ítems se recodificaron de manera que las puntuaciones más altas representaran un mayor grado de conciencia plena. (Calvete, Sampedro & Orue, 2014)

3.6 Procedimiento de la investigación

Para dar inicio al procedimiento se solicitó la autorización al Señor Decano de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, al director de la Escuela y a la Junta Académica de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay, donde se incluyó el diseño de tesis aceptado, el protocolo de la investigación y los test respectivos. Inmediatamente después de que se consiguió el permiso del estudio y fue aceptado por las máximas autoridades, se procedió a solicitar los listados y horarios de clase de quienes serían los participantes de la investigación, y así empezar a realizar la administración de los cuestionarios.

3.6.1 Aplicación de los instrumentos

Al momento de que se contó con toda la información requerida, se solicitó un espacio para la aplicación de los instrumentos de investigación y se organizó la aplicación mediante un cronograma para continuar con la visita a las aulas respectivas. Para iniciar, se procedió a la explicación de la investigación y la importancia que tiene la misma, se enumeraron los objetivos, se aclaró el contenido de las preguntas y la forma de dar respuesta a los instrumentos:

la Ficha Sociodemográfica, la Escala de Plutchik para medir los niveles de impulsividad (EI) y la Escala de atención y conciencia plena (MAAS), se indicó la importancia de la honestidad en sus respuestas para la eficacia de los resultados, así mismo, se manifestó que los datos obtenidos son resguardados con total confidencialidad y que se utilizarán con fines puramente investigativos, además se esclarecieron cualquier tipo de dudas de los posibles participantes.

Más adelante, quienes querían ser parte de la investigación, se les indicó que su colaboración es completamente voluntaria, de tal manera, se requirió de la autorización de los mismos, a quienes autorizaron su participación se les proporcionó un enlace que dirigía a la encuesta en Google Forms, en la que constaba el respectivo consentimiento informado, así como también, los instrumentos, una vez aceptado participarían del proyecto.

A continuación de dar las indicaciones y de entregar el formulario, se les solicitó que cuando esté concluido, verifiquen que se hayan respondido todas las preguntas correspondientes a los cuestionarios y lo envíen. Durante todo el proceso se asesoró con el fin de responder cualquier inquietud frente a los test administrados.

3.6.2 Evaluación de los instrumentos

Después de la aplicación de los instrumentos seleccionados, y una vez se hayan cumplido con todos sus parámetros, se obtuvo los instrumentos aplicados y terminados por los universitarios que correspondían a la muestra y que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión, se organizaron todos los resultados conseguidos en Excel en una base de datos.

3.6.3 Análisis de datos

Posteriormente a la obtención de los datos, los mismos fueron procesados y analizados utilizando el programa de software estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). A continuación, se realizó la edición de gráficos y tablas mediante el mismo, así se establecieron los resultados, y se realizó el respectivo análisis descriptivo, exploratorio y correlacional de todas las variables del estudio.

3.6.4 Obtención de resultados

Finalmente, después de realizar el análisis de datos para conseguir los resultados finales, se llevó a cabo el análisis de los resultados del mismo, presentes a continuación en el próximo capítulo.

CAPITULO IV

4. ANALISIS DE RESULTADOS

El actual capítulo tiene como finalidad dar a conocer los resultados obtenidos y la interpretación de esta investigación. Mediante el uso de gráficos y tablas se presenta la prevalencia de los niveles de impulsividad en estudiantes universitarios de la Facultad de Filosofía de la Universidad del Azuay y las habilidades de conciencia plena en los mismos.

4.1 Análisis estadístico

Los resultados se expresan mediante la comparación entre las muestras independientes, por medio del programa estadístico SPSS de distribución de datos, para determinar las muestras estadísticas correspondiente al tipo de investigación.

El procesamiento de información se realizó mediante el software estadístico “SPSS” para el análisis de datos y la edición de tablas y gráficos en Excel.

4.2 Participantes

En esta investigación participaron 257 estudiantes de la Facultad de Filosofía de la Universidad del Azuay, con edades comprendidas entre los 17 y 38 años se observa más participantes entre los 20 y 21 años (%=14,8). La mayoría de participantes pertenecen al género femenino (F=182, %=70,8) y en minoría en el género masculino (F=75, %= 29,2). Así mismo, 71 participantes (%=27,6) pertenecen a la carrera de Educación Básica, 69 estudiantes (%=26,8) pertenecen a la carrera de Educación Inicial, 57 de los participantes (%=22,2) pertenecen a la carrera de Turismo, 59 estudiantes (%=23) pertenecen a la carrera de Comunicación Social, y 1 participante (%=4) pertenece a la carrera de Comercio Exterior.

El estado civil del 93,8% era soltero, además el 72% se encontraba solo trabajando mientras que el 28% estudiaba y trabajaba. El 76,7% de estudiantes afirmo no conocer lo que es el mindfulness y el 56,8% afirmo no haber recibido ningún tipo de tratamiento psicológico en el pasado. El 96,6% de la población confirmo su asistencia en el estudio.

Tabla 2 Características de los participantes

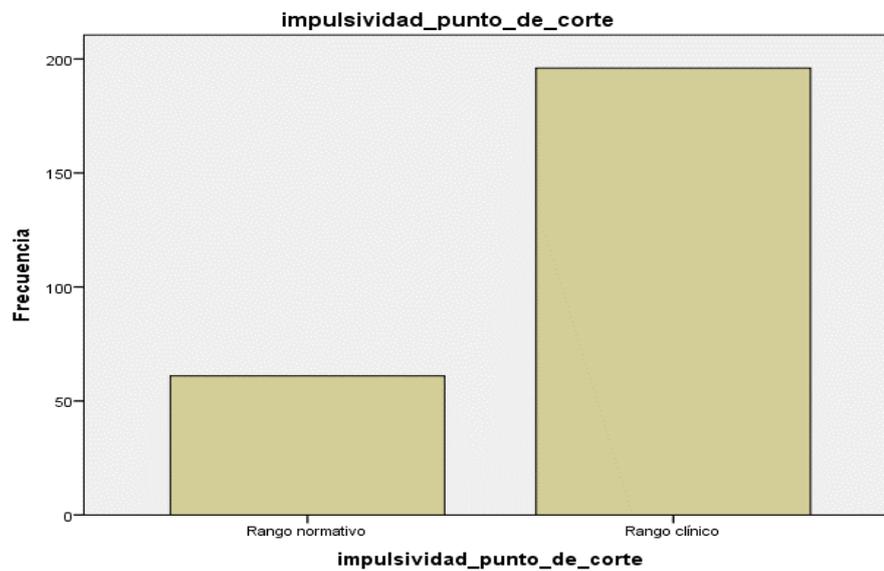
Tabla 2 <i>Características de los participantes (N=257)</i>			
Característica		n	%
Género	Hombre	75	29,2%
	Mujer	182	70,8%
Carrera	Educación Básica	71	27,6%
	Educación Inicial	69	26,8%
	Turismo	57	22,2%
	Comunicación Social	59	23%
	Comercio Exterior	1	0,4%
Ciclo	Primer ciclo	78	30,4%
	Tercer ciclo	28	10,9%
	Quinto ciclo	52	20,2%
	Sexto ciclo	1	,4%
	Séptimo ciclo	62	24,1%
	Octavo ciclo	1	,4%
	Noveno ciclo	35	13,6%
Estado civil actual	Soltero/a	241	93,8%
	Casado/a	9	3,5%
	Conviviente	7	2,7%
Ocupación actual	Solo estudia	185	72%
	Estudia y trabaja	72	28%
Tiene hijos	Si	28	10,9%
	No	229	89,1%
¿Conoce usted lo que es Mindfulness?	Si	60	23,3%
	No	197	76,7%
¿Ha estado usted en tratamiento psicológico/psiquiátrico?	Si	111	43,2%
	No	146	56,8%
¿Desea participar en la investigación?	Si	249	96,6%
	No	8	3,1%

4.3 Resultado 1: Rango clínico en impulsividad en estudiantes de Facultad de Filosofía de la Universidad del Azuay

La impulsividad total de los estudiantes, medida en base a el rango normativo y clínico revelo que el 76,3% de estudiantes se encuentra en un rango clínico para impulsividad

FIGURA 1

Figura de punto de corte en la Escala de Impulsividad Plutchik



4.4 Resultados 2: Correlación presencia de habilidades mindfulness con los niveles de impulsividad

En la tabla 3 se observa la relación entre los resultados de la escala de Mindfulness y la escala de Impulsividad. Los datos indican una correlación negativa con una magnitud considerable ($p=0,00$; $-,590$). Esto implica que ha mayor presencia de habilidades de conciencia plena menor nivel de impulsividad.

Tabla 3		
<i>Tabla de relación entre las habilidades mindfulness (MAAS) y la impulsividad (EI)</i>		
		TOTAL PLUTCHIK
TOTAL MAAS	Correlación de Pearson	$-,590^{**}$
	Sig. (bilateral)	0,00
	N	257
** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).		

4.5 Resultados 3: Correlación entre las escalas con la variable de Conocimiento de mindfulness

Entorno a los resultados de la escala MAAS y la variable de conocimiento de mindfulness, se puede encontrar que existen diferencias entre las medias respecto al conocimiento de las habilidades mindfulness y los resultados de la escala MAAS, sin embargo, dicha diferencia no es significativa ($p=,236$).

Tabla 4					
Tabla de diferencia de medias entre la escala MAAS y la Variable de conocimiento de Mindfulness					
¿Tiene usted conocimiento sobre Mindfulness?		N	Media	Desviación típ.	p
TOTAL,	SI	60	56,78	17,469	,236
	MAAS	NO	197	59,64	

Así mismo, se puede observar que existen diferencias entre las medias respecto al conocimiento de las habilidades mindfulness y los resultados de la escala Plutchik, además esta diferencia es estadísticamente significativa ($p=0,06$). Esto implica que tener un conocimiento sobre mindfulness disminuye los niveles de impulsividad.

Tabla 5					
Tabla de diferencia de medias entre la escala de Plutchik y la Variable de Tiene conocimiento de Mindfulness					
¿Tiene usted conocimiento sobre Mindfulness?		N	Media	Desviación típ.	p
TOTAL,	SI	60	22,37	7,348	,006
	PLUTCHIK	NO	197	25,23	

4.6 Resultados 4: Correlación entre las escalas y la variable Ha recibido tratamiento psicológico/psiquiátrico

Entorno a la correlación entre la escala MAAS y la variable ha recibido tratamiento psicológico, se muestra que existen diferencias entre las medias, además esta diferencia es estadísticamente significativa ($p=0,01$). Esto implica que no recibir tratamiento psicológico durante una etapa de su vida aumenta las habilidades mindfulness.

Tabla 6					
Tabla de diferencia de medias entre la escala MAAS y la Variable de Ha recibido tratamiento psicológico/psiquiátrico					
¿En el pasado ha recibido tratamiento psicológico y/o psiquiátrico?	N	Media	Desviación típ.	p	
SI	111	55,27	15,244	,001	
TOTAL, MAAS	NO	146	61,79	16,615	

Además, en la correlación entre la escala de Plutchik y la variable de Ha recibido tratamiento psicológico, se observa que existen diferencias entre las medias, además esta diferencia es estadísticamente significativa ($p=0,02$). Esto implica que no recibir tratamiento psicológico durante una etapa de su vida aumenta los niveles de impulsividad.

Tabla 7					
Tabla de diferencia de medias entre la escala de Plutchik y la Variable de Ha recibido tratamiento psicológico/psiquiátrico					
¿En el pasado ha recibido tratamiento psicológico y/o psiquiátrico?	N	Media	Desviación típ.	p	
SI	111	23,01	6,904	,002	
TOTAL, PLUTCHIK	NO	146	25,75	6,988	

4.7 Resultados 5: Correlación entre las escalas y la variable Género

En la correlación entre las medias respecto a los niveles de habilidades mindfulness y el género de los participantes, se observa que esta diferencia es estadísticamente significativa ($p=,004$). Esto implica que los participantes de género masculino presentan más habilidades de conciencia plena que las participantes mujeres.

Tabla 8					
Tabla de diferencia de medias entre la escala MAAS y la Variable de Género					
Género	N	Media	Desviación típ.	p	
1	75	63,55	16,227	,004	
TOTAL, MAAS	2	182	57,09	16,040	

Así mismo en la correlación entre la escala de Plutchik respecto a los niveles de impulsividad y el género de los participantes, se determina que esta diferencia no es estadísticamente significativa ($p=,063$). Lo que implica que los participantes de género masculino presentan niveles de impulsividad más altos que las participantes mujeres.

Tabla 9					
Tabla de diferencia de medias entre la escala de Plutchik y la Variable de Género					
	Género	N	Media	Desviación típ.	p
TOTAL, PLUTCHIK	1	75	25,84	7,213	,063
	2	182	24,04	6,963	

DISCUSIÓN

Dentro del presente estudio se buscó determinar la relación entre los niveles de impulsividad con la presencia de habilidades mindfulness en los estudiantes universitarios.

La impulsividad en la actualidad se ha convertido en una de las variables de gran interés clínico debido a que está vinculada a diversas patologías mentales donde resulta un síntoma crucial, por lo que uno de los recursos que en la actualidad se usa para manejar esta dificultad son las habilidades de atención plena.

En este aspecto, los resultados del presente trabajo expresan que ha mayor presencia de habilidades de conciencia plena menor nivel de impulsividad, lo que coincide con otras investigaciones donde también se evidencia una disminución de los niveles de impulsividad después de un entrenamiento de mindfulness, debido a que este puede reducir la impulsividad a través de la reducción de la experiencia de evitación. Es decir; la falta de voluntad para enfrentar experiencias internas estresantes, provoca que el sujeto, evite pensamientos y sentimientos aversivos y tienda a la impulsividad como mecanismo de escape de este tipo de cogniciones y emociones negativas, las que, al no ser juzgadas y aceptadas, pueden producir conductas más adaptativas para el individuo. (Peters JR, 2011)

En un estudio que analiza los efectos que ejerce el mindfulness en el aula comparado con un grupo control, sobre el clima social y la impulsividad. Los resultados ponen de manifiesto que la aplicación de un programa de mindfulness mejora la implicación del alumnado sobre los cambios positivos en la mejora del clima del aula y en la autorregulación de los comportamientos impulsivos. Estos resultados siguen la línea de los estudios que señalan que el mindfulness es efectivo en el desarrollo de hábitos saludables y en el incremento de conductas de interacción social adaptativas (Franco et al., 2016, Amutio et al., 2016 ; López-González et al., 2018).

Así mismo, los hallazgos entorno a los resultados del presente trabajo sobre la relación de los niveles de impulsividad según el género, se puede observar que los participantes de género masculino presentan niveles de impulsividad más altos que las participantes mujeres. Esto concuerda con los hallazgos del estudio realizado por Adán

(2012), en el cual se pudo observar la diferencia entre ambos géneros en torno a la presencia de impulsividad y habilidades mindfulness. Se pudo constatar que los hombres presentaron niveles altos de impulsividad, menor autocontrol y un riesgo incrementado de sufrir alteraciones de los impulsos respecto a las mujeres. Esto relacionado con un bajo funcionamiento del sistema serotoninérgico.

En otra investigación, se demostró que los hombres presentan una mayor tendencia a la búsqueda de sensaciones, mayor sensibilidad a la recompensa y menor sensibilidad al castigo, mientras que, en las mujeres, por el contrario, es evidente la presencia de mayor sensibilidad al castigo. Además, los hombres tienen mayor inclinación en actividades innovadoras y con altos niveles de adrenalina. (Pons et al.,2015)

Por último, varios estudios confirman que mediante la práctica de mindfulness puede ayudar a los universitarios a centrarse en el presente, reducir pensamientos obsesivos e intrusivos y potenciar la vivencia de emociones positivas, así como disminuir la probabilidad de involucrarse en conductas impulsivas. (Fix and Fix, 2013 ; Amutio et al., 2015). Gracias a numerosos estudios se ha demostrado y confirmado los beneficios potenciales de las prácticas de mindfulness tanto para la salud física y el bienestar psicosocial de los estudiantes, mejorando el rendimiento académico y disminuyendo el riesgo de fracaso escolar. (Franco et al., 2011 ; Amutio et al., 2015 ; López-González et al., 2016)

CONCLUSIONES

Una vez realizado el análisis de los datos en la presente investigación y enfocándonos en los objetivos planteados al inicio del proyecto, se puede concluir que:

En general podemos observar que entorno a la muestra total, en su mayoría 197 participantes (%=76,7) no poseen ningún conocimiento sobre las habilidades mindfulness. Sin embargo, en las diferencias de medias respecto al conocimiento de las habilidades mindfulness y los resultados de la escala de impulsividad, podemos observar una diferencia estadísticamente significativa. Esto implica que tener un conocimiento sobre mindfulness disminuye los niveles de impulsividad.

Así mismo encontramos que los participantes que no recibieron algún tipo de intervención psicológica obtuvieron puntajes más altos en la escala de impulsividad. Por tanto, se puede deducir que el haber realizado un proceso psicoterapéutico probablemente se convierta en un factor de protección para la regulación emocional.

Dentro de la muestra de participantes, el 76,3% se encuentra dentro del rango clínico para impulsividad. Esto podría implicar la presencia de conductas disruptivas, menor habilidad para la regulación emocional y habilidades sociales.

En cuanto a los resultados frente a los niveles de impulsividad según el género muestran que los participantes de género masculino presentan niveles de impulsividad más altos que las participantes mujeres. Esto podría explicarse a nivel contextual ya que el medio en que nos desenvolvemos suele aceptar de mejor forma las conductas impulsivas de los varones. Así, mismo, podemos observar que entorno a las diferencias entre la escala de conciencia plena y el género los participantes de género masculino presentan más habilidades de conciencia plena que las participantes mujeres. Este resultado probablemente tenga su explicación en que los varones trataron de transmitir una mejor imagen de sí mismos.

RECOMENDACIONES

Para futuras investigaciones se recomienda implementar la muestra a un mayor grupo de participantes para poder obtener resultados más significativos en investigaciones similares, así mismo se sugiere mantener una aplicación equitativa de participantes en torno al género para poder obtener resultados más fiables en cuanto a los niveles de impulsividad y mindfulness.

Se sugiere realizar nuevamente la aplicación y evaluación de estas variables dentro unos seis meses a un año, para tener una idea del comportamiento de estas variables psicológicas a largo plazo.

Es recomendable tener en cuenta la importancia de los programas de entrenamiento en habilidades mindfulness, estos posibilitarían a los futuros profesionales mantener un mejor ambiente en las aulas de clase, así mismo un mejor rendimiento estudiantil, mayor control de impulsos y de pensamientos intrusivos, generando una mejor calidad de vida y bienestar socioemocional

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adan, A. (2012). Impulsividad funcional y disfuncional en jóvenes con consumo intensivo de alcohol: *Adicciones*, 24(1), 17-22.
- Alcázar, M., Verdejo, A., y Bouso, J. (2015). Propiedades psicométricas de la escala de impulsividad de Plutchik en una muestra de jóvenes hispanohablantes. *Actas Esp Psiquiatr*, 43(5), 161-9.
- Alegre, M. N. (2018). *Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad* (Tesis doctoral).
- Alfaro, M (2016) *Mindfulness, Flow y Rendimiento académico en estudiantes Universitarios*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Amutio-Kareaga, A., Franco, C, Gázquez, J. y 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*. *Universidad Psicología*, 14(2), 433-443. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672015000200003&lang=en
- Asensio, A., Magallón, R., y García, J. (2017). Revisión histórica de los conceptos utilizados para definir mindfulness y compasión. *Mindfulness & Compassion*, 2-6. doi:<https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.08.001>
- Barnes, N., Hattan, P., Black, D.S., y Schuman, Z. (2017). An examination of mindfulness based programs in US medical schools. *Mindfulness*, 8, 489–494. doi: 10.1007/s12671-016-0623-8
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Calvete, E., Sampedro, A., y Orue, I. (2014). *Propiedades psicométricas de la versión española de la “escala de atención y conciencia plena para adolescentes” (mindful attention awareness scale adolescents) (MAAS-A)*: *Psicología Conductual*, 22(2), 277-29.
- Caña, M. L., Michelini, Y., Acuña, I., y Godoy, J. C. (2015). Efectos de la impulsividad y el consumo de alcohol sobre la toma de decisiones en los adolescentes. *Health and Addictions. Salud y Drogas*, 55-66. doi: 10.21134/haaj.v15i1.231
- Castillo, M.E., Tenezaca, J.R., y Mazón, J.P. (2021). *Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador*: *Rev Eug Esp* 15(3).
- Chachin, N. (2015). *Consideraciones y Reflexiones Acerca de la Versión Colombiana de la Escala Barratt de Impulsividad para adultos*: *Psicogente* 18(34).

- Chapi, J. (2012). Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1).
- Davidson, R., y Kaszniak, A. (2015). Conceptual and Methodological Issues in Research on Mindfulness and Meditation. *American Psychologist*
- De la fuente, J., Franco, C., y Mañas, I. (2010). *Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios*: Estudios sobre educación, 19.
- Dickman, S. (1990). Funtional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2308076>
- Dra. Hilda Soledad Torres Castro, D. A. (2021). *Proceso reflexivo y factores asociados con la impulsividad en*. Ciudad de México: Visum Mundi .
- Estrada, E. (2019). *Impulsividad y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Señor de Sipán*: Universidad Cesar Vallejo.
- Fix, R. L., and Fix, S. T. (2013). The effects of mindfulness-based treatments for aggression: a critical review. *Aggress. Violent Behav.* 18, 219–227. doi: 10.1016/j.avb.2012.11.009 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178912001231?via%3Dihub>
- Flores, V., Ponce, A., Velastegui, D., y Vásquez de la Bandera, F. (2022). Impulsividad en base a estudio de género Estudio en población universitaria: *Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2).
- Franco, C., Amutio, A., López-González, L., Oriol, X., y Martínez-Taboada, C. (2016). Effect of a mindfulness training program on the impulsivity and aggression levels of adolescents with behavioral problems in the classroom. *Frontiers in Psychology*, <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01385>. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01385/full>
- Franco, C., Mañas, I., and Soriano, E. (2014). Improving the graphic creativity levels of latin american high school students currently living in spain by means of a mindfulness program. *Proc. Soc. Behav. Sci.* 132, 229–234. doi:10.4018/jksr.2011010102
- Fuentes, M. d., Gázquez, J., Molero, M. d., Cardila, F., Martos, Á., Barragán, A., . . . Mercader, I. (2015). Impulsividad y consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *European Journal of Investigation in Health*, 371-382. doi:10.1989/ejihpe.v5i3.139
- García, N. D., y Jiménez, M. d. (2018). Consumo de alcohol, conducta antisocial e impulsividad en adolescentes españoles. *Acta colombiana de Psicología*, 110-120. doi: 10.14718/ACP.2018.21.2.6
- Garrote, G. P., y Gómez, B. M. (2019). Influencia de la impulsividad y de la búsqueda de sensaciones en el consumo precoz de Cannabis. Diferencias de género y orientaciones para la prevención. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(40). doi: 10.5944/reop.vol.30.num.1.2019.25192

- Gázquez, J., Pérez, M. C., Molero, M. M., y Simón, M. M. (2016). *Búsqueda de sensaciones e impulsividad como predictores de la agresión en adolescentes*. *Psychology, Society & Education*, 243-255. doi: 10.25115/psy.v8i3.185
- Gómez, A.S., Núñez, C., Caballo, E.V., Agudelo, M.P., y Grisales, A.M (2019). *Predictores psicológicos del riesgo suicida en estudiantes universitarios*: *Psicología Conductual*, 27(3), 391-413.
- González, E., y Lemos, M. (2019). *Asociación de síntomas emocionales e impulsividad con la compra compulsiva en universitarios*: *Informes Psicológicos*, 20(1), 75-90.
- Herdoiza, P., y Chóliz, M. (2018). *Impulsividad en la Adolescencia: Utilización de una Versión Breve del Cuestionario UPPS en una Muestra de Jóvenes Latinoamericanos y Españoles*: *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(50), 123-135.
- Hesse, H. (2003). *Siddhartha*. San Salvador de Jujuy, Argentina: Arenal
- López, L. (2016). *TÉCNICAS MINDFULNESS EN CENTROS EDUCATIVOS. DESARROLLO ACADÉMICO Y PERSONAL DE SUS PARTICIPANTES*: *REOP*. 27(1), 134 – 146.
- Martín Asuero, A., y Moix Queraltó, J. (2014). *Efectividad de un programa educativo en conciencia plena (Mindfulness) para reducir el burnout y mejorar la empatía, en profesionales de atención primaria*. Universidad Autónoma de Barcelona, España
- Martínez, F. (2010). *Impulsividad, amplitud atencional y rendimiento creativo. Un estudio empírico con estudiantes universitarios*: *anales de psicología*, 26(2), 238-245
- Mendoza, F. (2021). *PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ESTRÉS ESCOLAR BASADO EN MINDFULNESS*. (Tesis fin de máster) Universidad de Jaén.
- Moñivas, A., García, y García, R. (2012). *MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA* :Portularia, XII ,83-89.
- Narvaez, D. A., y Caro, J.E. (2015). *Impulsividad Funcional y Disfuncional en adolescentes consumidores de alcohol*: *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(2), 539-563.
- Olarte, P., Cavalcante, A., Paramio, A., Zayas, A. y Guil, R. (2017). *Impulsividad y Búsqueda de sensaciones: implicaciones de intervención en jóvenes*. *International Journal of Developmental and Education Psychology*. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220040.pdf>
- Orozco-Cabal, L. F., y Herin, D. (2008). *Neurobiología de la impulsividad y los trastornos de la conducta alimentaria*. *Revista colombiana de psiquiatría*.
- Osorio, R. (2008). *Impulsividad y agresividad en adolescentes*. <https://ebookcentral.proquest.com>
- Pardo, C. y González, R. (2019). *El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios*. *European Journal Of Health Research*, 5(1), 51-61. doi:10.30552/ejhr.v5i1.137

- Patton, J., y M.S. Stanford, E. B. (2005). Escala de Impulsividad de Barrat . En M. Portilla, M. B. Fernández, P. S. Martínez, M. B. García, y J. B. García, Evaluación de la Impulsividad. Grupo Ars XXI de Comunicación.
- Perez,P. y ,Jaramillo,E. (2009). *Evaluación de la impulsividad funcional y disfuncional en adictos a sustancias mediante el Inventario de Dickman*: Psicothema.21(4), 585-591.
- Peters JR, Erisman SM, Upton BT, Baer RA, Roemer L.A Preliminary Investigation of the Relationships Between Dispositional Mindfulness and Impulsivity. *Mindfulness*.2011; 2: 228–35
- Pilatti, A., Fernández, C., Viola, A., García, J. S., y Pautassi, R. M. (2017). Efecto recíproco de impulsividad y consumo de alcohol en adolescentes argentinos. *Health and Addictions. Salud y Drogas* , 107-120. doi: 10.21134/haaj.v17i1.290
- Pons et al., (2015). *Bases teóricas y clínicas del comportamiento impulsivo*: Colección Digital Profesionalidad, (5).
- Ramos, C. (2015). Niveles de impulsividad en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 3(1), 81-86.
- Ramos, C. A. (2015). Niveles de impulsividad en una muestra de estudiantes ecuatorianos. *Revista de ciencias pedagogicas e innovación*, 81-86. https://www.researchgate.net/publication/285594324_NIVELES_DE_IMPULSIVIDAD_EN_UNA_MUESTRA_DE_ESTUDIANTES_ECUATORIANOS
- Riaño, D., Guillen, A., y Buela, G. (2015). *Conceptualización y evaluación de la impulsividad en adolescentes: una revisión sistemática*. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1077-1090.
- Rodríguez, N. (2017). Mindfulness: Instrumentos de evaluación. Una revisión bibliográfica. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 3(2), 46-65. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2615/2277>
- Rubio-Galtier, I. (2015). *Relación entre la capacidad de mindfulness de alumnos de bachiller con ansiedad, estrés y rendimiento académico*. (Trabajo final de máster, Facultad de Educación de Zaragoza). http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/2015_Mindfulness_y_rendimiento_academico.pdf
- Simón, V. (2007). MINDFULNESS Y NEUROBIOLOGÍA: *Revista de psicoterapia*. 17(66,67).
- Sobral,J.,Gomez,J.A.,Romero, E., y Luengo.A. (2000). *Impulsividad, género y contextos:su interacción en la conducta antisocial*:Anuario de Psicología Jurídica, pp.79-91
- Squillace, M., y Picón, J. (2017). Impulsividad, un constructo multifacético: validación del CUBI. *Revista Evaluar*, 17(1), 01-17.
- Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor Structure of the Barratt Impulsiveness Scale . *Journal of Clinical Psychology*, 768-774

- Stratton, K. J. (2006). Mindfulness-based approaches to impulsive behaviors. *New School Psychol. Bull.* 4, 49–71
- Van der Oord, S., Bögels, S. M., and Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *J. Child Fam. Stud.* 21, 139–147. doi: 10.1007/s10826-011-9457-0
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W., y Egusquiza, K. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos: *Revista de Investigación en Psicología*, 21(1), 15-26.
- Viciana, V., Fernández Revelles, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., y Chacón, R. (2018). Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. REICE. *Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia Y Cambio En Educación*, 16(1). <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>
- Wisner, B. L. (2013). *An exploratory study of mindfulness meditation for alternative school students: perceived benefits for improving school climate and student functioning.* *Mindfulness* 5, 626–638. doi: 10.1007/s12671-013-0215-9
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., and Walach, H. (2014). *Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis.* *Front. Psychol.* 5:603. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00603

ANEXOS

Anexo A: Consentimiento informado 1

Ud. está siendo invitado(a) a participar en la siguiente investigación: Naturaleza, Mindfulness y Salud Mental. Esta investigación tiene como objetivo, valorar el estado emocional de los estudiantes de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas, se encuentra dirigida por los docentes investigadores de la Carrera de Psicología Clínica Mg. Fernanda Coello, Mg. Sebastián Herrera y su equipo: Erika Patiño, Vanessa Tapia, Vanessa Rocano, Katherine Astudillo y Doménica Crespo. Toda la información que se recoja es de absoluta confidencial y se encuentra protegida bajo las normas éticas de la Universidad. Su participación es completamente voluntaria, las escalas que se le aplicarán no le resultarán de ningún modo perjudicial, usted puede retirarse de la investigación cuando desee.

En caso de que usted no esté conforme o tenga alguna duda o comentario respecto a la aplicación de esta evaluación favor diríjase a Mg. Fernanda Coello Nieto y Mg. Sebastián Herrera Puentes.

¿Desea participar en la investigación?

SI

NO

Carrera

Ciclo que cursa

Indique su correo de la universidad

Indique su correo personal

Anexo B: Ficha sociodemográfica 1

Edad

Lugar de nacimiento

Tiempo de residencia en Cuenca

Sexo

Masculino

Femenino

Otro

Estado civil

Soltero/a

Casado/a

Separado/a

Divorciado/a

Viudo/a

Conviviente

Tiene hijos

SI

NO

Número de hijos

Ocupación actual

Solo estudia

Estudia y trabaja

Padece de alguna enfermedad médica

SI

NO

¿Tiene usted conocimientos sobre mindfulness?

SI

NO

En el pasado ha recibido tratamiento psicológico y/o psiquiátrico

SI

NO

¿Recibe actualmente algún tratamiento psicológico o psiquiátrico?

Terapia psicológica

Tratamiento psiquiátrico

Otros

Ninguno

Indique el tiempo que lleva en tratamiento

Anexo C: Escala MAAS 1

A continuación, tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia diaria. Utilizando la escala de 1-6, por favor indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor, contesta de acuerdo a lo que realmente refleja tu experiencia, más que lo que tú pienses que debería ser tu experiencia.

1	2	3	4	5	6
<i>Casi siempre</i>	<i>Muy frecuente</i>	<i>Bastante a menudo</i>	<i>Algo poco frecuente</i>	<i>Muy poco frecuente</i>	<i>Casi nunca</i>

<i>Afirmación</i>	1	2	3	4	5	6
Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde	1	2	3	4	5	6
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa	1	2	3	4	5	6
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente	1	2	3	4	5	6
Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino	1	2	3	4	5	6
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención	1	2	3	4	5	6
Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez	1	2	3	4	5	6
Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5	6
Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas	1	2	3	4	5	6
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla	1	2	3	4	5	6
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5	6
Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo	1	2	3	4	5	6
Conduzco “en piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí	1	2	3	4	5	6
Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado	1	2	3	4	5	6
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención	1	2	3	4	5	6
Pico sin ser consciente de que estoy comiendo	1	2	3	4	5	6

Anexo D: Escala Plutchik 1

Instrucciones: Por favor, lea cada afirmación cuidadosamente e indique con qué frecuencia le ocurren las siguientes situaciones. Señale en los recuadros de la derecha la respuesta que se ajuste a su caso.

	<i>Nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>A menudo</i>	<i>Casi siempre</i>
1. ¿Le resulta difícil esperar en una cola?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Hace cosas impulsivamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Gasta dinero impulsivamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Planea cosas con anticipación?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Pierde la paciencia a menudo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Le resulta fácil concentrarse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Le resulta difícil controlar los impulsos sexuales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Dice usted lo primero que le viene a la cabeza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Acostumbra a comer aun cuando no tenga hambre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Es usted impulsivo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Termina las cosas que empieza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Le resulta difícil controlar las emociones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Se distrae fácilmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ¿Le resulta difícil quedarse quieto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ¿Es usted cuidadoso o cauteloso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo D: Formato Digital de Evaluación 1

Sección 1 de 7

TEST PSICOLOGICOS TESIS

Descripción del formulario

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 7

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ud. está siendo invitado(a) a participar en la siguiente investigación: Naturaleza, Mindfulness y Salud Mental. Esta investigación tiene como objetivo, valorar el estado emocional de los estudiantes de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas, se encuentra dirigida por los docentes investigadores de la Carrera de Psicología Clínica Mg. Fernanda Coello, Mg. Sebastián Herrera y su equipo: Erika Patiño, Vanessa Tapia, Vanessa Rocano, Katherine Astudillo y Doménica Crespo. Toda la información que se recoja es de absoluta confidencial y se encuentra protegida bajo las normas éticas de la Universidad. Su participación es completamente voluntaria, las escalas que se le aplicarán no le resultarán de ningún modo perjudicial, usted puede retirarse de la investigación cuando desee.

En caso de que usted no esté conforme o tenga alguna duda o comentario respecto a la aplicación de esta evaluación favor dirijase a Mg. Fernanda Coello Nieto y Mg. Sebastián Herrera Puente.

sherrera@uazuay.edu.ec

fcoello@uazuay.edu.ec

¿Desea participar en la investigación? *

SI

NO

Carrera *

Texto de respuesta corta

Ciclo que cursa *

Texto de respuesta corta

Indique su correo de la universidad *

Texto de respuesta corta

Indique su correo personal *

Texto de respuesta corta

ESCALA DE ATENCIÓN Y CONSCIENCIA PLENA (MAAS)



Es una escala que evalúa la capacidad general del individuo para estar atento y consciente al momento presente en su vida cotidiana.

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada uno de los ítems que siguen utilizando la escala de abajo.

1 Casi siempre ; 2 Muy frecuentemente ; 3 Algo frecuente ; 4 Algo infrecuente ; 5 Muy infrecuente ; 6 Casi nunca.

1. Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

3. Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta *
que realmente captan mi atención.

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

7. Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que *
estoy haciendo.

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

12. Conduzco en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

13. Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención. *

- 1 Casi siempre
- 2 Muy frecuentemente
- 3 Algo frecuente
- 4 Algo infrecuente
- 5 Muy infrecuente
- 6 Casi nunca

ESCALA DE IMPULSIVIDAD DE PLUTCHIK



Escala diseñada para evaluar conductas impulsivas.

Instrucciones: Por favor, lea cada afirmación cuidadosamente e indique con qué frecuencia le ocurren las siguientes situaciones. Señale en los recuadros la respuesta que se ajuste a su caso.

¿Le resulta difícil esperar en una cola? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Hace cosas impulsivamente? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Planea cosas con anticipación? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Pierde la paciencia a menudo? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Le resulta fácil concentrarse? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Le resulta difícil controlar los impulsos sexuales? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Dice usted lo primero que le viene a la cabeza? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Acostumbra a comer aún cuando no tenga hambre? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Es usted impulsivo/a? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Termina las cosas que empieza? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Le resulta difícil controlar las emociones? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Se distrae fácilmente? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Le resulta difícil quedarse quieto? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca

¿Es usted cuidadoso o cauteloso? *

- Casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca