



# **ESCUELA DE POSGRADO**

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Mindfulness en docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres  
de Chiclayo

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADEMICO DE MAESTRO:  
EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**AUTORAS:**

Br. SINDI CAROLA BRIOS GUEVARA  
Br. NELA ROSSALIA QUESQUÉN MUNDACA

**ASESORA:**

Mgr. GLADYS DALILA ZORRILLA CIEZA

**SECCIÓN:**

Educación e Idiomas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

INNOVACIONES PEDAGÓGICAS

PERÚ – 2018

## **Dedicatoria**

A los docentes de la maestría, por brindarme su dedicación y compromiso en su labor valiosa, motivándome a cumplir con mis metas trazadas, y a mi familia por apoyarme incondicionalmente todo este tiempo de sacrificio.

**Sindi C. Brios G.**

Con todo amor y cariño a mi padre y amigos que siempre me prestaron ayuda en el momento indicado para seguir llevando a cabo mis metas, y a mis hijos que me impulsan a mejorar cada día, aprendiendo de las enseñanzas que me dan.

**N. Rossalia Quesquén M.**

## **Agradecimiento**

Queremos mostrar nuestra gratitud a los Directores de las instituciones educativas que participaron en la presente investigación, nos referimos a la I.E. Santa Magdalena Sofía a cargo de la Mg. Magaly Romero Dávalos y a la I. E. Nuestra Señora del Rosario a cargo de la Lic. María Elizabeth Checa Carlín de la ciudad de Chiclayo. Por su colaboración y buena acogida al concedernos el permiso y aprobación para aplicar nuestro instrumento de evaluación.

A la Universidad César Vallejo que nos concedió la oportunidad de mejorar profesionalmente con sus servicios de calidad. Asimismo, a los catedráticos de esta prestigiosa casa de estudios, que con sus enseñanzas, comprensión y paciencia han fortalecido la profesión que elegimos, brindándonos oportunos conocimientos para lograr cumplir con nuestros objetivos y todo lo que nos proponemos.

A nuestra maestra y asesora Mg. Gladys Dalila Zorrilla Cieza, por brindarnos la orientación pertinente y animarnos a continuar este largo proceso de la elaboración de la tesis.

**Las autoras**

## **Declaratoria de autenticidad**

Yo, Sindi Carola Brios Guevara egresada del Programa de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo – Filial Chiclayo, identificada con DNI N° 45966353.

### **DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:**

- 1. Soy autora de la tesis titulada: MINDFULNESS EN DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS ESTATALES DE MUJERES DE CHICLAYO, La misma que presento para optar el grado de: Magíster en Psicología Educativa.**
2. La tesis presentada es auténtica, siguiendo un adecuado proceso de investigación, para la cual se han respetado las normas Internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. La tesis presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. La tesis no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Así mismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del

incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la tesis.

De identificarse algún tipo de falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo S.A.C. Chiclayo; por lo que, LA UNIVERSIDAD podrá suspender el grado y denunciar tal hecho ante las autoridades competentes, ello conforme a la Ley 27444 del Procedimiento Administrativo General.

Chiclayo, 15 de julio del 2018

Firma



Nombres y apellidos: Sindi Carola Brios Guevara

DNI N° 45966353

## **Declaratoria de autenticidad**

Yo, Nela Rossalia Quesquén Mundaca egresada del Programa de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo – Filial Chiclayo, identificada con DNI N° 45698930.

### **DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:**

- 6. Soy autora de la tesis titulada: MINDFULNESS EN DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS ESTATALES DE MUJERES DE CHICLAYO, La misma que presento para optar el grado de: Magíster en Psicología Educativa.**
7. La tesis presentada es auténtica, siguiendo un adecuado proceso de investigación, para la cual se han respetado las normas Internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
8. La tesis presentada no atenta contra derechos de terceros.
9. La tesis no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
10. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Así mismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del

incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la tesis.

De identificarse algún tipo de falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo S.A.C. Chiclayo; por lo que, LA UNIVERSIDAD podrá suspender el grado y denunciar tal hecho ante las autoridades competentes, ello conforme a la Ley 27444 del Procedimiento Administrativo General.

Chiclayo, 15 de Julio del 2018

Firma



Nombres y apellidos: Nela Rossalia Quesquén Mundaca.

DNI N° 45698930.

## **Presentación**

### **Señores miembros del Jurado:**

Dando cumplimiento a las normas del Reglamento de Elaboración y Sustentación de Tesis de la Escuela de Pos Grado de la Universidad César Vallejo, presentamos el trabajo de investigación titulado: “Mindfulness en docentes de las instituciones educativas estatales de Chiclayo”, elaborada con el propósito de obtener el Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Psicología Educativa.

El presente estudio de tipo descriptivo - comparativo, se orientó a evaluar el nivel de práctica del Mindfulness en la vida diaria de los docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres a través de un cuestionario basado en el enfoque de atención plena y sus cinco facetas.

Este trabajo adquiere relevancia en el sentido que, ha determinado los niveles de práctica de atención plena (Mindfulness) que los docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres de Chiclayo, incluyen en su vida diaria en el aspecto personal y profesional. El presente trabajo puede servir de base para posteriores investigaciones y para las propias instituciones educativas participantes de este estudio, para tomar medidas correctivas en su trabajo. En tanto que se ha encontrado un nivel de calidad mínima en atención plena y tener el rigor científico.

Estando dispuestas a aceptar su veredicto, respecto a la ejecución del presente trabajo de investigación, es propicia la oportunidad para expresar nuestra gratitud a ustedes, Señores Miembros del Jurado, al igual que a todos los docentes de la Escuela de Posgrado de esta prestigiosa Universidad, por todas sus orientaciones.

## ÍNDICE

Página del jurado.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Declaratoria de autenticidad.....	v
Presentación.....	ix
Índice.....	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
I. Introducción.....	13
1.1. Realidad Problemática.....	13
1.2. Trabajos previos.....	15
1.2.1. Internacional.....	15
1.2.2. Nacional.....	16
1.3. Teorías Relacionadas al tema.....	18
1.3.1. Teorías.....	18
1.3.2. Mindfulness.....	21
1.3.3. Dimensiones o facetas.....	22
1.4. Formulación del problema.....	23
1.5. Justificación del estudio.....	23
1.6. Hipótesis.....	24
1.7. Objetivo.....	25
II. Método.....	26
2.1. Diseño de investigación.....	26
2.2. Variables y operacionalización.....	26
2.3. Población y muestra.....	28
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	30
2.5. Métodos de análisis de datos.....	33
2.6. Estadísticas descriptiva.....	33
2.7. Aspectos éticos.....	33
III. Resultados.....	35
IV. Discusión.....	52
V. Conclusiones.....	54
VI. Recomendaciones.....	55
VII. Referencias.....	56
Anexos.....	59
Acta de Autorización de publicación de tesis.....	70
Acta de Aprobación de originalidad de tesis.....	72

## RESUMEN

El estrés es uno de los enemigos frecuentes para la salud de muchos docentes, afectando su salud y bienestar; por ello en los últimos años se ha despertado gran interés por realizar cambios en la educación, siendo una buena alternativa el cultivo de mindfulness que se refiere a la atención o consciencia plena. En la presente investigación, se aplicó un instrumento de evaluación a los docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres de Chiclayo, con el objetivo de determinar el nivel de práctica de atención plena en su vida diaria.

Los resultados revelaron que, en la práctica de la atención plena, existe una diferencia significativa ya que los porcentajes de mindfulness de estas instituciones son los siguientes: el 80% para los docentes de la IE Santa Magdalena Sofía y el 75% para la IE Nuestra Señora del Rosario a pesar de variar el puntaje ambas escuelas se encuentran en el mismo nivel de atención plena, denominado "*calidad más bien baja*". En la comparación de los porcentajes de las 5 facetas del mindfulness se demostró que en 3 de estas 5 facetas, se halló una diferencia significativa en "*actuar con atención, no reactividad y aceptar sin juzgar*". Mientras que las dos facetas restantes: "*describir y observar*" no difirieron. Se concluye que de acuerdo a la hipótesis planteada en esta investigación se demostró que si existe una diferencia significativa en los porcentajes obtenidos del nivel de la práctica de la atención plena en la vida diaria de los docentes de estas instituciones estatales. El profesorado necesita conocer un poco más sobre su consciencia plena para que se autoevalúen y de alguna manera mejorar el nivel de atención en el que se encuentran.

Palabras claves: Mindfulness, consciencia plena, facetas de la atención.

## ABSTRACT

Stress is a common problem for teachers' health, affecting their health and well-being; therefore, in recent years there has been great interest in making changes in education, being a good alternative the cultivation of mindfulness that refers to full attention or awareness. In the present investigation, an evaluation instrument was applied to the teachers of the public high schools of women of Chiclayo, with the objective of determining the level of practice of mindfulness in their daily life.

The results revealed that, in the practice of mindfulness, there is a significant difference between the percentages of mindfulness of both institutions which are the following: 80% for Santa Magdalena Sofia high school's teachers and 75% for Nuestra Señora Del Rosario high school despite varying the score both schools are at the same level of mindfulness, called "rather low quality." In the comparison of the percentages of the 5 facets of mindfulness, it was shown that in 3 of these 5 facets, a significant difference was found in "acting with attention, not reactivity and accepting without judging". While the two remaining facets: "*describe and observe*" did not differ.

It is concluded that according to the hypothesis proposed in this research, it was demonstrated that there is a significant difference in the percentages obtained from the level of the practice of mindfulness in the daily life of the teachers of these public institutions. Teachers need to know a little more about their full consciousness so that they can self-evaluate and in some way improve the level of attention in which they are in.

Keywords: Mindfulness, awareness, facets of attention.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Si bien ya es parte de nuestra realidad que las personas tienen más actividades pendientes que hacer en el día a día; por lo tanto, viven cada vez más apurados y muchas veces olvidan las cosas importantes de su entorno, como fechas de cumpleaños, citas o reuniones familiares que pasan por alto, llegando a estresar a las personas debido a las múltiples actividades en las cuales se ven comprometidos, ya sea en sus proyectos personales o con distintos individuos que aparentemente el tiempo parece quedarles corto. Esta sobrecarga física, mental y emocional no es ajena a la vida profesional docente, es por ello que, en el contexto internacional, las investigaciones sobre el estrés docente no es un nuevo tema a tratar; para Zavala (2008) en sus estudios realizados asegura que a partir del año 2000, este problema se vuelve más popular en Latinoamérica. Por tal motivo, en el país de Argentina hizo una detallada indagación en las escuelas secundarias estatales, llegando a la conclusión con el porcentaje aproximado de 66% que el estrés era la principal causa de muchas enfermedades en los docentes, entre ellas se mencionó la hipertensión, problemas cardiovasculares y preocupación. (p. 73)

Se puede observar según el porcentaje mencionado que la carga laboral es un factor fundamental en el agotamiento mental del educador, no obstante, debe enfrentar los constantes cambios del sistema educativo y a su vez manejar diferentes realidades complejas de sus estudiantes.

En el contexto nacional, el estrés docente es un aspecto el cual no se ha brindado la atención debida, a pesar de ser considerada por numerosas fuentes como uno de los mayores problemas de nuestro tiempo.

Chávez Rocío (2015, p. 8) afirma que son diferentes los factores del estrés laboral, identificando que la condición de trabajo y la relación con los alumnos, es el de mayor peso que influye significativamente en el desempeño de los docentes.

Esta realidad no está desligada del ámbito internacional, y es que la vida de un docente está sometida a mucha responsabilidad, lo que genera estar presionado. Sumándose a ello las escasas herramientas que se le provee para solucionar o manejar distintas situaciones que se le puede presentar en su diario vivir. Para concluir en esta idea, Zavala (como se citó en Fernández, 2002) hace hincapié que en un estudio realizado en la ciudad de Lima, los resultados mostraron que el 43% de docentes de primaria presentaban alto índice de desgaste psíquico, para lo cual había sido analizado en tres facetas, éstas eran el agotamiento emocional, despersonalización y la falta de realización personal. Asimismo (según Soria y Chiroque, 2004) Zavala menciona que en esta indagación de nivel nacional concluyen que los malestares emocionales que aquejaban a muchos de los docentes de educación básica, que participaron en esta evaluación, pues estaban escondidos detrás de diversas enfermedades. (p. 74)

Continuando con la descripción de la realidad problemática, veamos ahora: En el contexto local, Dávila & Díaz (2015, p. 2) sostienen que en la ciudad de Chiclayo los docentes se encuentran con estrés por diferentes motivos, dentro de los cuales tenemos con mayor predominancia la insatisfacción por retribución; ya que no están contentos con el valor monetario que se le otorga por su trabajo, además tenemos en segundo lugar la insatisfacción del ejercicio profesional, dentro de este está el clima institucional que afecta considerablemente en lo laboral y por último el desgaste emocional, pues también influye todos los problemas del entorno.

Esta información nos indica que, la docencia es una de las profesiones con un alto nivel de presentar estrés, ya que tratan con seres humanos interactuando durante su jornada laboral, enfrentando diferentes situaciones que por lo general no son retribuidas favorablemente, haciendo que su trabajo y tiempo invertido no tengan valor esperado, manifestando descontentamiento con su realidad.

En el contexto institucional, donde se observa docentes de educación secundaria de las I.E. Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario se manifiesta lo siguiente:

Después de observar y conversar con algunos de los docentes de estas instituciones educativas, podemos comprobar que son numerosas las manifestaciones producidas por el estrés. Estas son reflejadas a través de diversos malestares físicos y mentales por diferentes factores, el aumento de horas laborables, docentes ejerciendo una segunda profesión o atendiendo negocios propios que les exigen estar corriendo de un lado a otro para cumplir con sus compromisos personales, pocas horas de sueño que revelan su mal humor o cansancio excesivo repercutiendo en el empleo de sus estrategias de enseñanza; son algunas de las causas que debilitan la calidad educativa de la I.E para la que trabaja.

Fuente (entrevista con docentes del turno mañana de la IE Nuestra Señora del Rosario y del turno tarde de la IE Santa Magdalena Sofía)

Fecha: 28/05/18

## **1.2. Trabajos previos**

### **1.2.1. Internacional**

Alvear (2015) en su trabajo de investigación nos habla sobre el mindfulness, la autocompasión y el estrés que presentan los docentes de Educación Secundaria en las instituciones educativas públicas y privadas. Su estudio lo realizó en la provincia de Gipuzkoa, en España.

El objetivo general se centró en medir y establecer un determinado nivel de estrés del docente y si este tenía una relación estrecha con su nivel de atención plena, además de compararlo con el nivel de autocompasión. Utilizó el Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS);

Cardaciotto. 2005, el cual es un cuestionario que mide la escala de atención plena; para medir la compasión utilizo el instrumento Self-compassion Scale (SCS); Neff, 2003a. Este cuestionario consiste en 26 ítems que miden las seis subescalas que componen el constructor de la auto-compasión y finalmente para medir el estrés se usó el Cuestionario de estrés y burnout del profesor (CEBP); Calvete y Villa, 1997. Estos instrumentos se aplicaron a una muestra compuesta por 282 profesores de ambos sectores (público y privado) de diferentes zonas de la provincia de Gipuzkoa.

El método en ésta investigación es ex post-facto. No existe diseño de la investigación porque no hay variables controladas, por el contrario, tiene “tipo de estudio”. Esta investigación es considerada descriptiva correlacional.

El autor concluye que en el caso del Mindfulness, de los datos experimentales se deduce que no existe relación entre la capacidad para atender al momento presente en el profesorado y su vulnerabilidad al estrés docente. En esta investigación también se puede observar que los docentes de las instituciones educativas públicas necesitan con mayor urgencia la atención con Mindfulness, que los colegios privados, habiendo la necesidad de prevenir el estrés docente para el buen desarrollo de sus labores tanto en su trabajo como en su vida personal. (p. 115)

### **1.2.2. Nacional**

Alfaro (2016) en su tesis trabajada sobre el mindfulness, Flow y rendimiento académico se centra en los estudiantes universitarios de una universidad privada de la ciudad de Lima.

El objetivo en este trabajo fue hallar la concordancia entre el Mindfulness, flow y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. Se contó con una población de 156 estudiantes, entre hombres y mujeres que se encontraban cursando los ciclos desde el

quinto hasta décimo. Los instrumentos de evaluación que utilizaron fueron los siguientes: para la medición del rendimiento académico se consideró el promedio ponderado obtenido de la información de la universidad.

Para medir el Mindfulness se utilizó la Escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS, Brown & Ryan, 2003). Se trata de un cuestionario de auto reporte de 15 ítems, cada una con respuestas valoradas en escala de Likert del 1 al 6 (casi siempre, muy frecuentemente, frecuentemente, infrecuentemente, muy infrecuentemente y casi nunca). Adicionalmente para obtener otras evidencias de mayor validez, se aplicó el Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ Baeret al., 2008; adaptada al Perú por Loret de Mola, 2009). El FFMQ es un cuestionario con 39 ítems, las respuestas están valoradas en escala Likert del 1 al 5 (nunca o muy rara vez cierto; rara vez cierto; algunas veces cierto; a menudo cierto; muy a menudo o siempre cierto).

La autora concluye que los resultados de esta investigación fueron consistentes, es decir, existe relación significativa entre el flow y el rendimiento académico; entre el mindfulness y el rendimiento académico; y entre el mindfulness y el flow. Pues la concentración es primordial para poder atender nuestras labores diarias de forma eficiente y no estar pensando de manera excesiva o vivir preocupados por el pasado o futuro, sino en el presente. (p. 21)

Este trabajo se toma como referencia para mejorar los aportes del marco teórico de mindfulness para profesores, ya que no existen muchos antecedentes sobre este tema, ganándose un gran interés en estos últimos años, además de contar con una muestra diferente al de esta indagación referidos al nivel de instrucción, es decir, se habla de estudiantes universitarios y no hay como comparar con la muestra de este estudio que selecciona a los docentes de educación secundaria.

### **1.3. Teorías relacionadas al tema**

#### **1.3.1. Teorías**

La atención plena es en su origen una doctrina budista, un ejercicio con el cual se busca desarrollar la concentración y la toma de conciencia del momento presente. Con esto, las personas experimentan coexistir de mejor manera el aquí y el ahora, percibiendo sensaciones físicas, sentimientos y pensamientos. La atención plena ayuda a vivir de manera armoniosa consigo mismo. Se puede utilizar para sobreponerse a los problemas estresantes que demandan el día a día de manera individual.

En los últimos años, todos estos resultados positivos de la práctica de la atención plena han despertado también, el interés del mundo occidental. Tanto médicos como científicos han venido dedicando desde entonces a este concepto una gran atención, y como consecuencia de ello; a partir de la teoría sobre la atención plena originalmente propia del Extremo Oriente han ido desarrollándose toda una multiplicidad de corrientes (occidentales). Mazzola (2014, p. 34).

Mindfulness; éste término del vocablo inglés, se emplea para la traducción de la palabra “sati”, de la lengua pali, idioma que fue escrito en los discursos de Buda hace 2500 años, esta palabra denota consciencia, atención y recuerdo, entendido como la capacidad de decirnos a nosotros mismos en cada momento: ¡sé consciente!. Además incluye el propósito de eliminar el sufrimiento innecesario, cultivando la comprensión del funcionamiento de la naturaleza de la mente. Buda enseñó a la población a meditar conscientemente, educando al ser humano a utilizar sus capacidades físicas, emocionales y mentales para encontrar confraternidad consigo mismo y con la sociedad. (García-Campayo y Demarzo, 2014) (p.87)

Según García y Demarzo (como se citó en Shapiro, Rechtshaffen y De Sousa, 2016) El término del mindfulness fue introducido por John Kabat-

Zinn (1978), a través del Programa de Mindfulness Basado en la Reducción del estrés. Este tema estuvo estrechamente relacionado con la salud, sobretodo emocional y mental, manejado por los psicólogos, pero este tema se ha extendido por todo el mundo que ha llegado a insertarse en el campo de la educación. (p. 88)

Vallejo (2006, p. 95) menciona que en aspectos básicos y conceptuales el mindfulness como procedimiento terapéutico se encuentra en el desarrollo de las denominadas nuevas terapias conductuales. Refiriéndose a aquellas que incluyen la práctica de mindfulness, aceptación, compromiso y cambio directo de conductas.

### **LA ATENCIÓN PLENA COMO RECURSO EN LA PROFESION DOCENTE**

- ✓ EXIGENCIAS EMOCIONALES EN LA PROFESION DOCENTE. Los docentes interactúan con los estudiantes lo cual conlleva a pasar por procesos emocionales, enojos, alegrías, cóleras, estrés; a esto se añade el clima institucional que es la relación con sus colegas y todo el personal que labora en su institución por consiguiente por ser un trinomio también se relacionan con los padres de familia.
- ✓ HACER UN ALTO EN EL RITMO FRENÉTICO DE LA VIDA DIARIA. Los docentes aparte de ejercer su labor en el aula, también desempeña labores administrativas, como documentación, programación de clases por lo cual esto acarrea exigencias y tensiones; donde la atención plena en su vida diaria tendría como consecuencia la toma de decisiones apresuradas.  
Un docente con atención plena; concentrado en las necesidades e intereses de sus alumnos, genera el desarrollo de las competencias y capacidades de sus estudiantes.
- ✓ MAS VALE PREVENIR QUE CURAR. La sobrecarga de trabajo en el docente o las actividades que también desarrolla fuera de su centro de labores implica que se ponga en riesgo la salud física de este. Pues, hay que prevenir esto dedicándose tiempo para ellos mismos,

así se fortalecerán y estarán mucho más preparados para afrontar los problemas de la vida diaria.

- ✓ LA ATENCIÓN PLENA COMO RECURSO MULTIDIMENSIONAL: La enseñanza de modelos.

Los docentes son modelos a seguir para sus estudiantes, el comportamiento frente a los alumnos es de gran importancia, ya que estos observan y conviven a diario e imitan acciones. Por lo tanto, un docente con atención plena será consciente de sus actos por lo cual tendrá consecuencias positivas para el bienestar de los que le rodean. Mazzola (2014, p. 39)

## MECANISMOS DE ACCIÓN DE MINDFULNESS

García-Campayo y Demarzo (como se citó Hölzel et al. 2011) nos habla de cómo las áreas de nuestro cerebro están asociados a estos mecanismos de acción vinculándolo a la práctica diaria del mindfulness.

**Tabla 1.** *Mecanismos de acción de mindfulness, instrucciones y áreas del cerebro asociadas. (Hölzel et al. 2011)*

<b>Mecanismos</b>	<b>Modelo de instrucción</b>	<b>Áreas del cerebro asociadas</b>
1) Regulación de la atención.	Mantenimiento de la atención en un objeto seleccionado; cada vez que se produzca una distracción, la atención regresa al objeto.	Córtex cingulado anterior.
2) Conciencia del cuerpo.	La atención es generalmente un objeto de la experiencia interna: experiencias sensoriales de la respiración u otras sensaciones corporales.	Ínsula. Intersección temporoparietal.

<p>3) Regulación de las emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reevaluación</li> </ul>	<p>Acercamiento a las reacciones emocionales de forma diferente a la habitual: sin juicio y con aceptación.</p>	<p>Córtex prefrontal dorsal.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición, extinción y reconsolidación.</li> </ul>	<p>Exposición de uno mismo a aquello que esté presente en el campo de conciencia: permitirse a uno mismo ser objeto, abstenerse a las reacciones internas.</p>	<p>Córtex prefrontal ventromedial. Amígdala. Hipocampo.</p>
<p>4) Cambios en la perspectiva del <i>self</i> o de uno mismo.</p>	<p>Desapego de la identificación con una imagen estática de uno mismo.</p>	<p>Córtex prefrontal medial. Córtex cingulado posterior. Ínsula. Intersección temporoparietal.</p>

### 1.3.2. Mindfulness

#### 1.3.2.1. Definiciones

Tübingen (2009) considera que la atención plena es una consciencia inmediata, no valorativa e interrumpida que registra los procesos físicos, emocionales y mentales sin solución de continuidad entre instantes. (p. 34).

Kabat-Zinn (2003) señala que Mindfulness es la etapa de la consciencia que surge al poner la atención, de forma intencional y sin juzgar, en el instante, viviendo la experiencia momento a momento.

Vallejo (2006) afirma que el mindfulness puede entenderse como atención y consciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Busca que el ser humano se enfoque en el tiempo presente de forma activa, cuidando que no se valore lo que se siente o se perciba en ese momento. En lo terapéutico busca, ante todo, que nuestras

emociones y otros procesos cognitivos, sean aceptados y vividos en la misma circunstancia, sin estar pendiente de ellos o estar controlándolos.

Moñivas, García y García (2012) A través de la práctica del Mindfulness se desarrollan diversas capacidades, las cuales se integran con una nueva técnica interna que permite ser consciente y resolver de una manera más genuina las diferentes acciones que nos acontecen en el día a día, resolver de manera asertiva todos los problemas en armonía con nuestros sentimientos, pensamientos, ya que esto repercute en nuestra salud tanto física como mental. (p. 85).

La atención plena es una consciencia inmediata, no valorativa e ininterrumpida que registra los procesos físicos, emocionales y mentales sin solución de continuidad entre instantes. La atención plena implica estar atento de una manera concreta: de forma consciente, en el momento presente y sin emitir juicios. Mazzola (2014) (p.34)

### **1.3.3. Dimensiones o Facetas del Mindfulness**

García, Marcelo y Modrego [coords.] (2017) señalan que:

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) distinguen cinco facetas o destrezas parciales de la atención plena: actuar con atención, describir, no reactividad, aceptar sin juzgar y observar. Sobre la base de estas facetas pueden entenderse algunos conceptos clave de mindfulness.

**Actuar con atención:** esta faceta implica observar y experimentar momento a momento, pese a la inclinación de la mente a estar vagando continuamente. (Shapiro et al., 2016). (p. 88). Implica concentrarse en las acciones que se realizan en ese momento, enfocándose en ella toda la atención. (Baer et al. 2006, Malti et al. 2009)

**Describir:** supone la capacidad de ser conscientes de nuestros fenómenos cognitivos además de nuestras propias experiencias, y ser capaces de

comunicarlos, tanto a nivel verbal como no verbal. (p. 88). En esta faceta tenemos que describir nuestros sentimientos y experiencias y expresarlas.

**No reactividad:** esta faceta se refiere, que; ante las situaciones conflictivas que se presenten, la persona debe mantenerse serena y no reaccionar impulsivamente o de manera precipitada. (p. 89).

**Aceptar sin juzgar:** supone aceptar nuestros sucesos privados sin juzgarlos ni juzgarnos a nosotros mismos, aceptándolos tal y como son, ampliando así nuestra consciencia. Una característica con esta faceta es la ecuanimidad, que permite que los eventos no se sometan a ninguna valoración, ni buena ni mala, lo que nos aleja tanto del apego como del rechazo. (p. 89).

**Observar:** implica hacernos conscientes de todos aquellos fenómenos que se producen en nuestro espacio mental, sin identificarnos con ellos, adquiriendo así cierta perspectiva. La “figura del observador” nos descubre que no somos nuestros pensamientos, sino que somos los observadores de los pensamientos (y de cualquiera de los fenómenos mentales) que se generan en nuestra mente. (p. 89).

#### **1.4. Formulación del problema**

¿Cuál es el nivel de la práctica de Mindfulness (atención plena) en la vida diaria de los docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres de Chiclayo?

#### **1.5. Justificación del estudio**

De acuerdo con Méndez (1995) citado por Bernal (2006), la justificación de una investigación puede ser de carácter práctico, teórico, y metodológico.

Desde el punto de vista práctico, toda investigación conlleva a la resolución de un problema, por lo cual nuestra investigación sirve para determinar el nivel de Atención plena o Mindfulness que se encuentran los docentes de las instituciones educativas públicas de mujeres de Chiclayo, al identificar el nivel de Mindfulness, los docentes podrán conocer sus resultados y buscar la

ayuda que ellos necesitan para que su concentración y atención estén en armonía consigo mismo.

De acuerdo a lo **teórico**; el diseño y elaboración presentó una base teórica, de la cual se ha tomado en cuenta para poder sustentar el porqué de la investigación acerca del Mindfulness y la importancia de desarrollar la capacidad de atención, el pensamiento creativo, mayor conciencia de sí mismos logrando así un equilibrio emocional para el mejor desenvolvimiento en el entorno laboral, todo esto estuvo acorde con las variables y objetivos trazados, esto ayudó a reflexionar acerca de los resultados obtenidos.

En el aspecto **metodológico**, la investigación fue de diseño descriptivo simple comparativo, y tuvo como intención determinar los niveles de práctica del Mindfulness, en especial en los docentes de educación secundaria, ya que tienen que combatir los problemas del día a día. Siendo así un ejemplo para sus estudiantes, de esta manera desarrollar la práctica docente más eficaz y eficiente, con nuevas perspectivas mejorando así la educación. Todo lo descrito incidió en los niveles que se encuentran los docentes en Mindfulness.

## **1.6. Hipótesis**

**H<sub>a</sub>** Existe diferencia significativa en el nivel de práctica de mindfulness en los docentes de la institución educativa estatal de mujeres Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario.

**H<sub>o</sub>** No existe diferencia significativa en el nivel de práctica de mindfulness en los docentes de la institución educativa estatal de mujeres Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario.

## **1.7. Objetivos**

### **1.7.1. Objetivo general**

Comparar los niveles de la práctica de Mindfulness en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

### **1.7.2. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de práctica de mindfulness en la vida diaria de los docentes de educación secundaria de las I. E. Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario.
  
- Contrastar los resultados de los niveles de práctica de mindfulness en la vida diaria de los docentes de educación secundaria de las I. E. Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario.

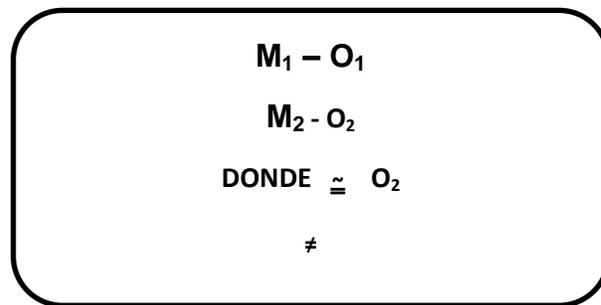
## II MÉTODO

### 2.1. Diseño de investigación.

La presente investigación tiene un diseño de tipo descriptivo – comparativo. La investigación descriptiva – comparativa tiene como objetivo establecer semejanzas y/o diferencias entre dos instituciones o situaciones. (Ñaupas, Mejía, Novoa & Villagomes, 2011, p.254)

Esta investigación identificó el nivel de Mindfulness en lo docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres de Chiclayo: Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario, para luego comparar entre ellos las semejanzas y diferencias de los resultados encontrados.

El diagrama es el siguiente:



$M_1$   $M_2$ : Representa cada una de las Muestras

- $O_1$   $O_2$ : Representa las observaciones del Mindfulness de cada una de las muestras.
- $O_1 \approx O_2$ : En el lado derecho simboliza la comparación entre ambas.  
 $\neq$ : observaciones que corresponden a dos centros de reclusión estableciendo igualdad = semejanza  $\approx$  y/o diferencia  $\neq$

### 2.2. Variables y operacionalización

#### 2.2.1. Variable dependiente: Mindfulness.

**Definición conceptual:** Mindfulness es el estado particular de conciencia que surge al poner la atención, de forma intencional y sin

juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento. Kabat-Zinn (2003).

La atención plena es una consciencia inmediata, no valorativa e ininterrumpida que registra los procesos físicos, emocionales y mentales sin solución de continuidad entre instantes. La atención plena implica estar atento de una manera concreta: de forma consciente, en el momento presente y sin emitir juicios. Mazzola (2014) (p.34)

### Operacionalización

**Tabla N° 01:** Cuadro de la variable Mindfulness en docentes.

Variable	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Variable dependiente Mindfulness en docentes	El Mindfulness se mide con el Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal (elaborado basándose en Kobarg 2007, Baer et al. 2004 y Malti et al. 2009) con sus 5 dimensiones: actuar con atención, describir, no reactividad, aceptar sin juzgar y observar y validado por el Alfa de Cronbach con, 612 y por juicio de expertos estructurado por 25 ítems	Actuar con atención	Concentrarse en la acción que esté realizándose en ese momento y poner en ella toda la atención, actuar en el aquí y el ahora.	Esta escala es de tipo Ordinal.  ✓ 100 p. Atención plena de calidad máxima.  ✓ 75 a 100 p. Atención plena de buena calidad.  ✓ 50 a 75 p. Atención plena de calidad más bien baja.  ✓ 0 a 25 p. Atención plena de calidad mínima.
		Describir	Ser capaz de describir sentimientos y experiencias, y de comunicar a otras personas nuestros propios sentimientos.	
		No reactividad	Permanecer sereno en situaciones conflictivas, no dejarse arrastrar por reacciones precipitadas.	
		Aceptar sin juzgar	Aceptar sentimientos, sensaciones físicas o ideas sin juzgarlas ni clasificarlas por categorías.	

		Observar	Tomar nota de sensaciones y señales físicas, sentimientos e ideas, percibir sus efectos sobre la conducta y el estado de ánimo.	
--	--	----------	---	--

## 2.3. Población y muestra

### 2.3.1. Población

La población que se consideró en un primer lugar para la presente investigación fue con 250 docentes de las instituciones educativas de educación secundaria Santa Magdalena Sofía, Nuestra Señora del Rosario y Elvira García y García de Chiclayo. De los cuales solo se consideró una población definitiva de 180 docentes, ya que la Institución Educativa Secundaria Elvira García y García no nos concedió el permiso para aplicar el cuestionario a su plana docente, por motivos que desconocemos.

**Tabla N° 02**

Docentes de las instituciones educativas Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario

Institución Educativa de Educación Secundaria		Total
Turno	Nombre de la I.E	
I y II (mañana y tarde)	Santa Magdalena Sofía	110
	Nuestra Señora del Rosario	70
TOTAL		180

**Fuente:** Relación de docentes del I y II turno de las instituciones educativas de educación secundaria. Página oficial de la Unidad de Gestión Educativa Local de Chiclayo. Página web de la I.E. Nuestra Señora del Rosario.

Dentro del grupo de docentes estuvieron los nombrados y contratados del turno mañana y tarde de cada institución educativa de nivel secundaria.

### 2.3.2. Muestra

Se determinó el tamaño de la muestra bajo el diseño muestral estratificado Aleatorio simple sin reemplazo (MASsr)., con la siguiente fórmula. (SALAS, 2010) (P. 156)

$$n = \frac{Z^2 \times pq \cdot N}{E^2 (N-1) + Z^2 \times P \times Q}$$

#### DONDE:

**n**= número de docentes de las instituciones educativas que conforman la muestra en el dominio de estudio.

**N**= número de estudiantes de las instituciones educativas de mujeres de Chiclayo.

**E**= margen de error absoluto.

**Z**= 1.96

**P**= 0.6 (probabilidad de éxito)

**Q**= 0.4 (probabilidad de fracaso)

$$n = \frac{(1,96) (0,6) (0,4) (180)}{(0,05) (180-1) + (1,96) (0,6) (0,4)} = 92,5$$

La muestra estuvo representada por 93 docentes correspondientes a las instituciones educativas Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario.

**Tabla N° 03**

Docentes de las instituciones educativas Santa Magdalena Sofía, Nuestra Señora del Rosario y Elvira García y García de Chiclayo.

		Total
Institución educativa	Santa Magdalena Sofía	57
	Nuestra Señora del Rosario	36
TOTAL		93

**Fuente:** Relación de docentes del I y II turno de las instituciones educativas de educación secundaria. Página oficial de la Unidad de Gestión Educativa Local de Chiclayo.

## 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

### 2.4.1. TÉCNICAS DE GABINETE:

Según A Del Cid, R Méndez, F Sandoval – 2011 tenemos:

**2.4.1.1. Técnica de fichaje:** Es una técnica orientada a recolectar y almacenar información pertinente y coherente con la investigación, existen diferentes tipos de ellas y las que se ha aplicado son:

**Ficha de resumen.** Consistió en sistematizar información relevante y precisa sobre la variable de estudio después de haber leído la información de fuentes virtuales como físicas. Incluye además algunas síntesis de afirmaciones sustanciales propias y de autores que aportan a la investigación.

**Fichas textuales.** Permitted registrar información pertinente y coherente con la investigación. Se seleccionó documentación que den consistencia teórico conceptual al estudio; y se realizó una lectura selectiva y analítica donde se tomó nota de los datos o ideas que aportan al estudio.

**Ficha de comentario.** Se utilizó para formular y expresar puntos de vista divergentes y convergentes sobre la información que se seleccionó; es decir, se puntualizó algunas apreciaciones y percepciones propias sobre el proceso de la investigación; además, se realizó un juicio valorativo sobre los textos leídos.

**Ficha bibliográfica.** Permitted gestionar de manera selectiva información relacionada con el objeto de estudio; así como ordenar y construir las referencias bibliográficas, donde se

precisaron el autor, año, título del texto o libro, editorial, número de páginas, datos esenciales para localizar información.

#### **2.4.2. TÉCNICAS DE CAMPO:**

##### **ENTREVISTA:**

La entrevista es una conversación personal, diálogo deliberado que el entrevistador establece con el investigado, con el objetivo de obtener información. Esta entrevista se hizo previamente para determinar nuestro problema de investigación la cual contaba con 10 preguntas acerca de los problemas en la labor docente.

#### **2.4.3. Instrumentos**

**Cuestionario:** Es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información. (Gillham, 2008)

- *Procedimiento:* La entrega de la hoja de preguntas y recolección de sus respuestas.
- *Instrumento:* Hoja de preguntas. Cuestionario.
- *Ventajas:* La información es voluminosa y representativa de la población. Se pueden hacer generalizaciones.
- *Desventaja:* Si la pregunta es ambigua, la respuesta es imprecisa o incoherente.
- *Cuidado:* Evitar las preguntas ambiguas. Previamente hacer un grupo focal o entrevista.

En la presente investigación se utilizaron la técnica del cuestionario, la que se aplicará a los docentes de las dos instituciones educativas estatales de mujeres en estudio. Asimismo, el instrumento está conformado por la variable dependiente (mindfulness o atención plena) la cual comprende cinco dimensiones o también

llamadas facetas: Actuar con atención, describir, no reactividad, aceptar sin juzgar y observar.

**Fuente:** Docentes de las instituciones educativas Nuestra Señora del Rosario, y Santa Magdalena Sofía.

El cuestionario que hemos utilizado es sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal (elaborado basándose en Kobarg 2007, Baer et al. 2004 y Malti et al. 2009).

Con este cuestionario, se ayudará a descubrir cuál es el nivel de atención plena con la que cuenta el docente. Al contestar, elegirá entre las cuatro opciones:

- Del todo falso (a)
- Más bien falso (b)
- Más bien cierto (c)
- Del todo cierto (d)

Con este cuestionario se evalúa cinco dimensiones: actuar con atención, describir, no reactividad, aceptar sin juzgar y observar. Lo cual cuenta con 25 ítems.

**Valores orientativos para la clasificación de la atención plena en la vida diaria docente.**

<b>Puntuación</b>	<b>Valores orientativos para la clasificación de la atención plena en la vida diaria docente.</b>
100	Atención plena de calidad máxima
75 a 100	Atención plena de buena calidad
50 a 75	Atención plena de calidad más bien baja
0 a 25	Atención plena de calidad mínima

**Validez:** La validez se aplicó mediante el juicio de expertos.

**Confiabilidad:** para la confiabilidad se aplicará el Coeficiente de Pearson y el Alfa de Cronbach, es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida, y cuya denominación Alfa fue realizada por Cronbach, que casualmente tenía su mismo nombre, en 1951; aunque sus

orígenes se encuentran en los trabajos de Hoyt (1941) y de Guttman (1945).

## **2.5. Métodos de análisis de datos**

El método de análisis es el cuantitativo. Los datos fueron procesados usando la hoja de cálculo Excel, se organizaron en tablas de distribución de frecuencias absolutas y porcentuales, a partir de las cuales se elaboraron las figuras respectivas; además, se trabajó la estadística descriptiva e inferencial: Media aritmética, la desviación estándar, el coeficiente de variabilidad, prueba de normalidad y la prueba de hipótesis usando el programa SPSS versión N° 19.

Las medidas de decisión se utilizaron para contrastar la hipótesis en función de la media aritmética, se aplicó la prueba “t” de Student para muestras relacionadas: Es una prueba estadística que se administró para evaluar al mismo grupo en dos o varios momentos (pre y post), si estos difieren entre sí, de manera significativa respecto a la media de las diferencias.

La presentación de los datos obtenidos se realizará utilizando tablas de frecuencia.

### **2.5.1. Tabla de frecuencia**

Es una forma de presentar ordenadamente un grupo de datos u observaciones. La estructura depende de la cantidad y tipo de variables que se analizan (López, 2014)

### **2.5.2. Estadística descriptiva**

El análisis de los datos se realizará utilizando la estadística según se detalla a continuación:

## **2.6. Aspectos éticos**

A las autoridades de las Instituciones Educativas Estatales de Mujeres de Chiclayo se les comunicó de manera oportuna la aplicación del

cuestionario basado en el Mindfulness y su participación de forma voluntaria; también se les hizo saber cuál era el propósito de estudio y de la confidencialidad de la información, ya que es anónimo.

**Medioambiente:** Es una investigación que no genera residuos sólidos u orgánicos, por consiguiente, no representa una amenaza para el medio ambiente.

**Confidencialidad:** reserva total de la información que el informante brinde para la investigación. Es decir, no se compartirá dicha información con la competencia.

**Objetividad:** se hace el estudio con total independencia y transparencia fuere cual fueren los resultados se respetará.

**Originalidad:** El presente proyecto es genuino, original no es plagio de alguna investigación ya realizada.

**Veracidad:** Información verídica y real dada por los mismos actores involucrados en la investigación.

### III RESULTADOS

#### 3.1. Descripción de los resultados

**3.1.1. Resultado global del Cuestionario de los niveles de mindfulness en docentes de las I.E estatales de mujeres de Chiclayo, de educación secundaria.**

*Tabla 4. Práctica de la atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.*

IE	N	Rango promedio	Suma de rangos
Santa Magdalena Sofía	57	41.73	2378.50
Nuestra Señora del Rosario	36	55.35	1992.50
Total	93		

Fuente: Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal (elaborado basándose en Kobarg 2007, Baer et al. 2004 y Malti et al. 2009)

Fecha: del 04 al 08 de junio del 2018

U de Mann-Whitney	725.500
W de Wilcoxon	2378.500
Z	-2.374
Sig. asintótica (bilateral)	.018

**Descripción:** Aplicada la prueba no paramétrica de U de Mann-Whitney, esta resulta significativa ( $p < 0.05$ ), lo que indica que la práctica de la atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo difieren entre sí, el rango promedio revela que mayores puntajes en atención plena se obtuvo en la IE Nuestra Señora del Rosario.

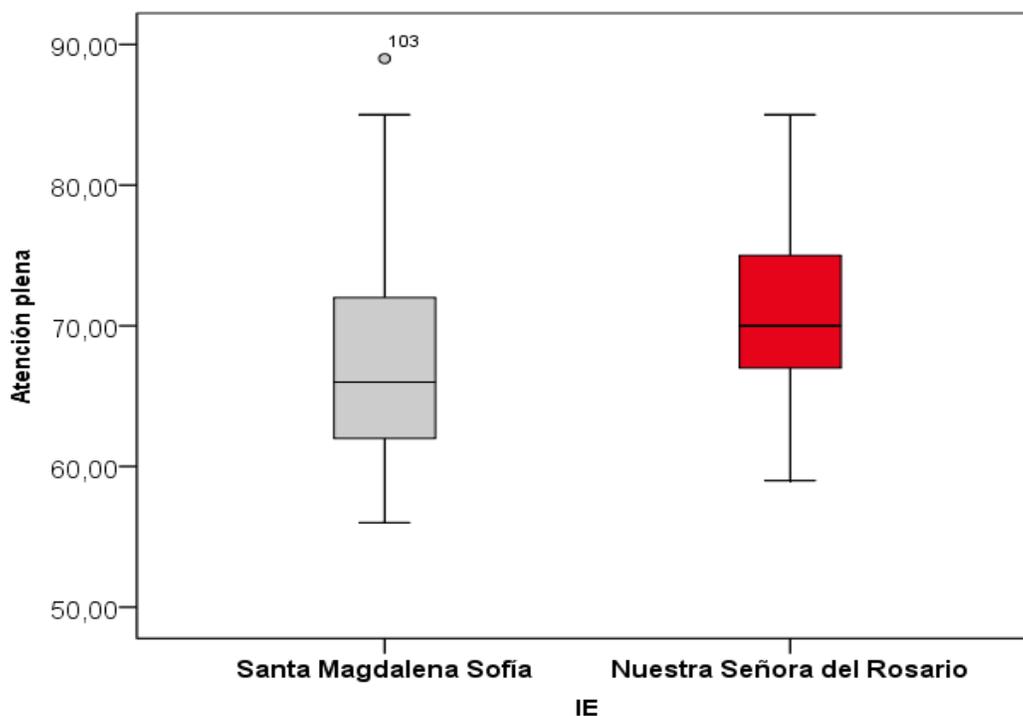


Figura 1. Niveles de la práctica de la atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario.

Tabla 5. Dimensiones de la atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

	IE	n	Rango promedio	Suma de rangos
Actuar	Santa Magdalena Sofía	57	41.3	2356.5
	Nuestra Señora del Rosario	36	56.0	2014.5
Describir	Santa Magdalena Sofía	57	50.3	2865.0
	Nuestra Señora del Rosario	36	41.8	1506.0
No reactividad	Santa Magdalena Sofía	57	42.2	2403.0
	Nuestra Señora del Rosario	36	54.7	1968.0
Aceptar sin juzgar	Santa Magdalena Sofía	57	40.8	2324.0
	Nuestra Señora del Rosario	36	56.9	2047.0
observar	Santa Magdalena Sofía	57	46.3	2640.5
	Nuestra Señora del Rosario	36	48.1	1730.5

	Actuar	Describir	No reactividad	Aceptar sin juzgar	observar
U de Mann-Whitney	703.5	840.0	750.0	671.0	987.5
W de Wilcoxon	2356.5	1506.0	2403.0	2324.0	2640.5
Z	-2.560	-1.479	-2.198	-2.828	-.306
Sig. asintótica (bilateral)	.010	.139	.028	.005	.759

**Descripción:** En las dimensiones describir y observar de atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario no se encontraron diferencias significativas ( $p > 0.05$ ), donde sí se encontraron diferencias significativas fue en las dimensiones actuar, no reactividad y aceptar sin juzgar y los rangos promedio nos señalan que mayores puntajes en las dimensiones actuar, no reactividad y aceptar sin juzgar se encuentran en la IE Nuestra Señora del Rosario.

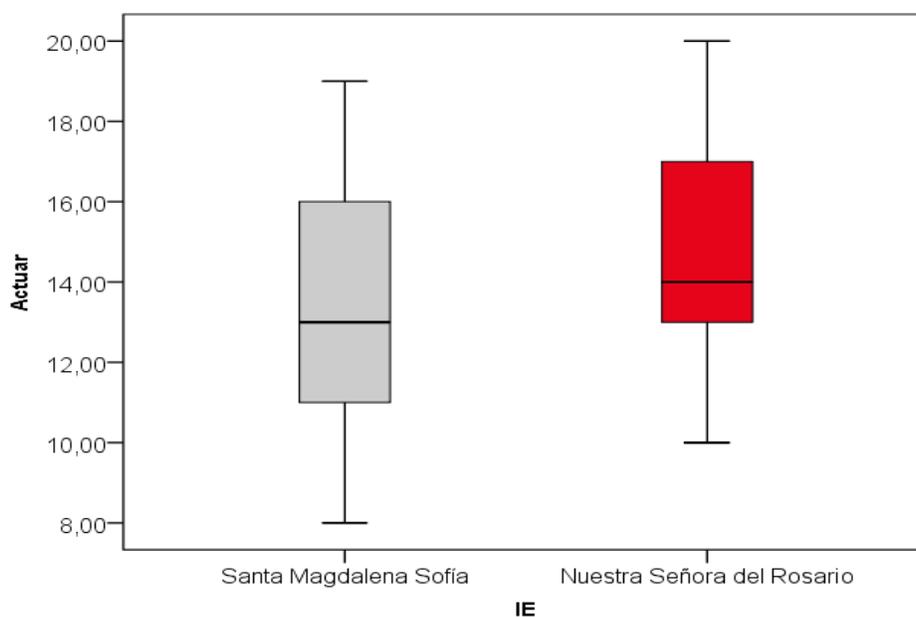


Figura 2. Dimensión de actuar con atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

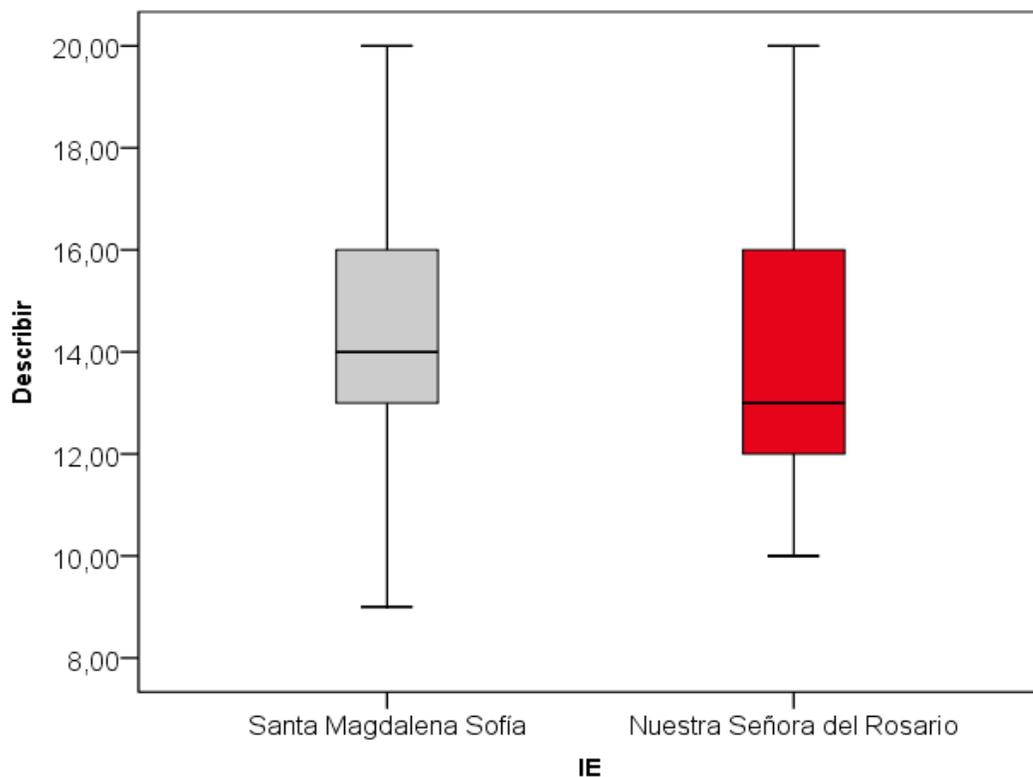


Figura 3. Dimensión de describir con atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

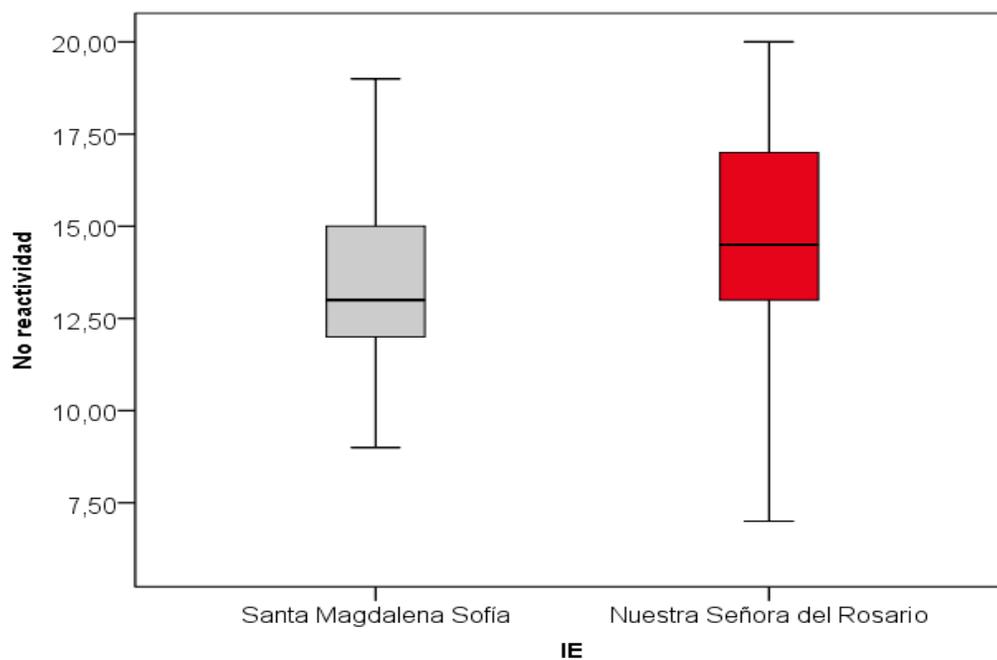


Figura 4. Dimensión de no reactividad de atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

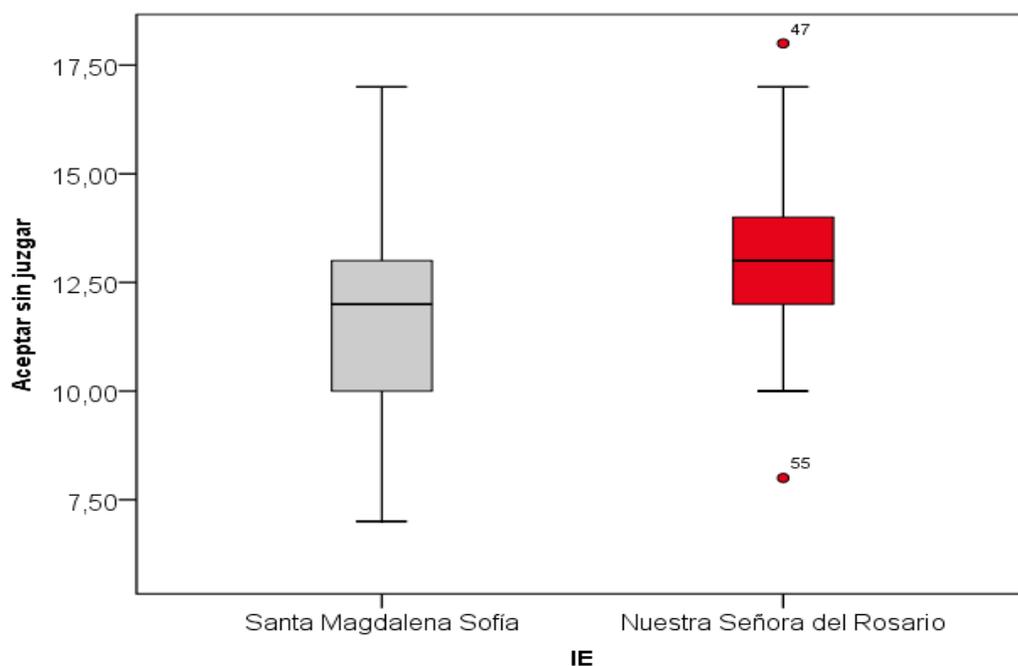


Figura 5. Dimensión aceptar sin juzgar de atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

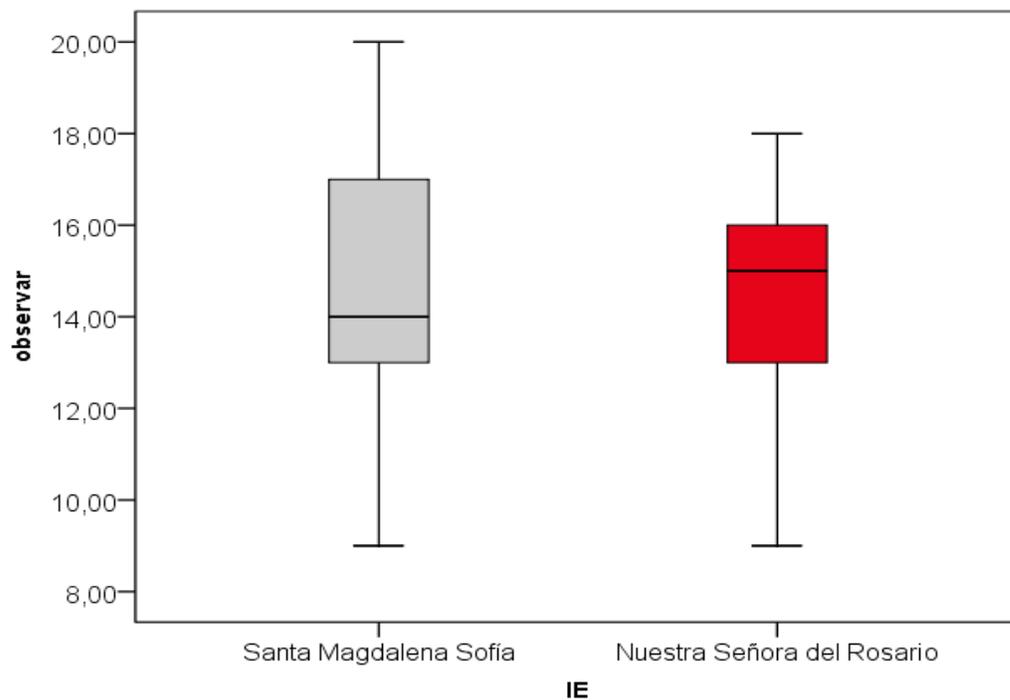


Figura 6. Dimensión observar de atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

Tabla 6. Práctica de la atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

Nivel	IE				Total	
	Santa Magdalena Sofía		Nuestra Señora del Rosario			
	n	%	n	%	n	%
calidad más bien baja	46	80.70%	27	75.00%	73	78.49%
buena calidad	11	19.30%	9	25.00%	20	21.51%
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100.00%</b>	<b>36</b>	<b>100.00%</b>	<b>93</b>	<b>100.00%</b>

Fuente: Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal (elaborado basándose en Kobarg 2007, Baer et al. 2004 y Malti et al. 2009)

Fecha: del 04 al 08 de junio del 2018

**Descripción:** En la práctica de atención plena se observa que el 80.7% de los docentes de la IE Santa Magdalena Sofía y el 75% de docentes de la IE Nuestra Señora del Rosario muestran un nivel de atención plena de calidad más bien baja.

### Estadígrafos de atención plena

Estadígrafo	Santa Magdalena Sofía	Nuestra Señora del Rosario
Media	67.49	70.75
Mediana	66.00	70.00
Desviación estándar	8.19	6.45
CV	12.1%	9.1%

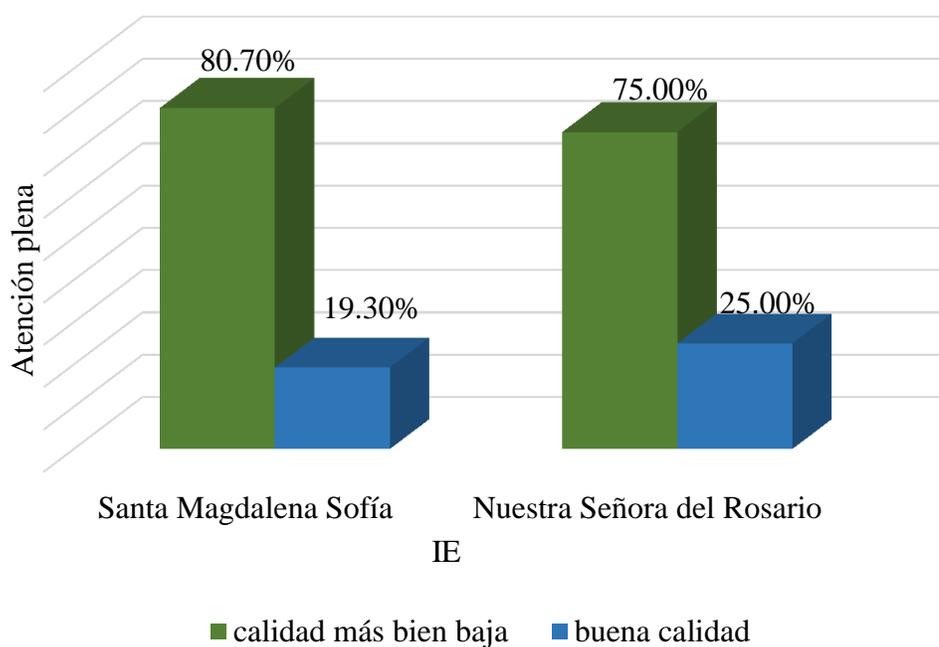


Figura 7. Práctica de la atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

## Estadígrafos de 1° Faceta: Actuar Con Atención Plena

Estadígrafo	Santa Magdalena Sofía	Nuestra Señora del Rosario
Media	13.49	15.08
Mediana	13.00	14.00
Desviación estándar	2.64	2.66
CV	19.6%	17.6%

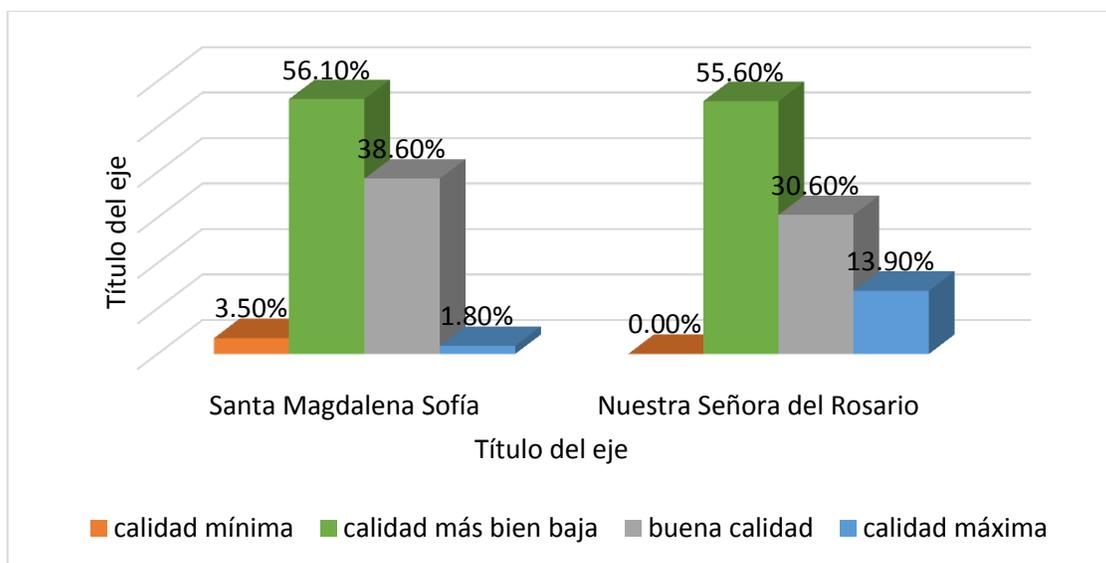


Figura 8. Dimensión de actuar con atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E. Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

Tabla 7. Dimensión de actuar con atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

Nivel	IE				Total	
	Santa Magdalena Sofía		Nuestra Señora del Rosario			
	n	%	n	%	n	%
calidad mínima	2	3.5%	0	0.0%	2	2.2%
calidad más bien baja	32	56.1%	20	55.6%	52	55.9%
buena calidad	22	38.6%	11	30.6%	33	35.5%
calidad máxima	1	1.8%	5	13.9%	6	6.5%
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100.0%</b>	<b>36</b>	<b>100.0%</b>	<b>93</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal (elaborado basándose en Kobarg 2007, Baer et al. 2004 y Malti et al. 2009)

Fecha: del 04 al 08 de junio del 2018

**Descripción:** En la dimensión actuar con atención plena se observa que los docentes de las IE en estudio presentan atención de calidad más bien baja, Santa Magdalena Sofía 56.1% y Nuestra Señora del Rosario 55.6% respectivamente.

## Estadígrafos 2° faceta: Describir con atención plena

Estadígrafo	Santa Magdalena Sofía	Nuestra Señora del Rosario
Media	14.40	13.72
Mediana	14.00	13.00
Desviación estándar	2.31	2.71
CV	16.1%	19.8%

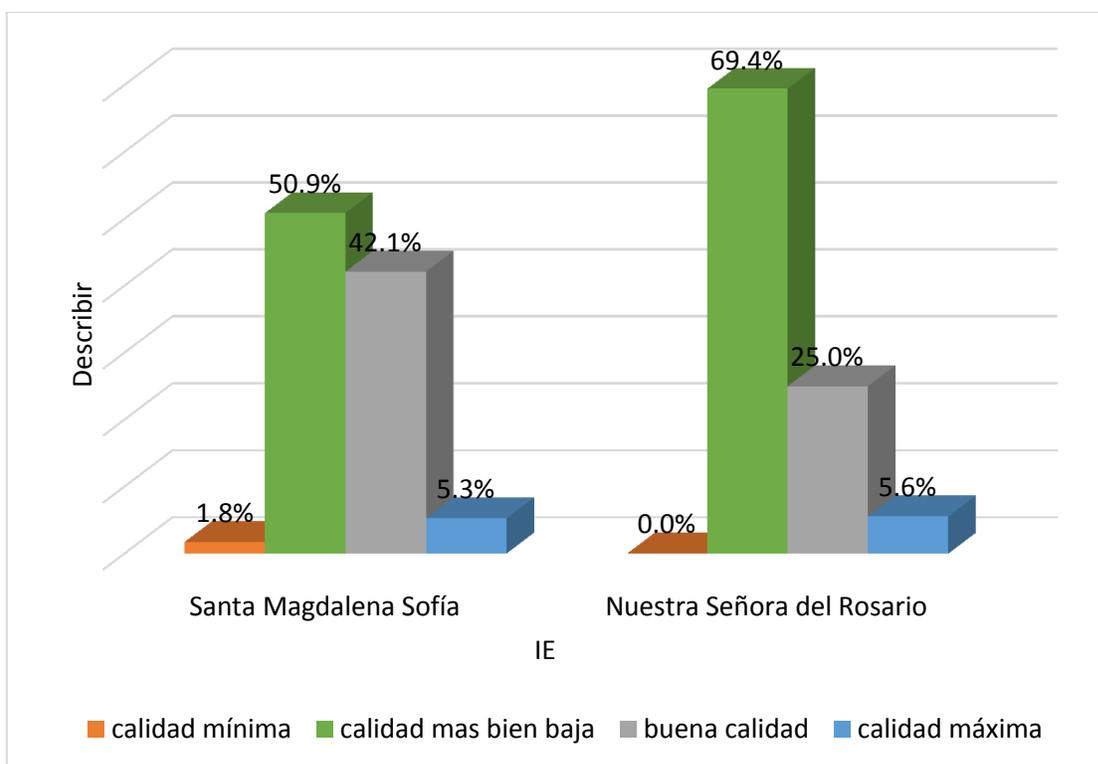


Figura 9. Dimensión de describir con atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

Tabla 8. Dimensión de describir con atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

Nivel	IE				Total	
	Santa Magdalena Sofía		Nuestra Señora del Rosario			
	n	%	n	%	n	%
calidad mínima	1	1.8%	0	0.0%	1	1.1%
calidad más bien baja	29	50.9%	25	69.4%	54	58.1%
buena calidad	24	42.1%	9	25.0%	33	35.5%
calidad máxima	3	5.3%	2	5.6%	5	5.4%
Total	57	100.0%	36	100.0%	93	100.0%

Fuente: Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal (elaborado basándose en Kobarg 2007, Baer et al. 2004 y Malti et al. 2009)

Fecha: del 04 al 08 de junio del 2018

**Descripción:** La dimensión de describir con atención plena se observa que los docentes de las IE en estudio presentan atención de calidad más bien baja, Santa Magdalena Sofía 50.9% y Nuestra Señora del Rosario 69.4%, respectivamente.

### Estadígrafos de 3° Faceta: No Reactividad con atención plena

Estadígrafo	Santa Magdalena Sofía	Nuestra Señora del Rosario
Media	13.53	14.67
Mediana	13.00	14.50
Desviación estándar	2.37	3.01
CV	17.5%	20.6%

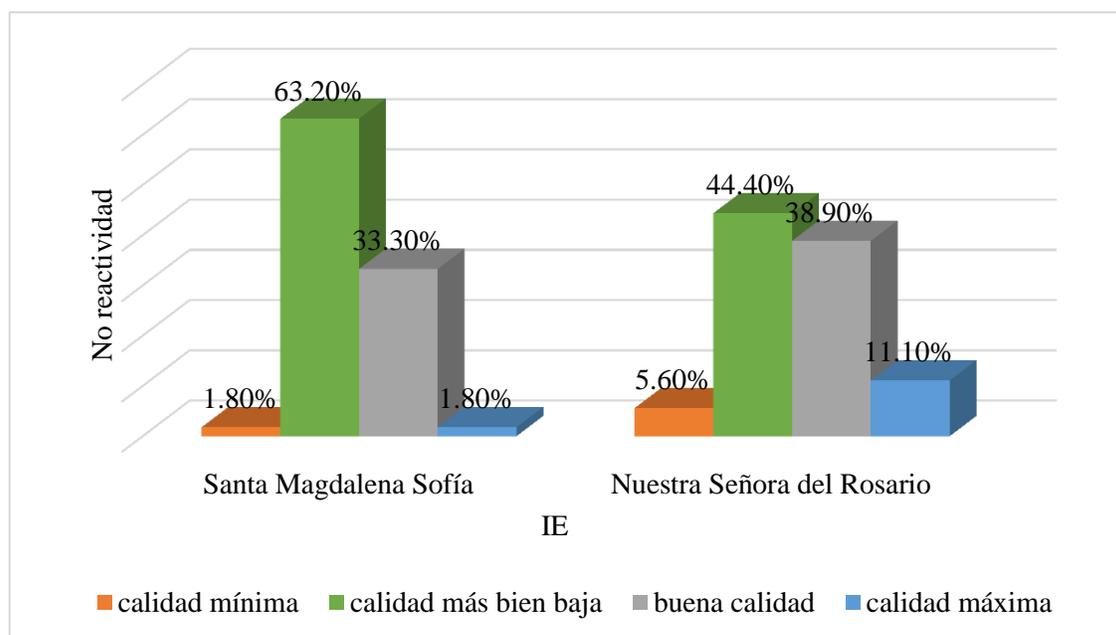


Figura 10. Dimensión de no – reactividad de la atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

*Tabla 9. Dimensión de no – reactividad de la atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.*

Nivel	IE				Total	
	Santa Magdalena Sofía		Nuestra Señora del Rosario		n	%
	n	%	n	%		
calidad mínima	1	1.80%	2	5.60%	3	3.2%
calidad más bien baja	36	63.20%	16	44.40%	52	55.9%
buena calidad	19	33.30%	14	38.90%	33	35.5%
calidad máxima	1	1.80%	4	11.10%	5	5.4%
Total	57	100.00%	36	100.00%	93	100.0%

Fuente: Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal (elaborado basándose en Kobarg 2007, Baer et al. 2004 y Malti et al. 2009)

Fecha: del 04 al 08 de junio del 2018

**Descripción:** En la dimensión de no reactividad de atención plena se observa que los docentes de las IE en estudio presentan atención de calidad más bien baja, Santa Magdalena Sofía 63.2% y Nuestra Señora del Rosario 44.4%, respectivamente.

## Estadígrafos de 4° Faceta: Aceptar sin juzgar con atención plena

Estadígrafo	Santa Magdalena Sofía	Nuestra Señora del Rosario
Media	11.68	12.97
Mediana	12.00	13.00
Desviación estándar	2.28	1.96
CV	19.5%	15.1%

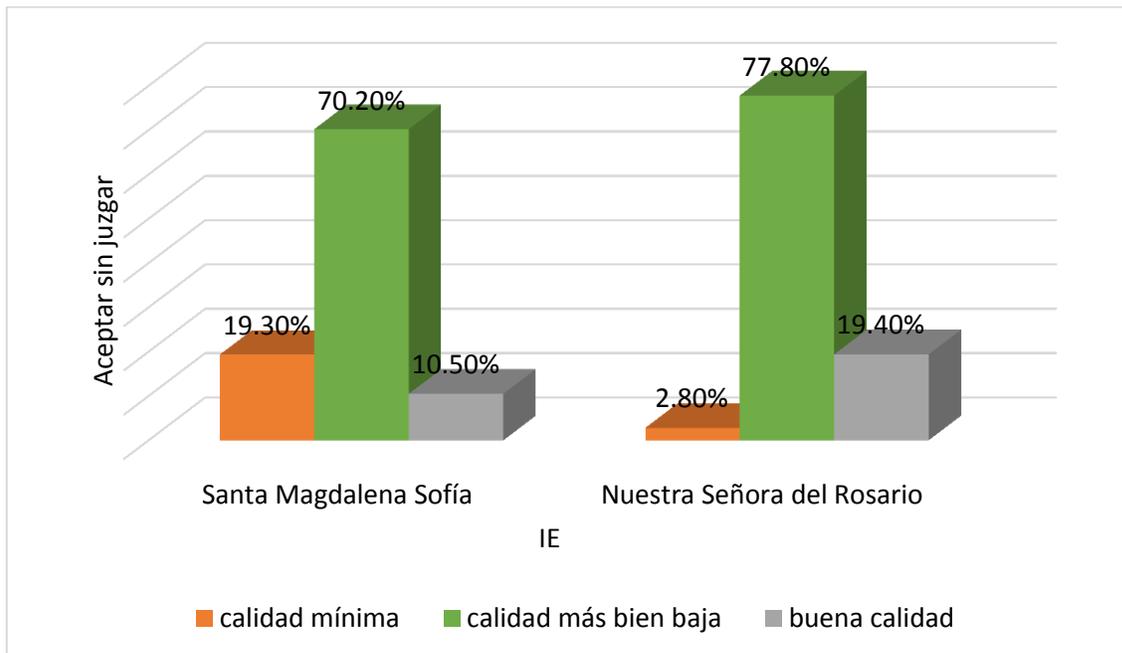


Figura 11. Dimensión de aceptar sin juzgar de la atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E. Santa Magdalena Sofía, Nuestra Señora del Rosario y Elvira García y García de Chiclayo.

*Tabla 10. Dimensión de aceptar sin juzgar de la atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.*

Nivel	IE				Total	
	Santa Magdalena Sofía		Nuestra Señora del Rosario		n	%
	n	%	n	%		
calidad mínima	11	19.30%	1	2.80%	12	12.9%
calidad más bien baja	40	70.20%	28	77.80%	68	73.1%
buena calidad	6	10.50%	7	19.40%	13	14.0%
Total	57	100.00%	36	100.00%	93	100.0%

Fuente: Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal (elaborado basándose en Kobarg 2007, Baer et al. 2004 y Malti et al. 2009)

Fecha: del 04 al 08 de junio del 2018

**Descripción:** En dimensión aceptar sin juzgar de atención plena se observa que los docentes de las IE en estudio presentan atención de calidad más bien baja, Santa Magdalena Sofía 70.2% y Nuestra Señora del Rosario 77.8%, respectivamente.

### Estadígrafos de 5° Faceta: Observar con atención plena

Estadígrafo	Santa Magdalena Sofía	Nuestra Señora del Rosario
Media	14.39	14.31
Mediana	14.00	15.00
Desviación estándar	2.76	2.18
CV	19.2%	15.2%

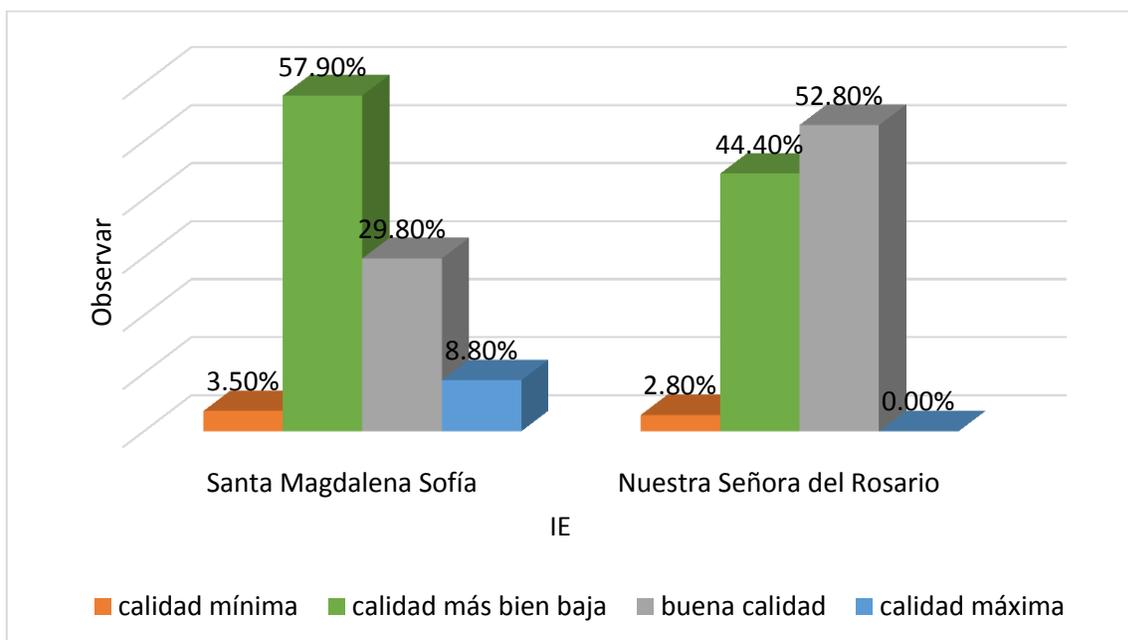


Figura 12. Dimensión de observar con atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.

*Tabla 11. Dimensión de observar con atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía, Nuestra Señora del Rosario y Elvira García y García de Chiclayo.*

Nivel	IE				Total	
	Santa Magdalena Sofía		Nuestra Señora del Rosario		n	%
	n	%	n	%		
calidad mínima	2	3.50%	1	2.80%	3	3.2%
calidad más bien baja	33	57.90%	16	44.40%	49	52.7%
buena calidad	17	29.80%	19	52.80%	36	38.7%
calidad máxima	5	8.80%	0	0.00%	5	5.4%
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100.00%</b>	<b>36</b>	<b>100.00%</b>	<b>93</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal (elaborado basándose en Kobarg 2007, Baer et al. 2004 y Malti et al. 2009)

Fecha: del 04 al 08 de junio del 2018

**Descripción:** En la dimensión observar con atención plena se aprecia que los docentes de la IE Santa Magdalena Sofía presentan atención de calidad más bien baja, 57.9%, mientras que en la IE Nuestra Señora del Rosario en la dimensión observar con atención plena se aprecia un 52.8% con buena calidad.

## V. DISCUSIÓN

Para alcanzar el objetivo general y el primer objetivo específico, se tuvo en cuenta los planteamientos teóricos y facetas del mindfulness, con lo cual se pudo identificar los niveles de práctica de atención plena en la vida diaria de los docentes de estas dos instituciones educativas estatales para luego ser comparados. Los resultados mostraron que ambas instituciones se encuentran en el mismo nivel denominado “más bien baja” a pesar de diferir en los porcentajes; los cuales son los siguientes, después de aplicarse el cuestionario a las muestras, 80% para la IE “Santa Magdalena Sofía” y 75% “Nuestra Señora del Rosario”. Lo que se obtuvo en este primer objetivo significa que los docentes tienden a “desconectarse mentalmente” de las actividades o experiencias que están teniendo en el mismo instante que sucede.

Alvear (2015) demuestra en su trabajo de investigación que el mindfulness si está relacionado con el logro de su trabajo docente pero que este no está conectado con el estrés que pueda presentar el profesorado, lo cual no coincide con la presente investigación al encontrar a más de la mitad de docentes en un nivel no óptimo de atención plena, siendo de seguro muchas las razones que lo provocan.

Con respecto al objetivo específico N° 03, existe una diferencia significativa en 3 de las 5 facetas del mindfulness, estas son “*actuar con atención, no reactividad y aceptar sin juzgar*” las cuales varían ligeramente el porcentaje haciéndonos reflexionar sobre lo que significa cada faceta al conocer sus características; es decir, los docentes no responden adecuadamente a sus estímulos y están sometiendo a valoración todos sus eventos privados posiblemente juzgándolos de bueno o malo algunas de sus experiencias vividas.

Mientras Alvear en su trabajo demostró que en relación de la atención al momento presente tanto de eventos internos, como externos y el agotamiento emocional del profesorado no encontró ninguna relación estadística significativa.

Esta indagación sirvió para conocer el nivel de Atención Plena o Mindfulness de los docentes de las dos instituciones educativas mencionadas líneas arriba, para que después de conocer sus resultados puedan buscar la orientación necesaria con estrategias diversas para lograr la concentración y atención, por el bien de ellos como personas y profesionales que nuestra educación merece.

## VI. CONCLUSIONES

Las conclusiones que se ha arribado en la presente investigación son las siguientes:

1. Los niveles de mindfulness en la vida diaria de los docentes fueron valorados como atención plena de “calidad máxima”, “buena calidad”, “más bien baja” y “mínima”, en el cual los dos grupos de muestras estuvieron ubicados en el nivel “MÁS BIEN BAJA”, esto quiere indicar que un individuo no es consciente de experimentar el momento a momento porque posiblemente tengan otras cosas en que concentrarse.
2. Se demostró que los 2 colegios difieren entre sí en 3 de las 5 facetas que comprende el mindfulness, estas son: actuar con atención, no reactividad y aceptar sin juzgar. Mientras que las dos facetas restantes: describir y observar no se encontró diferencias significativas.
3. Este trabajo solo fue aplicado a docente de las diferentes áreas de nivel secundario, tanto del sexo femenino y masculino, quienes laboran en dos de las 3 instituciones educativas de estudiantes de mujeres de la ciudad de Chiclayo, estas casas de estudios fueron: Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario.
4. De acuerdo a las hipótesis planteadas en esta investigación, se logró demostrar que la hipótesis positiva estaba en lo cierto, ya que los resultados nos revelaron que los porcentajes obtenidos en la práctica de mindfulness de los docentes de ambas instituciones si existe una significativa diferencia.

## VII. RECOMENDACIONES

1. A la plana directiva se sugiere que después de conocer los resultados de esta investigación, tendrán un diagnóstico general de la calidad de atención plena de cómo están sus docentes y cuál es su debilidad para poder ser consciente de ellos y fomentar planes de mejoras para fortalecer la calidad del desempeño de sus docentes.
2. A la plana directiva de cada institución educativa participante en este estudio, deberán profundizar sus estudios sobre el mindfulness y los efectos positivos sobre la salud, el bienestar y el desarrollo cognitivo de las personas adultas, como son los docentes y motivarlos a conocer los beneficios de esta práctica también.
3. A la plana directiva y docentes en general, deben considerar los porcentajes de las comparaciones que tienen las dos instituciones participantes de esta investigación para que puedan estar informados de las diferencias y similitudes de sus resultados y reflexionar sobre algún cambio de actitud o estrategias que puedan innovar en sus vidas.
4. El nivel de calidad de atención plena de los docentes de estas dos instituciones educativas nos refleja que hay ciertas debilidades que pueden afectar su desempeño laboral y también personal. Lo que permitirá en el futuro ser un antecedente para quienes desean seguir indagando en el estudio de este fenómeno.

## REFERENCIAS

- ✓ Alfaro Bouroncle, Monica (2016). *Mindfulness, Flow y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*. Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Obtenida de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7467/ALFARO\\_BOURONCLE\\_MONICA\\_MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7467/ALFARO_BOURONCLE_MONICA_MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- ✓ Alvear Morón, David Donostia. (2015). *Mindfulness, autocompasión y estrés docente en el profesorado de Educación Secundari*. Facultad de filosofía y ciencias de la educación. Universidad del país VASCO. Obtenido de [https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18424/TESIS\\_ALVEAR\\_MORON\\_DAVID.pdf;jsessionid=2BA3D3EE6E5250FCEE117F2CD2A443D6?sequence=1](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18424/TESIS_ALVEAR_MORON_DAVID.pdf;jsessionid=2BA3D3EE6E5250FCEE117F2CD2A443D6?sequence=1)
- ✓ Cárdenas Rodríguez, M., Méndez Hinojosa, L. & González Ramírez, M. (30 de enero de 2014). *Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios evaluation of teacher performance, stress and burnout in university professors*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/447/44729876006.pdf>
- ✓ Chávez Quiñones, Rocío del Pilar (2015). *Influencia del estrés laboral en el desempeño de los docentes del centro educativo particular La Inmaculada de Trujillo - Perú 2015*. Obtenido de <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/7815>
- ✓ Dávila Sobrino, Janny I. & Díaz Valladolid, Maritza. (2015). *FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACION BASICA EN UNA INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL DE CHICLAYO, 2015*. Obtenido de

[http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/60/1/Tesis%20Davila%20Sobri%20\\_%20Diaz%20Valladolid.pdf](http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/60/1/Tesis%20Davila%20Sobri%20_%20Diaz%20Valladolid.pdf)

- ✓ García Campayo, Javier, Marcelo Demarzo, Carla C. & Modrego Alarcón, Marta. (Coords.) (2017). *Bienestar Emocional y Mindfulness en la Educación*. Alinza Editorial, S. A., Madrid.
- ✓ Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos & Pilar Batista Lucio (2010). 5ta Edición. *Metodología de la Investigación*.
- ✓ Jurado Simarro, María Del Carmen. (21 de diciembre del 2016). *Programa de intervención para trabajar el estrés a través del mindfulness*. Universidad de Jaén. Obtenido de <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/4849>
- ✓ Loggioldice Lattu, Zuleyma. (2012). *La Gestión del Conocimiento como Ventaja Competitiva para las agencias de viajes y turismo*, Capítulo III - Metodología de la Investigación. Obtenido de <http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/zll/metodologia-investigacion.html>
- ✓ Méndez, Namihira, Moreno & Sosa (1987). *Diseño estadístico: Muestreo*
- ✓ Moñivas, Agustín, García-Diex, Gustavo & García de Silva, Rafael. (2012). *MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA Portularia, vol. XII, 2012*. Universidad de Huelva, España. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437009>
- ✓ Rusterholz, Beat, Nina Mazzola (2013). *Mindfulness para profesores, Atención Plena para escapar la trampa del estrés*. Germany.

- ✓ Sánchez, H., & Reyes, C. (1996). *Metodología y diseños en la investigación científica (Segunda edición)*. Perú: Universidad Ricardo Palma.
  
- ✓ Vallejo Pareja, Miguel Ángel. (2006). *Papeles del Psicólogo*, 2006. Vol. 27(2) *Mindfulness*. España, 2006. Obtenido de <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1340>
  
- ✓ Zavala Zavala, José. (2008). 74. *Educación Vol. XVII, N° 32, 2008 / ISSN 1019-9403*. Obtenido de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802>

# ANEXOS

## Instrumento de Evaluación

**Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal (elaborado basándose en Kobarg 2007, Baer et al. 2004 y Malti et al. 2009)**

Pregunta Núm.:	Pregunta	Del todo falso	Más bien falso	Más bien cierto	Del todo cierto
1	En situaciones que me molestan o enfurecen me resulta difícil no reaccionar impulsivamente.	a	b	c	d
2	Lo que pienso o siento puedo siempre describirlo con precisión.	a	b	c	d
3	Cuando tengo muchas cosas que hacer; lo normal es que perciba demasiado tarde las señales (de estrés) que emite mi cuerpo.	a	b	c	d
4	Cuando estoy relacionándome con un alumno en concreto, lo normal es que a la vez que esté escuchándole este haciendo o pensando en otra cosa.	a	b	c	d
5	Juzgo mis ideas o sentimientos.	a	b	c	d
6	Cuando estoy furioso, casi nunca consigo reaccionar con calma y serenidad.	a	b	c	d
7	Incluso inmerso en situaciones emocionalmente estresantes no me resulta difícil expresar en palabras mi sensaciones y sentimientos.	a	b	c	d
8	Me resulta fácil concentrarme en exclusiva en lo que estoy haciendo en un momento dado.	a	b	c	d
9	Algunos de mis sentimientos o ideas me parecen inapropiados.	a	b	c	d
10	Incluso cuando estoy que “muerdo” de rabia puedo replegarme a mi interior y actuar con serenidad.	a	b	c	d
11	Durante la clase percibo si se producen alteraciones en mi cuerpo; es decir, si, por ejemplo, cambia mi forma de respirar.	a	b	c	d

12	Me resulta difícil mantener en todo momento centrados mis pensamientos en lo que está sucediendo en este instante.	a	b	c	d
13	Noto de qué modo influye mis sentimientos en mis ideas y mi conducta.	a	b	c	d
14	A veces me critico a mí mismo por mis sentimientos.	a	b	c	d
15	En ocasiones no encuentro palabras con las que poder describir adecuadamente mis sensaciones.	a	b	c	d
16	Pasa bastante tiempo antes de que se me vea “explotando” de rabia.	a	b	c	d
17	En mis clases opero a veces como una máquina. Las imparto de una forma “automática”, sin prestar verdadera atención a lo que estoy haciendo.	a	b	c	d
18	Hablo con otras personas de mis sentimientos y experiencias diarias en el centro.	a	b	c	d
19	En mis actividades lectivas estoy atento a mis sentimientos y sensaciones físicas incluso en mitad de un ritmo frenético.	a	b	c	d
20	Me resulta difícil aceptar algunas de mis ideas o de mis experiencias.	a	b	c	d
21	Cuando algo me molesta, tiendo a reaccionar de forma precipitada.	a	b	c	d
22	Me resulta fácil expresar verbalmente con precisión mis sensaciones y sentimientos.	a	b	c	d
23	Durante mis actividades lectivas me adelanto mentalmente a los acontecimientos y estoy a menudo pensando en las cosas que me quedan por hacer.	a	b	c	d
24	Nunca juzgo si mis ideas o sensaciones serían buenas o malas.	a	b	c	d
25	Si mi humos o estado de ánimo se alteran al impartir mis clases, me doy cuenta de ello.	a	b	c	d

## Evaluación y puntuación del cuestionario:

Pregunta n°	Puntuación de las respuestas respectivamente seleccionadas en el cuestionario				puntuación
	a	b	c	d	
1	a =4	b =3	c =2	d =1	
2	a =1	b =2	c =3	d =4	
3	a =4	b =3	c =2	d =1	
4	a =4	b =3	c =2	d =1	
5	a =4	b =3	c =2	d =1	
6	a =4	b =3	c =2	d =1	
7	a =1	b =2	c =3	d =4	
8	a =1	b =2	c =3	d =4	
9	a =4	b =3	c =2	d =1	
10	a =1	b =2	c =3	d =4	
11	a =1	b =2	c =3	d =4	
12	a =4	b =3	c =2	d =1	
13	a =1	b =2	c =3	d =4	
14	a =4	b =3	c =2	d =1	
15	a =4	b =3	c =2	d =1	
16	a =1	b =2	c =3	d =4	
17	a =4	b =3	c =2	d =1	
18	a =1	b =2	c =3	d =4	
19	a =1	b =2	c =3	d =4	
20	a =4	b =3	c =2	d =1	
21	a =4	b =3	c =2	d =1	
22	a =1	b =2	c =3	d =4	
23	a =4	b =3	c =2	d =1	
24	a =1	b =2	c =3	d =4	
25	a =1	b =2	c =3	d =4	
Total					

## Valores orientativos para la clasificación de la atención plena en la vida diaria docente

Puntuación	Valores orientativos para la valoración de la atención plena en la vida diaria docente
100	Atención plena de calidad máxima
75 – 100	Atención plena de calidad buena
50 – 75	Atención plena de calidad más bien baja
0 - 25	Atención plena de calidad mínima

**Anexo 02**  
**Prueba de normalidad**

	IE	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Atención_plena	Santa Magdalena Sofía	,147	57	,004	,935	57	,004
	Nuestra Señora del Rosario	,110	36	,200	,971	36	,454
Actuar	Santa Magdalena Sofía	,153	57	,002	,961	57	,065
	Nuestra Señora del Rosario	,214	36	,000	,917	36	,010
Describir	Santa Magdalena Sofía	,131	57	,016	,975	57	,292
	Nuestra Señora del Rosario	,154	36	,030	,926	36	,019
No_reactividad	Santa Magdalena Sofía	,132	57	,015	,968	57	,131
	Nuestra Señora del Rosario	,151	36	,036	,935	36	,036
Aceptar_sin_juzgar	Santa Magdalena Sofía	,106	57	,168	,963	57	,076
	Nuestra Señora del Rosario	,134	36	,100	,959	36	,203
observar	Santa Magdalena Sofía	,170	57	,000	,958	57	,048
	Nuestra Señora del Rosario	,153	36	,033	,951	36	,116

**Confiabilidad del Cuestionario de atención plena**

*Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,653	25

## Anexo 06

### Constancia de la aplicación de Instrumento de evaluación IE Santa Magdalena Sofía.

**Nota:** La IE Nuestra Señora del Rosario, no otorgó constancia de aplicación de instrumento a pesar de haberse remitido la solicitud en mesa de partes, por cuestiones de política que la institución maneja, manifestaron que apoyan a todo estudiante que lo requiera, pero de manera informal, es decir no emiten ningún documento que lo avale.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA**  
**“SANTA MAGDALENA SOFÍA”**

“AÑO DEL DIALOGO Y DE LA RECONCILIACION NACIONAL”

**CONTANCIA**

La Directora de la Institución Educativa “SANTA MAGALENA SOFÍA” de la ciudad de Chiclayo, que suscribe:

**HACE CONSTAR:**

Qué; las profesoras Sindi Carola Brios Guevara y Nela Rossalia Quesquén Mundaca, estudiantes de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Privada “Cesar Vallejo”; han aplicado el Instrumento de evaluación (Cuestionario ), dirigida a los docentes de nuestra Institución Educativa en su Tesis de Maestría denominada: “Mindfulness en docentes de las Instituciones Educativas estatales de mujeres de Chiclayo.

Se extiende la presente constancia a solicitud de las interesadas para los fines que crean conveniente

Chiclayo, 10 de julio del 2018.-



*[Firma]*  
MG. MAGALY M. ROMERO DAVALOS  
DIRECTORA

---

AV. SALAVERRY N° 306 - TELF: 235789 - CHICLAYO  
www.iemagdalenasofia.edu.pe  
E-mail: iesantamagdalenasofiabarot@gmail.com

Anexo 07

Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	INDICADORES	METODOLOGÍA TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>¿Cuál es el nivel de la práctica de Mindfulness (la atención plena) en la vida diaria de los docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres de Chiclayo?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Comparar los niveles de la práctica de la atención plena en la vida diaria de los docentes de las I.E Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario de Chiclayo.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>➤ Identificar el nivel de práctica de mindfulness en la vida diaria de los docentes de educación secundaria de las I. E. Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del</p>	<p><b>H<sub>a</sub></b> Existe diferencia significativa en el nivel de práctica de mindfulness en los docentes de la institución educativa estatal de mujeres Santa Magdalena Sofía es de Calidad Buena en comparación con la institución educativa estatal de mujeres Nuestra Señora del Rosario.</p> <p><b>H<sub>o</sub></b> El nivel de práctica de mindfulness en los docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres Santa Magdalena Sofía No es de Calidad Buena en comparación con la institución educativa estatal de mujeres Nuestra Señora del Rosario.</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b></p> <p>Mindfulness en docentes</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concentrarse en la acción que esté realizándose en ese momento y poner en ella toda la atención, actuar en el aquí y el ahora.</li> <li>2. Ser capaz de describir sentimientos y experiencias, y de comunicar a otras personas nuestros propios sentimientos.</li> <li>3. Permanecer sereno en situaciones conflictivas, no dejarse arrastrar por reacciones precipitadas.</li> <li>4. Aceptar sentimientos, sensaciones físicas o ideas sin juzgarlas ni</li> </ol>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>Descriptivo - comparativo</p> <p><b>DISEÑO</b></p> <p>La presente investigación se desarrolló considerando el diseño descriptivo – comparativo, siendo el esquema el siguiente:</p> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p><b>M<sub>1</sub> – O<sub>1</sub></b></p> <p><b>M<sub>2</sub> - O<sub>2</sub> DONDE <math>\approx</math> O<sub>2</sub></b></p> </div> <p><b>POBLACIÓN</b></p> <p>180 docentes</p> <p><b>MUESTRA</b></p> <p>93 docentes <span style="float: right;">64</span></p>

	<p>Rosario.</p> <p>➤ Contrastar los resultados de los niveles de práctica de mindfulness en la vida diaria de los docentes de educación secundaria de las I. E. Santa Magdalena Sofía y Nuestra Señora del Rosario.</p>			<p>clasificarlas por categorías.</p> <p>5. Tomar nota de sensaciones y señales físicas, sentimientos e ideas, percibir sus efectos sobre la conducta y el estado de ánimo.</p>	<p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Observación</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Cuestionario sobre la inclusión de la atención plena en la vida docente personal.</p>
--	---	--	--	--	--

## Otras evidencias

Entrada de la IE Nuestra Señora del Rosario



Docentes de la IE Nuestra Señora del Rosario, resolviendo el cuestionario.



IE Santa Magdalena Sofía de Chiclayo



Docentes de la IE Santa Magdalena Sofía, resolviendo el cuestionario.









**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS  
EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV**

Código : F08-PP-PR-02.02  
Versión : 07  
Fecha : 31-03-2017  
Página : 71 de 71

Yo Sindi Carola Brios Guevara, identificado con DNI N° 45966353 egresada de la Escuela de Posgrado, de la Universidad César Vallejo, autorizo ( X ), No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado: Mindfulness en docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres de Chiclayo; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33.

Fundamentación en caso de no autorización:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

  
\_\_\_\_\_  
FIRMA

DNI: 45966353

FECHA: 17 de setiembre del 2018



**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS  
EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV**

Código : F08-PP-PR-02.02  
Versión : 07  
Fecha : 31-03-2017  
Página : 71 de 72

Yo Nela Rossalia Quesquén Mundaca, identificado con DNI N° 45698930 egresada de la Escuela de Posgrado, de la Universidad César Vallejo, autorizo (x), No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado: **Mindfulness en docentes de las instituciones educativas estatales de mujeres de Chiclayo**; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33.

Fundamentación en caso de no autorización:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

FIRMA

DNI: 45698930

FECHA: 17 de setiembre del 2018

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



## ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Gladys Dalila Zorrilla Cieza, asesor del curso de Diseño y desarrollo del proyecto de investigación y revisor de la tesis de la estudiante, BRIOS GUEVARA SINDI CAROLA, QUESQUÉN MUNDACA NELA ROSSALIA, titulada: "MINDFULNESS EN DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES ESTATALES DE MUJERES DE CHICLAYO", constato que la misma tiene un índice de similitud de 20% verificable en el reporte de originalidad del programa *Turnitin*.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Chiclayo, 30 de julio de 2018

.....  
Mg. Gladys Dalila ZORRILLA CIEZA  
DNI: 19258349